



* Метод дыхательной гимнастики

Подготовила Алий Л.В.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов



Дыхательная гимнастика

— это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры



- повышает общий жизненный тонус человека, сопротивляемость, закаленность и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

- предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту, способствует нормализации физиологического дыхания через нос:

- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы;

- стимулирует обмен веществ, благотворно воздействует на эндокринную и сердечно-сосудистую системы, кровообращение;

- насыщает организм оптимальным количеством кислорода;

- способствует уравниванию нервных процессов.

Основные правила овладения дыхательной гимнастикой :

- дышать носом;
- дышать медленно,
- концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.



Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

Методика дыхательных упражнений йогов.

Двухфазное йоговское дыхание предполагает отдельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

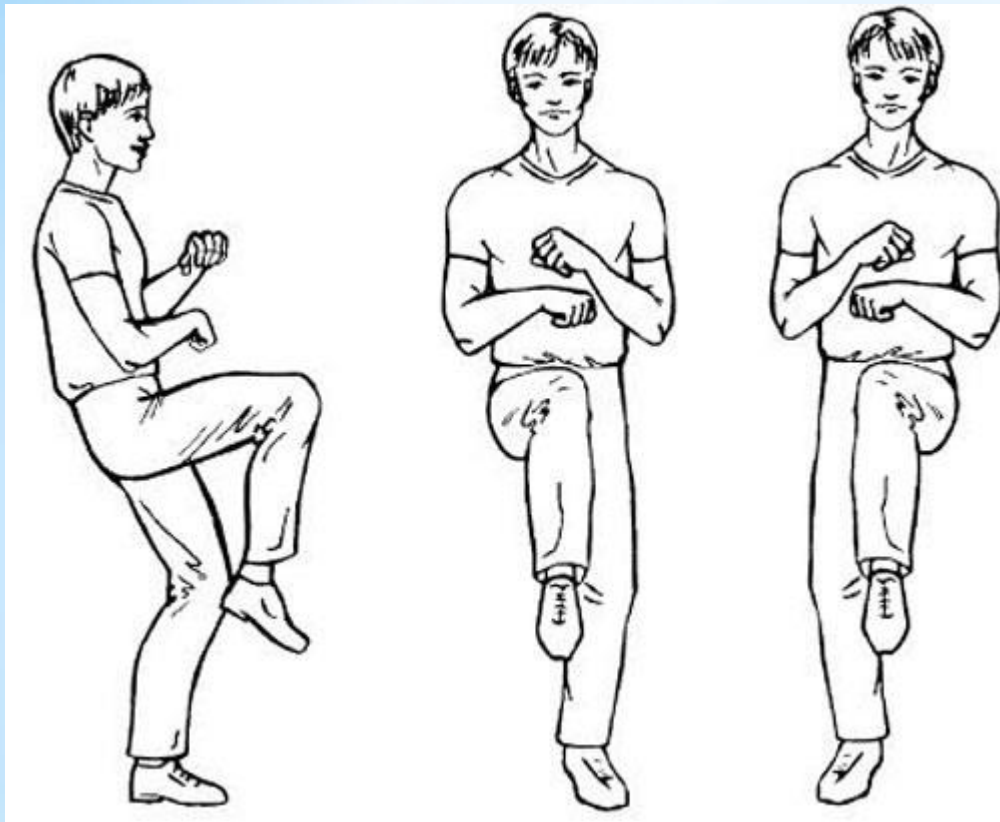
Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н.

Стрельниковой.

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложная гимнастика, которая используется в старшем дошкольном возрасте.

Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.



* Дыхательная гимнастика
А. Н. Стрельниковой



„Насос”



Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох)

2 -руки скользят, при этом громко
произносить звук» с-с-с»(выдох)

10 раз

„Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать
дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз