**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

Дыхание является важнейшим физиологическим процессом организма, обеспечивающим энергетический обмен в клетках. Существует несколько вариантов и типов дыхания, в которых смешиваются два разных понятия: дыхательная гимнастика и повседневное дыхание.

Целью дыхательной гимнастики является совершенствование произвольной регуляции дыхания, тренировка механизмов или составных компонентов дыхательного акта, с помощью специальных упражнений. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения. В результате систематических тренировок вырабатывается привычка к определенной механике и типу дыхания в повседневной жизни. При этом закрепляется умение использовать различные варианты и типы дыхания в зависимости от стоящей перед организмом задачи (физическая работа, волнение, утомление, болезнь и т.д.).

Очень важно научить детей дышать правильно, экономично и целесообразно, применяя различные традиционные и нетрадиционные системы дыхания.

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой – основана на динамических дыхательных упражнениях, сопровождающихся движениями рук, ног, туловища и способна восстанавливать нарушенное носовое дыхание, улучшать дренажную функцию легких, устранять застойные явления в легких, укреплять сердечно-сосудистую систему, повысить тонус организма и его сопротивляемость к инфекциям.

Звуковое дыхание М.Л. Лазарева – направленно на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

Метод трехфазного дыхания О.Г. Лобановой – отличительной чертой данного дыхания является фиксация внимания на паузе, которая наступает после выдоха. Пауза используется для того, чтобы вдох осуществлялся самопроизвольно, как естественная потребность. Другой особенностью этого дыхания является то, что оно – речевое, с использованием букв и слов. При произнесении звуков вибрация голосовых связок передается на легкие, трахею, бронхи и от них на грудную клетку, эта вибрация действует на бронхи и тем самым способствует профилактике бронхита. Трехфазное дыхание помогает снять утомление, расслабить организм, потренировать дыхательный аппарат.

Выполняя дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

1. Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким и коротким (наподобие хлопка)

2. Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно, и, желательно, через рот. Не надо задерживать и выталкивать выдох. Шумного выдоха не должно быть.

3. Вдох делается одновременно с движениями. Все вдохи-движения надо делать в темпе-ритме строевого шага.

4. Счет в данной гимнастике делается только на 8 (восьмерками).

5. Дыхательные упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.

Осваивать технику дыхательных упражнений лучше в положении сидя, откинувшись на спинку стула, ладони на живот. Нужно сделать короткий резкий вдох в живот так, чтобы передняя стенка живота «вытолкнула» ладони рук вперед. После чего спокойно выпустить воздух, лучше через рот, не помогая выдоху, не втягивая живот. При правильном выполнении вдоха ноздри сужаются и появляется характерный звук – «шмыгание» носом, как при насморке. Подышать так нужно 1-2 минуты, выполняя 16-18 вдохов-выдохов за минуту.

**Комплекс дыхательных упражнений**

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой состоит из 11 упражнений.

1. «Ладошки».

И.п. – стоя. Встать прямо, согнуты руки в локтях (локти опущены вниз) и «показать ладони зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки.

2. «Погончики».

И.п. – встать прямо, кисти рук сжаты в кулачки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулачки вниз к полу, делая как бы отжим от него (при этом плечи не поднимать).

3. «Насос».

И.п. – встать прямо, ноги несколько шире плеч, руки вдоль туловища. Сделать легкий поклон. плечи опущены, мышцы спины расслаблены, голова опущена, смотреть вниз. В конце этого движения вниз – поклона – сделать короткий шумный вдох через нос, как бы желая вдохнуть аромат цветов. Приподняться, возвращаясь в и.п. Сделать пассивный, свободный выдох через рот или нос.

4. «Кошка».

И.п. – встать прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены. Сделать короткий шумный вдох. Возвратиться в и.п., делая свободный пассивный выдох.

5. «Обними плечи».

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи – короткий шумный вдох. Сразу же после вдоха руки расходятся в стороны – выдох, свободный, пассивный.

6. «Большой маятник».

И.п. – встать прямо. Легкий, неполный наклон вниз к полу – вдох. Сразу вслед за наклоном надо распрямиться и откинуться назад, слегка прогнувшись в пояснице. Обнять себя за плечи – все это сделать на вдохе. Выдох выполняется между двумя вдохами.

7. «Поворот головой».

И.п. – встать прямо. Повернуть голову направо и сделать короткий шумный вдох. Затем повернуть голову влево – вдох. Выдох производится между вдохами.

8. «Ушки».

И.п. – встать прямо, ноги чуть шире плеч. Легко наклонить голову вправо, правое ухо приближается к плечу – следует короткий вдох. Тоже влево. Выдох между вдохами.

9. «Малый маятник».

И.п. – встать прямо, ноги уже плеч. Легко наклонить голову вправо, правое ухо приближается к плечу – следует короткий вдох. Тоже влево. Выдох между вдохами.

10. «Перекаты».

И.п. – стоя, правая нога выставлена вперед, левая – на шаг сзади. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Перенести тяжесть тела на правую ногу, левую ногу сзади поставить на носок, не опираясь не нее. Слегка присесть на правой ноге – сделать короткий, шумный вдох. Правое колено выпрямить, перенести тяжесть тела на левую ногу. Левая нога выпрямляется, тяжесть тела переноситься на нее. Присесть на левой ноге – вдох. Свободный выдох делается за каждым вдохом.

11. «Шаги»

Передний шаг.

И.п. - встать прямо, руки вдоль вдоль туловища. Правую ногу поднять, сгибая в колене на уровне живота. Левую ногу слегка согнуть, приседая на ней – вдох. Выпрямляя ноги вернуться в и.п. – выдох пассивный, через рот или нос. Повторить с левой ноги. Руки могут быть опущены вниз или на уровне пояса делают легкие встречные движения.

Задний шаг.

И.п. – встать прямо. Правую ногу, согнутую в колене отвести назад, словно стараясь ударить себя пяткой по ягодице. Левая нога в это время слегка согнута – вдох. На мгновение ноги выпрямляются – легкий пассивный выдох.

**Трехфазное дыхание** (по методике О.Г. Лобановой)

Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуется освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании звуков речи, так как они произносятся на выдохе.

При тренировке выдоха на произнесение согласных и гласных звуков или слов следует придерживаться преимущественно низких тонов, негромкого звучания. Чтобы струя воздуха была ровной и плавной, в упражнении надо использовать такую силу звука, с какой обычно по секрету сообщают тайну.

Упражнение 1.

Освоение упругого выдоха и естественного вдоха.

Вдох. Пауза. Выдох – со звуком п-ф-ф-ф.

Упражнение выполняется 6-12 раз, после 3 повторений необходим отдых.

И.п. – сидя. Губы слегка подобраны и чуть-чуть растянуты. Губы не выпячивать – «подуть на свечу» на выдохе со звуком п-ф-ф-ф.

В звуковой дыхательной гимнастике этот звук называется очищающим.

Упражнение 2.

Тренировка равномерного выдоха и грудного резонирования на согласных звуках. Это основное упражнение по укреплению дыхательного аппарата.

Повторить один раз упражнение 1, чтобы создать необходимый запас дыхания. Далее на выдохе произносить продолжительное с-с-с. Язык упирается в нижнюю часть зубов, губы открыты в полуулыбке, звук ровный, не ослабевает. Не прерывается. Схема упражнения: Выдох (п-ф-ф-ф). Пауза. Вдох. Выдох (с-с-с). Пауза. Вдох. Выдох (с-с-с). Пауза. Вдох. Выдох (с-с-с). Пауза. Вдох. Выдох (с-с-с). Пауза. Возврат дыхания. (п-ф-ф-ф). Пауза. Возврат дыхания. Отдых.

Упражнение выполняется 2-3 раза подряд. Дается отдых мускулатуре дыхательных путей и снижается напряжение организма.

Упражнение 3.

Положение «смирно» - это основная стойка. Выпрямление грудной клетки, голову прямо. Схема упражнения: выдох – п-ф-ф-ф. Пауза. Возврат дыхания. «Смирно» - основная стойка (п-ф-ф-ф). Пауза. Возврат дыхания. Вольно (расслабить мышцы брюшного пресса).

**Звуковое дыхание** (по методике М.Л. Лазарева)

1. Эффект от выполнения ритмического звукового дыхания наступает лишь в том случае, если дыхания выполняется в течение достаточно длительного времени (не менее 3 минут).

2. Звуковое дыхание можно проводить как в покое, так и в ходьбе, ежедневно.

3. Рекомендуется проводить звуковое дыхание наиболее интенсивно в осенне-весенний период.

4. Ритмическое звуковое дыхание может использоваться как способ психического состояния детей.

Релаксационная серия (шипящие) выполняется как звуковая пауза между любыми видами физической нагрузки, а также перед сном. Особенно выделяется звук «с», который обладает наибольшим расслабляющим свойством.

Звук «в» (вибрация на уровне лица)

И.П. - стоя. Ноги стоят устойчиво. Глаза закрыты. Губы мягко сопротивляются. После глубокого вдоха произносится звук «в» до полного выдоха воздуха из легких. Звук произносится негромко. Необходимо добиться ощущения вибрации во всем теле, преимущественно в области лица, стараясь, чтобы звук тянулся как можно дольше. Губы необходимо расслабить до появления в них ощущения «щекотки». Повторить 4 раза.

Звук «з» (вибрация в области головы и шеи). И.П. - стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь одной руки на шее спереди. Делается вдох. На выдохе произносится звук «з» предельно долго, негромко. Повторить 4 раза.

Звук «ж» (вибрация в области грудной клетки). И.П. - стоя. Тело расслаблено. Глаза закрыты. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «ж». Повторить 4 раза.

Звук «М» (вибрация тканей в области грудной клетки и солнечного сплетения).

И.П. - стоя. Глаза закрыты. Ладонь на области солнечного сплетения. Делается вдох. На выдохе произносится негромко и предельно долго звук «М» (глубокое звучание). Повторить 4 раза.