

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9»  
городского округа Ступино Московской области

# *Техники дыхания*

Подготовили:  
учитель-логопед высшей квалификационной категории  
Новикова Юлия Сергеевна  
учитель-логопед высшей квалификационной категории  
Нефедова Екатерина Александровна

Ступино, 2023

Всем нам необходимо беречь здоровье, хотя работа и самые различные жизненные ситуации не оставляют шанса быть спокойным всегда и при любых обстоятельствах. Как успокоиться прямо во время занятия? Как замедлить сердце, готовое выпрыгнуть из груди? Учимся приходить в себя быстро и эффективно: простые дыхательные техники для педагогов, родителей и, конечно же, детей.

Итак, коллеги, прежде всего, помните: мы все переживаем и расстраиваемся время от времени. Это нормальная часть жизни. Главное — не сдавать позиций и уметь быстро успокаиваться, чтобы не наносить вред своему здоровью. Сосредоточимся в этот раз на дыхании.

«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи.

Когда вы беспокоитесь или злитесь, вы, как правило, делаете короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое и усиливает этот страх. Вот почему долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают вам успокоиться.

Существуют различные методы дыхания, которые помогут вам успокоиться, мы выбрали несколько основных.

### **1. Ровное дыхание**

Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

### **2. Диафрагмальное дыхание**

Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве

случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

### **3. Альтернативное дыхание через ноздрю**

Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять - десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

### **4. Техника дыхания 4-7-8**

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Конечно, тетради сами себя не проверят, но ваше здоровье куда важнее для ваших учеников! «Дыхание 4-7-8» — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

### **5. Сжатое губное дыхание**

Такая техника не только успокаивает, но и облегчает симптомы хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) или одышки. Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите минимум 15 раз.

## **6. Дыхание по квадрату**

Популярная, простая и эффективная техника для быстрого восстановления при тревоге, страхе, панических атаках и напряжении. Как выполнять практику дыхания по квадрату, пошаговая техника:

1. На 4 счета вдохнули носом.
2. На 4 счета задержали дыхание.
3. На 4 счета выдохнули ртом.
4. На 4 счета задержали дыхание.
5. Повторили цикл в течение 5-15 минут.

Для большего эффекта можно визуализировать упражнение: дышать, глядя на любой квадратный предмет и переключаясь из точки в точку.

**Как помогает:** при вдохе нервная система возбуждается, при выдохе успокаивается, поэтому такая схема помогает стабилизировать вегетативную нервную систему.

## **7. Звездное дыхание**

Чтобы костёр гнева не превратился в пожар, можно использовать технику «Звёздное дыхание».

Пусть ребенок поставит пальчик на любую вершину звезды и двигается против часовой стрелки. Пока он «проходит» первую линию, делает вдох. На следующей линии выдыхает. Когда дойдет до вершины, остановится и ненадолго задержит дыхание. Затем двигается дальше, снова делает вдох и выдох. И так пока не пройдет всю звезду. Этой техникой можно пользоваться во время приступа гнева. Если с первого раза гнев не уменьшится, нужно пройти звезду ещё раз.

Задание тренирует важный навык самоконтроля, учит влиять на эмоцию через дыхание, а также переключать внимание с внешних раздражителей на себя.

Дыхательные техники — быстрый способ стабилизировать психику, тело, разум и восстановить связь между ними.

При тревоге человек дышит поверхностно, словно замирает. Из-за этого в мозг поступает меньше кислорода и он посылает тревожные сигналы в другие системы. Что в свою очередь вызывает головокружение, учащенное сердцебиение, чувство удушья. А они заставляют человека ощущать еще большую тревогу. Замкнутый круг можно разорвать, если помочь мозгу насытиться кислородом.

Спасибо за внимание!