**Дыхательные упражнения**

**Дыхательная гимнастика** – это система упражнений, направленная на оздоровления организма.

**Цель проведения дыхательной гимнастики** со школьниками — это, прежде всего, укрепление их психического и физического здоровья.

**Значение** такой гимнастики для общего физического развития велико, ведь:

* упражнения для органов дыхания помогают насытиться кислородом каждой клеточке организма ребёнка;
* упражнения учат ребятишек управлять своим дыханием, что, в свою очередь, формирует умение управлять собой;
* правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья;
* дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания.

#### Основа гимнастики — носовое дыхание, ведь оно стимулирует нервные окончания всех органов, которые находятся в носоглотке.

**Как проводить гимнастику со школьником**

1. Дыхательную гимнастику с детьми школьного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи.

2. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме.

3. Интересной будет дыхательная гимнастика с применением игрушек.

4. Если занятия проводятся в помещении, то нужно предварительно проветривать его.

5. Нагрузку можно увеличивать постепенно, увеличивая число повторений и усложняя упражнения.

#### ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

**Условия выполнения упражнений**:

1. Правильное положение позвоночника. Противострессовое дыхательное упражнение можно выполнять в любом положении, обязательно лишь одно условие – позвоночник непременно должен находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.
2. Правильное положение головы. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание! Шея ни в коем случае не должна быть судорожна и напряжена.
3. Свободное дыхание.
4. Для перехода из перевозбужденного состояния в норму вход должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный; для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый.

#### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### 1. Упражнение «Медленное дыхание»

Этот способ дыхания приносит успокоение. Медленное дыхание расслабляет и помогает снять напряжение, а также способствует внутренней концентрации и ощущению покоя и силы.

* 1. «Сядьте поудобнее и глубоко вдохните. Почувствуйте при этом, как ваша грудная клетка становится шире. Вдыхайте абсолютно нормально, как вы это делаете всегда. Теперь еще раз глубоко вдохните, но на этот раз выдыхайте очень медленно. Только одной тоненькой струйке воздуха позвольте выйти из себя. Почувствуйте при этом, как горло делается таким узким, как будто вы собираетесь шептать. Издайте при этом тихий-тихий звук, мягко «Ше-ше» или «Ши-ши». Вдыхать вы можете либо через нос или через рот, как вам предпочтительнее».
  2. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю, и сделайте медленный глубокий вдох через левую. Затем поменяйте руки. Зажмите безымянным пальцем левой руки левую ноздрю, и делайте глубокий выдох. Сделайте упражнение пять раз. Затем наоборот – зажимайте левую ноздрю, а выдыхайте через правую. Также сделайте пять раз. После этого сделайте пять глубоких вдохов и выдохов через обе ноздри.

*КОМПЛЕКС*

1. И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.

2. И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4—6 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

3. И. п.— то же. 1—4 — медленный глубокий вдох; 5—8 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

4.И. п.— то же 1—8 — свободное дыхание. 1 раз.

#### 2. «Стабилизирующее дыхание»

Из перехода из перевозбужденного состояния в норму вдох должен быть короче выдоха, выдох медленный, размеренный. Вдох осуществляется через нос, выдох через рот.

*КОМПЛЕКС*

*упражнения предусматривают овладение навыком выполнения быстрого, форсированного вдоха с последующим медленным, продолжительным выдохом*

1. И.п.— упор сидя сзади.1 — быстрый полный вдох 2—3 — медленный глубокий выдох. 4 раза.

2. И. п.— то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.

3.И. п. — то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—5 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

4. И. п.— то же. 1—8 — свободное дыхание. 1 раз

#### 3. Упражнение «Энергетизирующее дыхание»

Для восстановления энергетического состояния – вдох должен быть несколько дольше выдоха, выдох быстрый. Вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох короче вдоха.

*1. «Задувание свеч».* Сделать полный вдох и задержать дыхание, сколько приятно. Сложить губы трубочкой и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу. С первым выдохом воздух выходит из живота, со вторым — из груди, с третьим — из верхушки легких. Делать не более 3 раз.

2. *«Формула дыхания»*. Вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла 2-3 раза.

*КОМПЛЕКС*

*овладение навыком медленного, продолжительного вдоха с последующим быстрым, форсированным выдохом.*

1. И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3 — быстрый полный выдох. 2— 4 раза.

2. И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4 — быстрый полный выдох. 2—4 раза.

3. И. п.— то же. 1—4 — медленный глубокий вдох; 5 — быстрый полный выдох; 6—8 — свободное дыхание. 2 раза.

4. И. п.— то же. 1—8 — свободное дыхание. 1 раз.