ЛЕКЦИЯ №4

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Др. Нагаева С.Я.

ВВЕДЕНИЕ

- Дыхательная гимнастика выполняется в комплексе с физическими упражнениями или во время занятий аутотренингом, а также как самостоятельный комплекс.
- Цель гимнастики — научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха и паузы после выдоха во время родов. Выполняется под устный счет, условно делится на 4 этапа…

1 ЭТАП

- 3/3—2—3/4—2—3/5—2—3/6—2.
- счет равен 1 сек.
- число перед косой чертой — продолжительность вдоха (3 сек), после нее — продолжительность выдоха (3 сек),
- 2 — продолжительность паузы (2 сек).
- Цель — удлинить выдох, сделав его в 2 раза продолжительнее вдоха.

- Вдох производится через нос.
- Выдох производится через рот.
- В акте дыхания должны участвовать не только грудная клетка , но и живот.
- Теперь обратите внимание на экран. Сейчас проследует череда слайдов - подсказок .Осуществляйте дыхательные движения согласно указаниям на слайдах.

ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

3 СЕКУНДЫ

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

4 СЕКУНДЫ

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

5 СЕКУНД

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

6 СЕКУНД

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

2 ЭТАП

- Цель — сделать паузу после выдоха равной половине вдоха.
- Счет : 4/6—2—4/7—2—4/8—2.

ВДОХ

4 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

6 СЕКУНД

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

ВДОХ

4 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

7 СЕКУНД

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

ВДОХ

4 СЕКУНДЫ

ВЫДОХ

8 СЕКУНД

ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

3 этап

- Цель — удлинить вдох и паузу после выдоха при максимально длинном вдохе.
- Счет: 5/8—3—6/8—3—7/8—3—8/8—3.

вдох

5 секунд

ВЫДОХ

8 секунд

пауза

3 секунды

вдох

6 секунд

ВЫДОХ

8 секунд

пауза

3 секунды

вдох

7 секунд

ВЫДОХ

8 секунд

пауза

3 секунды

вдох

8 секунд

ВЫДОХ

8 секунд

пауза

3 секунды

4 этап

- Цель — произвольно менять длительность вдоха, выдоха и паузы.
- Счет: 7/8—3—6/7—3—5/6—3—4/5—2—4/4—2—2/3—2.

вдох

7 секунд

ВЫДОХ

8 секунд

пауза

3 секунды

вдох

6 секунд

ВЫДОХ

7 секунд

пауза

3 секунды

вдох

5 секунд

ВЫДОХ

6 секунд

пауза

3 секунды

вдох

4 секунды

ВЫДОХ

5 секунд

пауза

2 секунды

вдох

4 секунды

ВЫДОХ

4 секунды

пауза

2 секунды

вдох

2 секунды

ВЫДОХ

3 секунды

пауза

2 секунды

Когда выполнять дыхательные упражнения

- Упражнения лучше всего выполнять в утреннее время на свежем воздухе или в проветренном помещении.
- Продолжительность каждого этапа — 1 мин.
- Продолжительность всего комплекса — 4 мин.