

ИКБ им. Куваевых
Детская поликлиника № 8
Отделение медицинской реабилитации

Дыхательная гимнастика

Цель воздействия: повышение иммунитета, улучшение сопротивляемости организма различным инфекциям, стимуляция обменных процессов, эффективное обогащение крови кислородом, выработка правильной осанки, правильное формирование грудной клетки, повышение тонуса всего организма и нервной системы в частности, избавление от негативных эмоций, снятие переутомления.

Необходимое время: 20 минут в день.

Занятия могут проводиться 2–3 раза в неделю в легкой одежде в хорошо проветренном помещении. Температура воздуха должна быть не выше 17°C, время занятий – утренние часы, не ранее чем через час после приёма пищи. В зависимости от возраста занятие длится 10–12, максимально 30 минут.

«Трубочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, спина прямая, руки складываем трубочкой и подносим ко рту. Можно поставить локти на колени. Вдыхаем через нос, делаем небольшую паузу, потом выдыхаем ртом через сложенные руки, как будто дуем в трубочку. Выдох должен быть не сильный, но долгий. Повторяем упражнение несколько раз.

«Кипит каша». Исходное положение – сидя на полу «по-турецки», ладони кладем на нижние ребра, чтобы кончики средних пальцев слегка касались друг друга. Медленно вдыхаем через нос, делаем небольшую паузу и выдыхаем через рот, чтобы пальцы разошлись. Повторяем упражнение не менее шести раз. Это упражнение позволяет научиться дышать полной грудью.

«Семафор». Исходное положение – сидя на полу «по-турецки», руки в стороны. Важно следить за тем, чтобы ребенок не поднимал плечи. Делаем медленный вдох через нос, небольшую паузу, затем, выдыхая через рот, медленно опускаем руки, одновременно издавая долгий звук «с». Повторяем упражнение не менее шести раз.

«Мяч». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом прижаты к груди. Делаем медленный вдох через нос, на выдохе медленно выпрямляем руки, одно временно приподнимаясь на носочки.

«Регулировщик». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая направлена в сторону. Делаем медленный вдох через нос, затем небольшую паузу. Потом медленно выдыхаем через рот, плавно меняя во время выдоха положение рук. Важно следить за тем, чтобы ребенок не делал резких движений руками. Это упражнение необходимо повторить не менее шести раз.

«Конфетти». Для этого упражнения нам понадобится стол, трубочка для коктейля и конфетти. На столе лежит горсточка конфетти. Ребенок, сидя за столом, держит во рту трубочку для коктейля. Медленно вдыхаем через нос, затем, выдыхая ртом через трубочку, стараемся сдуть конфетти. Это упражнение интересно выполнять вдвоем – с другим ребенком или с кем-нибудь из взрослых, чтобы получалось своего рода соревнование. Важно обратить внимание ребенка на то, чтобы выдох был не сильным, а как можно более долгим.

«Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

«Свеча». Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованный губами, на свечу (перышко, воздушный шарик). Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние.

«Поршень». Встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Цветок». Стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и.п.

Составители
врач-невролог к.м.н. Салова М.Н.,
врач лечебной физкультуры Силкина Н.Н.