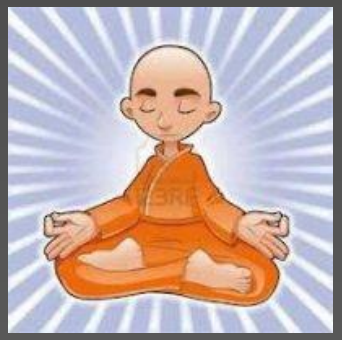
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

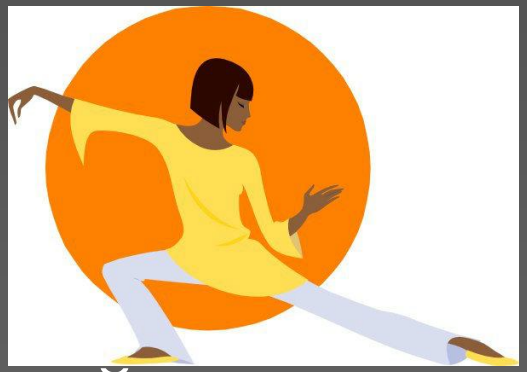
Что такое дыхательная гимнастика?

- Все физические упражнения связаны с функцией дыхания

- ***Под дыхательной гимнастикой следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры***

Системы дыхательной гимнастики





- Индийская йога
- Китайская система цигун
- Современные методики:

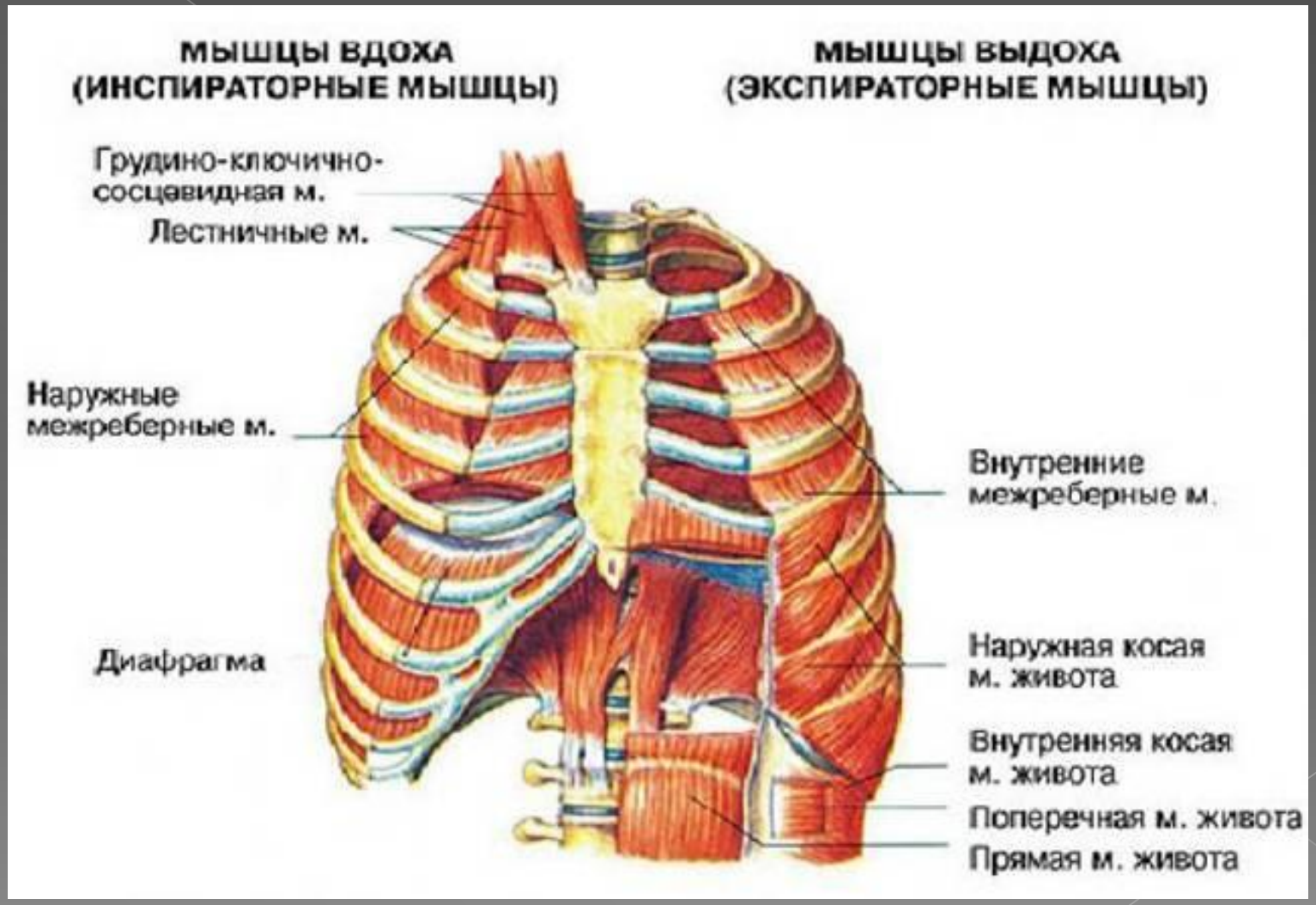
Гимнастика А.Н. Стрельниковой

Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко

Методика рыдающего дыхания

Трехфазное дыхание О.Г. Лобановой

Дыхательная мускулатура



Типы дыхания

Верхнее грудное (ключичное)	Грудное (реберное)	Брюшное (Диафрагмальное)
Работают мышцы поднимающие плечи, ключицы, лопатки и ребра	Работают мышцы поднимающие и опускающие ребра	Сокращение, опускание и поднимание диафрагмы
Газообмен только в верхней части легких- количество воздуха минимально	Газообмен только в срединной части легких- количество воздуха больше	Газообмен только в нижней части легких- больше всего альвеол
Учащение дыхания, больше энергозатраты	Втягивается низ живота – нарушения в работе органов пищеварения	Осуществляется массаж внутренних органов
Смешанное(полное) -Наиболее полное правильное и естественное		

Если преобладает один тип дыхания, то нужно учиться двум другим!

Освоение типов дыхания

Верхнее грудное (ключичное)	Грудное (реберное)	Брюшное (Диафрагмальное)	Смешанное (полное)
Сидя, откинуться на спинку стула, ноги вытянуть, одну руку положить на живот, другую на грудь	Сидя на краешке стула, либо стоя. Кисти плотно обхватывают нижнебоковые отделы грудной клетки	Лежа на спине, ноги слегка согнуты, одну руку положить на живот, другую на грудь, она остается неподвижной во время дыхания	Лежа на спине, ноги слегка согнуты
Вдох и выдох делать через нос	Вдох через нос, выдох через рот	Вдох через нос – рука на животе поднимается Выдох через рот – рука опускается вместе с животом	Вдох через нос лежа, выдох через рот поднимаясь в сед с наклоном вперед

Виды дыхательных упражнений

Динамические	Статические	Специальные
Движения согласовываются с дыханием. Нет задержки дыхания Вдох согласовывается с движением расширяющим грудную клетку	Ни каких движений не производится	Мысленное проговаривание фраз для увеличения промежутка времени между вдохом и выдохом

Особенности дыхания у детей

- Анатомическое развитие дыхательной системы завершается к 8-12 годам
- Функциональное развитие продолжается до 14-16 лет
- Слабость дыхательной мускулатуры
- Дыхание поверхностное и учащенное
- Максимальное потребление кислорода увеличивается с возрастом
- Способность длительно сохранять потребление кислорода на максимальном уровне зависит от занятий физической культурой

Трехфазное дыхание

- О.Г. Лобанова – преподаватель курса дыхания в институте ритмики и театра имени Е. Вахтангова в 20-ые годы

- Фиксация внимания на паузе после выдоха, вдох осуществляется самопроизвольно, как естественная потребность. Дыхание речевое

I. Выдох через рот, губы слегка сомкнутые и поджатые, длинный упругий и ровный, никогда не выполняется до предела.
II. Пауза –естественная и приятная, определяет количество воздуха для вдоха
III. Вдох автоматически, носом, не затягивая носом, без шума

Упражнения

- Подуть на свечу (6-12 раз, начинать с 3 повторений) Звук «п-ффф»
- То же. Звук «с-ссс» в чередовании со звуком «п-ффф»
- Тоже .Выдох по стойке «смирно!»
- Тоже .Вдох по стойке «смирно!» с чередованием звуков «п-ффф» и «с-ссс»

Используется так же чередование звуков :

«п-ффф» и «ж-жжж»

«п-ффф» и «з-ззз»

«п-ффф» и «р-ррр»

«п-ффф» и «м-ммм»

Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- Классическая ДГ- вдох при движениях расширяющих грудную клетку
- Парадоксальная ДГ- вдох при движениях сжимающих грудную клетку

Основные правила

- Думать только о вдохе, тренировать только его. Вдох должен быть шумным, резким, коротким (наподобие хлопка)
- Выдох должен происходить через рот спокойно, без шума
- Вдох делается одновременно с движениями в темпе – ритме строевого шага
- Счет делается только на восемь

Упражнения

Всего 14 упражнений

Для головы	Для туловища	Для ног	На расслабление
«Кошка» «Малый маятник» «Ушки»	«Кошка» «Обнять плечи» «Насос» «Большой маятник»	«Полуприсядь» Правая вперед Левая вперед Правая назад Левая назад	«Рок-н-ролл» Колено вперед Голень назад «шаги»

Частота движений от40-50 до 100-120 в минуту

Метод К.П. Бутейко

- Метод предложен для лечения бронхиальной астмы
- Структура нормального дыхания

Вдох- выдох- пауза

Дыхание медленное и поверхностное, частота дыхания равна 6-8 в минуту

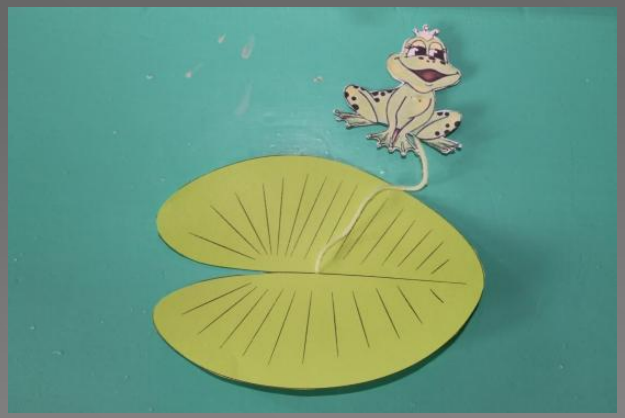
Упражнения для детей

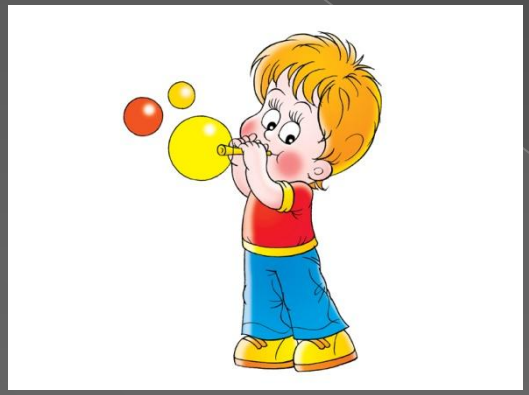
- «Часики»
- «Трубач»
- «Петух»
- «Паровоз»
- «Насос»
- «Каша кипит»
- «Партизаны»
- «На турнике»
- «Гуси шипят»
- «Ежик»
- «Шар лопнул»
- «Дровосек»
- «Маятник»
- «Цветок»

Все упражнения выполняются со звуком

5-6 повторений

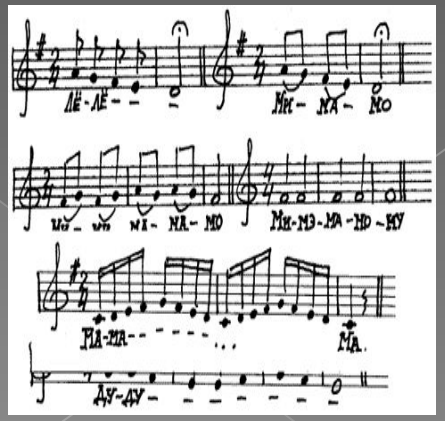
Игры на дыхание





www.razvitierebenka.net

www.razvitierebenka.net


ЛЁ-ЛЁ
МИ- МА- МО
МИ-МА-МО
МИ-МЭ-МА-МО-МУ
МА-МА
МА.
АУ-АУ

Упражнение на дыхание
«Лёгкие пёрышки»

Развитие речевого
дыхания