Семинар – практикум

**«Дыхательные игры и упражнения, как эффективное средство в профилактике и коррекции здоровья детей и взрослых»**

*Цель:* объединить стремление педагогов к сотрудничеству, направленному на формирование знаний и потребности в здоровом образе жизни, познакомить и отработать дыхательные техники.

*Задачи:*

* Расширить знания педагогов с учетом современных требований по формированию основ здорового образа жизни.
* Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации оздоровительной работы в детском саду и семье.
* Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

*Ожидаемые результаты*:

* сформирована компетентность в вопросах развития и значимости в формирования основ здорового образа жизни, в том числе и дыхания;
* сформированы представления об особенностях развития дыхания у взрослых и детей;
* даны практические рекомендации по использованию игр и упражнений, направленных на развитие дыхания для взрослых и детей.

***1 –ый слайд***

Добрый день, уважаемые педагоги! Наша встреча сегодня посвящена дыхательным техникам.         *Здравствуйте!* – говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание здоровья. Ведь здоровье – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят: *«Здоровье - это еще не все. Но без него все остальное - ничто!»* Как известно, хорошее здоровье способствует успешному *воспитанию и обучению,* а [успешное воспитание](https://minikar.ru/fashion-and-beauty/edinstvo-trebovanii-v-dou-i-seme-konsultaciya-na-temu-doklad-edinstvo/) и обучение - улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. Но, прежде чем мы начнём знакомиться и работать с техниками на дыхание, вспомним, что *дыхательные* упражнения являются одним из методов телесно – ориентированной терапии, что *Душевное и телесное - две стороны одной медали.* Использование различных *дыхательных техник* и способов контроля дыхания для успокоения души и тела не является чем-то новым. На Востоке и в буддийской культуре это практикуется веками. А сейчас я предлагаю выполнить упражнения, которое называется *«Воздушный шар».*

***Упражнение «Я работаю над своим здоровьем*». (Приложение 1)**

Группа выстраивается в шеренгу, на расстоянии на столе находиться лист, на котором написано *«Здоровье»****.*** Я буду задавать вопросы, если ответ *положительный,* то делаете шаг вперед, если *отрицательный* – не двигаетесь.

- *я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;*

*- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;*

*- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;*

*- я периодически провожу разгрузочные дни;*

*- у меня отсутствуют вредные привычки;*

*- соблюдаю режим дня;*

*- я правильно питаюсь;*

*-я эмоционально уравновешен;*

*-я выполняю профилактику заболеваний.*

Это упражнение наглядно показывает, как мы свами относимся к собственному здоровью.

***Упражнение «Воздушный шар»*** (о ценности здоровья для человека**). Приложение 2**

Инструкция *(можно дать готовую заготовку):* Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие ***9*** ***ценностей*** важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке? (Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности).

Я записываю их на доске, если слова повторяются, то я ставлю плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. *Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.)*

Прежде чем мы начнём работать с теоретической частью я предлагаю небольшую разминку *«Звуковая гимнастика».*

***2-ой слайд***

**Упражнение «Звуковая гимнастика».**

*Цель*: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, психолог рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

*Психолог: «*А сейчас мы с вами попробуем попеть, и узнаем, какие звуки, на какой орган благотворно влияют.

*Поём следующие звуки в течение 30 сек.:****А*** – *воздействует благотворно на весь организм;****Е*** *– воздействует на щитовидную железу;****И*** *– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;****О*** *– воздействует на сердце, легкие;****У*** *– воздействует на органы, расположенные в области живота;****Я*** *– воздействует на работу всего организма;*

*«Э» - воздействует на сердечно –сосудистую систему, щитовидную железу.****М*** *– воздействует на работу всего организма;****X*** *– помогает очищению организма;****ХА*** *– помогает повысить настроение.*

***«А»*** *-*этот звук насыщает организм кислородом, гармонизирует работу всего организма, особенно все нервно – психические процессы. Избавляет от депрессий, неосознанных страхов, последствий перенесённых травм. Этот звук положительно воздействует на эмоциональное состояние человека, особенно в момент тяжелого стресса.

***«О»*** - «звук сердца» при его произнесении происходит вибрация в грудной клетке, в результате чего указанные органы оздоравливаются.

***«И»*** - активный звук, он стимулирует согласованную , гармоничную работу правого и левого полушарий головного мозга. Этот звук незаменим в том случае, когда следует принять сложное решение. С его помощью восстанавливается координация движений.

 ***«У»*** - благотворно воздействует на весь организм, особенно на органы, расположенные в области живота. При его произнесении нужно прижать к пояснице левую руку, накрыв её правой рукой.

 ***«Э»*** - в китайской народной медицине используется для снятия порчи и сглаза. С его помощью можно укрепить сердечно- сосудистую систему и щитовидную железу.

 ***3- ий слайд***

Давайте познакомимся с *«дыхательной гимнастикой».* *Дыхательная гимнастика* – один из самых эффективных способов привести в порядок наше *физическое и психологическое состояние.* Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь нам *расслабиться, контролировать чувство тревожности, страха, победить бессонницу…* Они даже полезны для улучшения *внимания и помогают отогнать негативные мысли.*

Самое приятное в дыхательных упражнениях то, что они не требуют ни большого количества времени, ни финансовых затрат. Как написал [*в своей книге нейрохирург Рахул Джандиал*](https://journal.tinkoff.ru/short/neurofitness/)*,* ***самые удивительные вещи в жизни нам достаются бесплатно и возможность влиять на свое состояние с помощью дыхания — одна из них.***

### *Какие виды дыхательной гимнастики существуют и как они работают?*

Практика глубокого дыхания стимулирует *парасимпатическую* нервную систему, отвечающую за непроизвольную деятельность организма, когда мы находимся в состоянии покоя. Практика *неглубокого или поверхностного* дыхания стимулирует *симпатическую систему*, отвечающую за активацию различных органов.

Симпатическая нервная система активируется, когда мы находимся в состоянии стресса и вызывает то, что обычно известно как ответ: “*борьба или бегство”.* Наша задача – научиться *“снимать”* подобные состояния, используя различные дыхательные техники. Из всех автоматических реакций человека, дыхание (как и моргание) – одна из немногих, которые мы можем осознанно контролировать. Это своего рода портал в автономную систему нашего организма, через который мы можем передавать сообщения нашему мозгу.

*«Когда мы нервно возбуждены, то наше дыхание учащается. Уровень кислорода повышается, а углекислого газа – снижается. Такое состояние нарушает идеальную картину кислотно-щелочного баланса в крови и называется респираторным алкалозом. Именно поэтому при стрессовых ситуациях мы испытываем раздражительность, тошноту, чувство тревоги, подёргивание мышц»*

Ежедневно человек совершает в среднем 20 000 вдохов и выдохов, а за всю свою жизнь — более 600 миллионов. Так же как и сердце, наши лёгкие непрерывно осуществляют свою работу. Процесс дыхания происходит настолько естественно, что мы даже не задумываемся о том, насколько правильно, достаточно и качественно дышим. При этом, как известно, новая *коронавирусная инфекция* преимущественно поражает именно лёгкие, затрудняя дыхание и вызывая кашель. Это заставляет не просто обратить внимание на каждый вдох в моменте, но и всерьёз отнестись к здоровью своей дыхательной системы.

 Специалисты считают дыхательную гимнастику одним из наиболее эффективных способов восстановления переболевших *коронавирусом.* Она помогает насыщать клетки кислородом и предотвращает развитие различных тяжёлых осложнений после пневмоний и иных инфекционных заболеваний. Однако даже здоровым людям делать дыхательную гимнастику очень полезно.

***4 –ый слайд*** *Дыхание* — это основа нашей жизни. Специальная гимнастика помогает её нормализовать, тем самым укрепляя здоровье в целом и даже улучшая психологический настрой.

Сегодня существует множество видов дыхательной гимнастики, но все они работают по следующим принципам:

●     *искусственное затруднение;
●     задержка дыхания;
●     замедление дыхания.*
Во время занятий человек концентрируется на своих ощущениях и всеми клетками чувствует прилив кислорода. Самое главное — это то, что процесс происходит с максимальной осознанностью.

***5 –ый слайд***

***Осознанное дыхание эффективно влияет на мозг:***
●     *замедляется частота сердцебиения;
●     успокаивается нервная система;
●     снижается уровень гормона стресса, кортизола.*
Дыхательная гимнастика улучшает общее состояние организма. При регулярных занятиях она укрепляет иммунитет и снижает вероятность простудных заболеваний. Гимнастика позволяет повысить функциональные способности дыхательной системы и спо­собствует выработке определенного стереотипа дыхания, который в последующем может использоваться при выполнении физических нагрузок и занятиях спортом. Дополнительно дыхательная гимнастика помогает:

●     *расслабить мышцы;
●     снизить кровяное давление;
●     улучшить работу лимфатической системы;
●     снять стресс и беспокойство.*

***6 –ой слайд видео ролик «Три техники дыхания»***

***Как дышать правильно?***

 Когда мы дышим, задействуются три большие группы мышц: межреберные (расширение грудной клетки), верхний плечевой пояс (подтягивает грудную клетку вверх) и диафрагма («насос», который увеличивает объем грудной клетки за счет сжатия органов брюшной полости).

 ***7 –ой слайд***

***Различают три типа дыхания:***

• ***ключичное****.* Оно поверхностное: поднятые плечи и ключицы, сгорбленная спина и сжатый живот. Так наше тело получает очень мало кислород.

• ***грудное****.* Межреберные мышцы работают, но дыхание все еще стесненное и организм недополучает кислород.

• ***глубокое****.* При этом типе подключаются мышцы диафрагмы, наполняются нижние отделы легких (там расположено больше всего альвеол) и стимулируется блуждающий нерв, который регулирует работу парасимпатической нервной системы

 Прежде, чем заняться дыхательной гимнастикой, найдите удобное место. Сядьте, выпрямите спину и положите удобно руки. В комнате должна быть приятная температура и не очень яркое освещение. Сконцентрируйтесь, сосредоточьтесь на ваших мыслях и дыхании. Вы сильно раздражены или возбуждены?

### *Различные дыхательные техники. Плюсы и минусы*

## *8 –ой слайд*

## *Техника № 1 «Дыхание 4—7—8»*

Техника максимально простая: дышать нужно так, чтобы ***четыре секунды*** уходили на вдох, ***семь — на задержку дыхания***, восемь — на выдох. Удлинение выдоха должно способствовать активации парасимпатической нервной системы и расслаблению.

***Как дышать:***

1. *Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды. Кончик языка при этом должен упираться в небо над передними зубами.*
2. *Задержите дыхание на семь секунд.*
3. *Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился восемь секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук.*
4. *Повторите 4—8 раз.*

***9 –ый слайд***

## *Техника № 2* «*Асимметричное дыхание»*

 Ещё одна полезная техника для снятия тревожности и расслабления – это короткий вдох и более продолжительный выдох. Например, попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в *5-6 (для начала в 3-4)* раз *дольше,* чем *вдох.* Это очень эффективное упражнение, поскольку *сердечный ритм увеличивается на вдохе и снижается на выдохе*. Таким образом, задерживая выдох, мы усиливаем эти эффекты. Но есть важное отличие: задерживать дыхание не нужно. Главное — вдыхать через нос, выдыхать через ***рот*** и делать выдох в пять раз длиннее вдоха.

***Как дышать:***

1. *Вдохните через нос на два счета.*
2. *Выдохните на 8—10 счетов — в идеале выдох должен быть в пять раз длиннее вдоха.*

***10 -ый слайд***

## *Техника № 3 «Коробочное дыхание 4—4—4—4»*

Эту технику [*используют спецназовцы ВМС США*](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=UJnJ4xTkEOY&feature=emb_logo)*,* чтобы быстро овладеть собой в стрессовой ситуации.

Представьте коробку или квадрат с равными сторонами. Каждая сторона вашего квадрата — один такт дыхания: вдох, задержка дыхания, выдох, задержка дыхания. *Как и стороны квадрата, такты равны: каждый длится по 4 счета или секунды .*Когда дышите, представляйте движение по сторонам этого квадрата. По словам клинического психолога Скотта Симингтона, такая визуализация помогает сконцентрироваться на дыхании и быстрее привыкнуть к нужному ритму.

[*Как снять стресс за пять или меньше минут: опыт «морских котиков»*](https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2019/05/30/how-to-de-stress-in-5-minutes-or-less-according-to-a-navy-seal/?sh=9aff3a43046d)— «Форбс»

***Как дышать*:**

1. *Сделайте вдох на четыре счета.*
2. *Задержите дыхание на четыре счета.*
3. *Сделайте выдох на четыре счета.*
4. *Задержите дыхание на четыре счета.*
5. *Начните цикл заново и дышите так 1—5 минут.*

***11 – ый слайд картинка с диафрагмальным дыханием***



### *Техника № 4 «Диафрагматическое или абдоминальное дыхание»*

 Данный вид дыхания также известен как брюшное или глубокое дыхание. При таком дыхании активируются мышцы диафрагмы, и воздух также поступает не только в верхнюю, но и нижнюю часть лёгких. При этом вы видите, как поднимается ваш живот, отсюда и название. Многим брюшное дыхание кажется странным и неестественным. Возможно потому, что сейчас в моде плоский живот, и поэтому многие люди, особенно женщины, сдерживают брюшные мышцы, препятствуя, таким образом, глубокому дыханию. Мы с детства привыкли слышать от мам и бабушек – “втяни живот”. Кроме того, причиной сокращения мышц брюшной полости  может стать постоянное напряжение и стресс. Дыхание, в котором участвует живот, называется диафрагмальным. Это не какая-то специальная техника. Диафрагма — мышца в форме купола, расположенная под легкими — нужна людям именно для дыхания. Когда мы вдыхаем, она опускается, давая легким пространство, чтобы расшириться. Когда выдыхаем — поднимается, выталкивая воздух наружу. При этом в такт вдохам и выдохам поднимается и опадает живот. Диафрагмальное дыхание увеличивает объем вдыхаемого воздуха и насыщение клеток кислородом. Чтобы понять, зачем это нужно, вспомните, каково находиться в душном помещении: *от нехватки кислорода кружится голова, наступает сонливость и слабость.* Когда мы выходим на свежий воздух, стабилизируется артериальное давление, ускоряется обмен веществ, напряжение уходит, и становится легче сосредоточиться.

Во время стресса происходит выброс в кровь адреналина, повышается давление и уровень глюкозы, начинается распад жира, кровь направляется в сторону мозга и мышц, грудная клетка сжимается, дыхание становится мелким, быстрым, прерывистым. Когда вы ощутили на себе эти физиологические процессы, то незамедлительное стоит воспользоваться путём решения проблемы с помощью дыхания животом. Исследования показывают, что оно снижает уровень стресса, тревоги и депрессии. Еще такое дыхание рекомендуют при астме и одышке, так как оно помогает насытить легкие и организм кислородом.

Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему.

* ***Плюсы диафрагматического или абдоминального дыхания*:** эта дыхательная техника полностью обеспечивает наш организм кислородом, позволяя ему полноценно функционировать. При этом частота сердечных сокращений снижается, как и артериальное давление.
* ***Минусы диафрагматического или абдоминального дыхания:***у этого вида дыхания нет никаких минусов, кроме одного – этой технике нужно обучиться, поскольку не все владеют ею автоматически.

***12 –ый слайд***

***Как дышать:***

* *Сядьте или прилягте в удобную, расслабленную позу.*
* *Положите левую руку на грудь, а правую – на живот.*
* *Медленно выдохните через рот.*
* *Затем также медленно вдохните через нос так, чтобы живот поднялся выше грудной клетки.*
* *При выдохе втяните живот в себя. Грудь при вдохе и выдохе должна остаться неподвижной.*

Начните практиковать осознанное дыхание с 1-2 раз в день: утром перед тем, как хотите встать с кровати, и вечером перед сном.

***13 –ый слайд Видеоролик «Диафрагмальное дыхание»***

***14 –ый слайд***

## *Техника № 5 Резонансное когерентное дыхание*

У этой техники два главных слагаемых. Первое — равномерное дыхание, когда вдох и выдох одной длины. Специалист по телесной работе с травмами Пол Линден называет такое дыхание *«бесшовным»,* так как оно получается максимально сглаженным: темп медленный и не меняется, остановок нет, вдох и выдох равны друг другу. Совсем не так мы дышим при стрессе: сбивчиво, быстро, задыхаясь.

Второе слагаемое — фиксированная длительность: по пять с половиной секунд на вдох и столько же на выдох. Если попробуете так дышать, будете делать по пять с половиной циклов дыхания за минуту. Это гораздо меньше, чем обычно: как правило, за то же время люди успевают вдохнуть и выдохнуть 10—20 раз.

Исследования показывают: резонансное когерентное дыхание сильнее, чем другие дыхательные техники, увеличивает вариабельность сердечного ритма — показатель, который отражает неравномерность сердцебиения человека. Высокая вариабельность означает, что длительность интервалов между ударами сердца разная. И это хорошо: чем выше этот показатель, тем лучше организм контролирует работу сердца, адаптируется к стрессу и регулирует настроение. Низкая вариабельность, напротив, наблюдается при депрессии, тревоге и хроническом стрессе.

***Как дышать:***

1. *Медленно вдыхайте в течение пяти с половиной секунд, надувая живот и пропуская воздух в нижнюю часть легких.*
2. *Выдыхайте также в течение пяти с половиной секунд, сдувая живот и выталкивая воздух из легких.*
3. *Повторите цикл хотя бы десять раз.*

### *15 – ый слайд*

### *Техника № 6 Полное дыхание*

 У полного дыхания также множество названий в различных источниках -*грудобрюшное, смешанное, косто-абдоминальное, рёберно-диафрагматическое, нижнерёберное.* При полном *дыхании (“вдохнуть полной грудью”)* поток воздуха поступает через ноздри, проходит через носоглотку, трахеи и бронхи и полностью заполняет лёгкие, которые увеличиваются в объёме. При глубоком дыхании поднимается живот, грудная клетка, активируется зона диафрагмы (расположена между грудью и талией).

* ***Плюсы полного дыхания:*** эта дыхательная техника помогает телу успокоиться и расслабиться. Организм получает большое количество кислорода, понижается сердечный ритм, артериальное давление и сокращается уровень кортизола в крови – “*гормона стресса”.*
* ***Минусы полного дыхания*:**в то время как технику брюшного или глубокого дыхания можно довести до автоматизма, в случае с полным дыханием это не происходит, эту технику непросто применять, особенно, если вы никогда её не использовали. Техника полного дыхания лежит в основе дыхательных упражнений, которые мы сейчас с вами рассмотрим.

 Одна из самых эффективных техник для снижения тревожности – это *полное дыхание.*

***Как дышать:***

*1.Положите одну руку на грудь, а другую – на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди.*

*2. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз.*

*3.Теперь наоборот, дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз.*

*4. Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем – рука, лежащая на груди.* После того, как вы освоите предыдущую технику, дышите глубоко, используя одновременно оба вида дыхания. При этом делайте небольшие паузы между вдохом и выдохом. Вдох и выдох должны длиться по времени одинаково.

### *16 – ый сладТехника № 7 Дыхание с сопротивлением или искусственная регуляция дыхания для релаксации*

 Техника дыхания с сопротивлением заключается в создании сопротивления на выдохе. Это можно сделать различными способами: например, выдыхая воздух через сомкнутые губы, зубы, через трубочку или даже с помощью пения. Мы можем на выдохе издавать звук мантры “Ом” или просто вибрируя наши голосовые связки. Этот звук резонирует с грудной клеткой и головой, создавая очень приятные ощущения.

Суть метода — в том, чтобы вдыхать как обычно, а на выдохе создавать сопротивление. Йоги, например, выдыхают через нос, но при этом напрягают горло — как если бы выдыхали через рот со звуком «хаа». Итог: дыхание замедлится и вы успокоитесь.

Еще сопротивление на выдохе тренирует дыхательную мускулатуру и выносливость легких и может помочь уменьшить одышку. К тому же работоспособность легких — важный фактор, предсказывающий долголетие.

***Как дышать:***

1. *Вдохните как обычно.*
2. *Выдыхайте так, будто вам приходится выталкивать воздух с усилием. Лучше всего — через нос, напрягая голосовые связки.*
3. *Дышите так три-пять минут — для начала этого хватит. Когда освоите метод, можете продлить время выполнения упражнения.*

***17 –ый слайд Видео «Дыхание с сопротивлением»***

***18 слайд***

## *Техника № 8 Попеременное дыхание через каждую ноздрю*

Такое дыхание практикуют йоги во время медитаций: дышат то одной, то другой ноздрей или чередуют — для баланса. Они считают, что дыхание через правую ноздрю активирует левое полушарие мозга и тонизирует, а через левую — активирует правое полушарие и успокаивает.

Небольшие исследования подтверждают, что вдохи и выдохи через разные ноздри влияют на организм по-разному. Но пока серьезного научного обоснования у гипотезы нет. Тем не менее, замедление дыхания в любом случае принесет организму пользу, так что если вам нравится именно это упражнение, не имеет смысла от него отказываться.

***Как дышать:***

1. *Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос.*
2. *Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохните через левую ноздрю.*
3. *Закройте левую ноздрю безымянным пальцем — обе ноздри окажутся закрыты. Здесь нужно сделать короткую паузу.*
4. *Откройте правую ноздрю и плавно выдохните через нее, снова сделав короткую паузу в конце выдоха.*
5. *Медленно вдохните через правую ноздрю.*
6. *Снова закройте обе ноздри и сделайте паузу.*
7. *Откройте левую ноздрю и плавно выдохните через нее, в конце — пауза.*
8. *Повторите пять-десять циклов, сохраняя внимание на вдохе и выдохе.*

***Особое указание.***Если вам мешают средний и указательный пальцы, когда вы зажимаете левую ноздрю безымянным, положите их на переносицу.

 ***19 –ый слад***

***Техника № 9 Прогрессивная мышечная релаксация***

Строго говоря, это не совсем дыхательная техника: суть в том, чтобы в такт дыханию попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В основе простой принцип: после сильного напряжения следует сильное расслабление. Прогрессивная мышечная релаксация помогает снять физическое напряжение, например мышечное после тренировок. Дело в том, что во время стресса мышцы рефлекторно напрягаются. Из-за этого могут появиться боль и онемение в области шеи и плеч — это самая уязвимая зона, которую мы напрягаем в первую очередь. Кроме того, это мышечное напряжение может усугубить стресс.

Придумал технику американский врач, физиолог и психиатр Эдмунд Якобсон еще в 1929 году. Есть несколько исследований, подтвердивших, что она снижает тревогу и эффективно борется с бессонницей.

***Как дышать:***

1. *Расположитесь удобно и медленно вдохните.*
2. *Задержите дыхание на пять-семь секунд — и в это время напрягайте какую-либо мышцу тела.*
3. *Также медленно выдыхайте — одновременно расслабляйте мышцу.*
4. *Повторите пункты 2—4 с остальными мышцами тела.*

***Особое указание.*** Удобнее всего выполнять технику сидя или лежа. Начать можно с пальцев ног и постепенно подниматься выше, дойдя в конце концов до шеи. Можно также задействовать лицо — мышцы вокруг глаз, губы, брови. Когда вы ощутили расслабление, его можно продлить: сделать еще несколько обычных циклов дыхания, сосредотачиваясь на этом ощущении. Затем переходить к следующей мышце.

###  *20 - слайдТехника № 10 Динамическое дыхание для расслабления*

***Существуют расслабляющие дыхательные техники****, к*оторые требует немного воображения. На вдохе представьте приятную волну, накрывающую вас с головы до ног. Почувствуйте каждую часть вашего тела и если где-то есть напряжение, постарайтесь его снять. На выдохе представьте, что волна отступает.
 ***Как понять, что вы расслабились?*** Можно сказать, что релаксация прошла успешно, если вы ощущаете лёгкое покалывание или тепло на кончиках пальцев.

***21 - слайд***

## *Техника № 11 Дыхание с аромамаслом*

Запахи — огромный простор для экспериментов с дыхательными практиками: они могут и взбодрить, и успокоить. Так, небольшие исследования показывают, что аромат лаванды способствует расслаблению, а розмарина — благотворно влияет на концентрацию, память и продуктивность.

[*Ароматы эфирных масел розмарина и лаванды по-разному влияют на когнитивные функции и настроение*](https://www.researchgate.net/publication/10808709_Aromas_of_rosemary_and_lavender_essential_oils_differentially_affect_cognition_and_mood_in_healthy_adults)*.*

Правда, этот эффект связан не столько с характеристиками конкретного запаха, сколько с нашими ожиданиями и памятью. Если человек считает, что аромат расслабляет — так он на него и подействует. А если аромат ассоциируется с приятными воспоминаниями, например яблочным пирогом любимой бабушки, — то настроение улучшится.

***Как дышать:***

1.*Выберите аромамасло или ароматическую свечу с запахом, который ассоциируется с расслаблением.*

 *2.Соедините аромат с любой дыхательной техникой из перечисленных выше. Например, с резонансным когерентным дыханием.*

*3.Дышите медленно, ровно и спокойно через нос и обязательно обращайте внимание на запах.*

***Ароматерапия*** – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматерапия повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности. *Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека.*

***22 – слайд* (Приложение 3)**

***Существуют рекомендации по применению ароматов в течение недели:***

* ***Понедельник****: жасмин, лимон, сандал.*
* ***Вторник:*** *базилик, кориандр, имбирь, наструрция.*
* ***Среда:*** *лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.*
* ***Четверг:*** *гвоздика (пряность), мелиса, бадьян.*
* ***Пятница:*** *кардамон, роза, тысячелистник.*
* ***Суббота:*** *кипарис, мимоза, мирра, пачули.*
* ***Воскресенье:*** *кедр, ладан, розмарин.*

***23 - слайд***

***Зная знак зодиака можно использовать свой аромат:***

***Овен:*** масло апельсиновое, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин.

***Телец:*** жимолость, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоня.

***Близнецы:*** лаванда, ландыш, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.

***Рак:*** жасмин, кардамон, лилия, мирра, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.

***Лев:*** апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, можжевельник, розмарин.

***Дева:*** жимолость, кипарис, мелиса, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей.

 ***Весы***: ваниль, герань, мята перечная, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт. Скорпион: кардамон, кофе, перец черный, сосна, хмель.

***Стрелец:*** бергамот, гвоздика (пряность), календула, мелиса, мускатный орех, розмарин.

***Козерог:*** жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.

 ***Водолей:*** лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.

 ***Рыбы:*** ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия, мирра, сандал, яблоня.

***Ароматерапевты считают, что при выборе аромата также нужно обращать внимание на особенности местности, погоды, время года, характер человека.***

***Для осени*** (прохладная сухая погода) подойдут теплые, сухие запахи, такие, как *пачули, герань, мелиса*.

***Для зимы*** (холодная погода) лучше выбрать горячие, невлажные ароматы такие, *как эвкалипт, камфара, миндаль, роза, корица, герань.*

 ***Для ранней весны*** (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи – *ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза.*

***Для поздней весны*** (теплая, сухая погода) лучше подойдут более прохладные, влажные, масляные ароматы*: розмарин, жасмин, нероли*.

***Для лета*** (жаркая, влажная погода) предпочтительнее использовать легкие и прохладные ароматы, такие, как *сандал, лаванда, ладан, бергамот, фиалка, лимон.*

***24 - слайд***

***Выбирая для себя аромат можно обратить внимание на свой темперамент***.

***Холерики*** – для них благоприятны *герань, мята, ваниль, пихта, нероли.* ***Сангвиникам*** рекомендуют использовать *лаванду, сандал, ладан, бергамот, нероли.*

***Флегматики*** – для них благоприятны: *роза, камфара, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт, мандарин, пачули.*

***Меланхоликам*** рекомендуют *мелису, лаванду, мяту, розу, жасмин, сосну.*

**(Приложение 4)**

С утра поможет повысить работоспособность *аромат цитрусовых*. В течение дня можно использовать тонкий *цветочный аромат.* Снижают уровень стресса - *жасмин, эвкалипт, лимон*. Улучшают межличностные контакты – *масла лаванды и аниса.* Снимают головную боль, улучшают деятельность головного мозга – *запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, мелисы.* Расслабляют мышцы – *пижма, полынь*. *Запах листьев березы* успокаивает, улучшает дыхательную функцию. З*апах листа черной смородины* предупреждает утомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги. *Запах розового масла* отгоняет грустные мысли, помогает при релаксации. *Ароматы розмарина и жасмина* улучшают память и концентрируют внимание. *Ромашка и ваниль* снимают раздражение и успокаивают, снимают вспышки ярости. *Запахи жимолости и фиалки* прибавят рассудительности и оптимизма. От бессонницы можно использовать *ваниль, валериану, базилик, апельсин. Лаванда* успокаивает, нормализует работу сердца, помогает при нервных расстройствах. Нельзя совмещать с йодо - и железосодержащими препаратами. Может быть индивидуальная непереносимость, после использования масла не принимать солнечные ванны. *Роза* улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, регулирует функции эндокринных желез. *Розмарин* улучшает работу мозга, помогает при нервных расстройствах, улучшает работу сердца, тонизирующее действие.

А сейчас мы познакомимся с дыхательной гимнастикой Стрельниковой, но всего скорее с этой гимнастикой многие уже знакомы. Особенно актуальна она показала себя в период пандемии.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой — это универсальная методика, которая действительно способна помочь при различных проблемах со здоровьем — от невралгии до восстановления после травм. Но она используется в комплексе с другими терапевтическими методами, а не вместо них. Методика Стрельниковой помогает бороться с симптомами заболеваний органов дыхания, а также со стрессом и тревожными состояниями. Данная система — это целый комплекс из 11 упражнений дыхательной гимнастики, практика которых подходит для всех возрастов.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог-фониатор Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на свою разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.

Поскольку пение является самой сложной функцией органов дыхания, гимнастические упражнения, восстанавливающие даже певческий голос, на пути к достижению цели восстанавливают функции более простые, а в первую очередь, нормальное дыхание. В результате ежедневные занятия помогают останавливать приступы удушья, снимают головные боли и боли в сердце, нормализуют артериальное давление, укрепляют иммунитет, а также повышают умственную и физическую работоспособность.

***25 - слайд***

***Показаниями к применению упражнений являются:***

* *пневмония и бронхиты;*
* *вазомоторный ринит и гайморит;*
* *кожные заболевания;*
* *нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);*
* *расстройства и дефекты мочеполовой системы (энурез, фимоз и т.д.);*
* *заикание и заболевания голосового аппарата;*
* *невротические состояния и хронические депрессии;*
* *миопия;*
* *бронхиальная астма, ХОБЛ (Хроническая обструктивная болезнь легких);*
* *ОРВИ;*
* *заболевания аллергической природы, в т.ч.,*[*сезонный поллиноз*](https://www.google.com/url?q=http://zdravotvet.ru/pollinoz-lechenie-simptomy-prichiny-u-detej-vzroslyx/&sa=D&ust=1538457926498000)*;*
* *туберкулез легких;*
* *сердечные заболевания;*
* *гипертония.*

***26 - слайд***

***Правила выполнения:***

*1. Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Вдох максимально активный, короткий, как укол, непродолжительный и заинтересованный. Нюхать воздух, как собака след.*

*2. Выполняя упражнения, соблюдать одновременность вдохов и движений, не контролировать выдох – пусть он будет произвольным. Вдох идет одновременно с движением. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.*

*3. Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», т. е.****вдыхаем сериями****. Следить за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Для детей достаточно 8-16 серий.*

***27 слайд Показ видеоролика «Гимнастика Стрельниковой»***

*Сделайте дыхательную гимнастику полезной привычкой!*

Чтобы овладеть дыхательной гимнастикой и убедиться, что она действительно помогает, заниматься нужно регулярно. Как наладить режим тренировок?

* *Найдите себе уютное и спокойное место, где вы можете удобно сидеть или лежать.*
* *Не расстраивайтесь, если у вас не получается сразу выполнить упражнение правильно. Постепенно научитесь, ни у кого сразу не получается идеально.*
* *Попробуйте сначала заниматься каждый день не более 5-10 минут. Если захотите, сможете увеличить это время. Не нужно сразу ставить амбициозные цели.*

Занимайтесь в одно и то же время, например, перед сном или сразу после просыпания.

Делать дыхательную гимнастику рекомендуют 1-2 раза в день. При этом все упражнения нужно повторять по 4–6 раз в зависимости от самочувствия. Повысить эффективность гимнастики помогают тренировки на свежем воздухе. Если у вас нет такой возможности, перед началом занятий обязательно проветрите помещение. Важнейшее условии правильного выполнения дыхательных упражнений – свободное дыхание через нос. При этом в лёгкие поступает на 25% больше воздуха, чем при дыхании ртом. Кроме этого, проходя через нос, воздух на 40%- 60 % очищается от пыли и бактерий, увлажняется и согревается, а это способствует сохранению здоровья.

***28 - слайд***

***Таким образом, дыхательная гимнастика:***

* *раскрывает внутренние резервы человеческого организма;*
* *активизируют вентиляцию легких;*
* *снижает кислотность крови;*
* *улучшает концентрацию внимания;*
* *освобождает от тревоги;*
* *улучшат сон.*

***«Дыхание — это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги», — говорят врачи.*** [В современных условиях](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/4140-oznakomlenie-s-eposom-olonkho-v-sovremennykh-usloviyakh-cherez-klassicheskie-igry-v-dou-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Исследования, проведенные специалистами института российской академии образования в последние годы, показывают, [что](http://ds50.ru/zanyatiya_v_detskom_sadu/4163-opyt-raboty-chto-i-kak-nuzhno-delat-dlya-razvitiya-lichnosti-detey-v-mladshey-gruppe-detskogo-sada-konspekt-zanyatiya-v-detskom-sadu.html) практически здоровыми можно считать только от 10 до 17 % детей дошкольного возраста, остальное подавляющее большинство имеют заболевания, связанные с отклонениями дыхательной системы – бронхит, ларинготрахеит, и т.д. Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. В связи с этим, для оздоровления ребенка в детском саду и семье  предлагаем следующие направления: создание оздоровительных режимов, обеспечивающих укрепление дыхательной системы и формирование навыков правильного рационального дыхания.

Важное место в физическом воспитании детей дошкольного возраста занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. У ребенка дыхательные мышцы, так же как вся мышечная система, силой не отличаются, их надо развивать. Нарушение, затруднение или отсутствие носового дыхания у ребенка ведут к серьезным изменениям со стороны этих функций и ряда органов и систем организма. В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания.

***29 - слайд***

***Дыхательная гимнастика******оказывает положительное воздействие на организм ребенка:***

• *положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;*

*• способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;*

*• улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое****дыхание****;*

*• способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований,*

*• восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;*

*• налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;*

*• исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника.*

• *повышает общую сопротивляемость организма, его тонус,****оздоровляет нервно-психическое состояние у больных****.*

Очень важно, чтобы дети с ранних лет усвоили, что ***дыхание***является важнейшей функцией организма.

## *30 - слайд*

## *КАК ДЕТЯМ ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ?*

До пяти лет дыхательная гимнастика для детей носит больше игровую форму и сочетается с физическими и голосовыми упражнениями. Заниматься такой игровой гимнастикой дети обязательно должны с родителями. Это обеспечит полную безопасность занятий, а также позволит маме и папе провести больше времени с малышом.

Заниматься полноценной дыхательной гимнастикой детям рекомендуется с пяти лет. В этом возрасте ребенок начинает контролировать свое дыхание, оценивать свое самочувствие. Но даже в этом возрасте выполнять упражнения он должен под присмотром родителей. Заниматься самостоятельно можно лишь с семи лет.

Правила выполнения упражнений зависят от того, какую методику вы выбрали. Так, например, в одних техниках считается правильным дышать через нос, в других – через рот. Перед началом занятий обязательно уточните этот момент.

В целом же существует небольшой список рекомендаций по занятиям дыхательной гимнастикой с детьми:

1. *ребенок обязательно должен быть спокоен, не рассержен и не слишком игрив;*
2. *упражнения нужно выполнять в спокойном темпе, чтобы малыш не переусердствовал и вы всегда могли контролировать его состояние;*
3. *во время занятий нельзя делать резких выдохов;*
4. *плечи малыша должны оставаться в спокойном состоянии.*

***Обязательно прекратите занятия, если:***

1. *ребенок часто дышит, резко побледнел или покраснел;*
2. *малыш жалуется, что у него онемели ручки или ножки;*
3. *у ребенка начали дрожать кисти рук.*

Перед началом занятий попросите ребенка рассказывать о своем самочувствии и сразу же предупреждать, если он вдруг почувствует недомогание.

### *Дыхательная гимнастика для детей*

 Научить детей контролировать дыхание и использовать дыхательные упражнения для релаксации и расслабления – это одна из лучших инвестиций в развитие ребёнка. Поддержите и вдохновите ребёнка, пусть он сознательно и регулярно практикует дыхательную гимнастику, пусть это станет привычкой. Обучите его различным техникам дыхания и объясните, как они работают.

 ***Дыхание цветов*:** для выполнения этого упражнения представьте, что вы нюхаете душистый и ароматный цветок, вдохните через нос и выдохните через рот, снимая напряжение. На прогулке остановитесь и понюхайте цветы, которые вам нравятся.
 ***Дыхание пчёл:*** нужно удобно сесть или лечь и закрыть глаза. Дышите носом и закройте уши. С помощью звука “ммм” заставьте вибрировать ваши голосовые связки. Этот звук внутри нашего тела очень успокаивает, и детям очень нравится это упражнение.
 ***Дыхание кролика:*** сделайте три коротких и быстрых вдоха и затем медленно выдохните. Пусть ребёнок повторит это за вами – скажите ему, что вы кролики, которые с помощью нюха должны найти себе еду. Эта техника очень полезна для детей.

***31 – слайд – 33 слайд***

***Упражнение «Звуковая гимнастика для детей»***

***Звук «А».***Произнесение звука ***«а»*** стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.
*И.п. — произвольное. Положим правую руку на голову, а левую — на грудь.
Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «а-а-а…». Тянем его как можно дольше.*

***Звук «И».***Произнесение звука ***«и»*** очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.
*И.п.- произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «и-и-и…». Тянем его как можно дольше.
На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.*

***Звук «О».***Произнесение звука ***«о»*** стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также заболеваний центрального происхождения, связанных с головокружениями и нарушениями походки.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «о-о-о…». Тянем его как можно дольше.
На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.*

***Звук «У».***
Произнесение звука ***«у»*** усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мышечной слабости и заболеваний органов слуха.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «у-у-у…». Тянем его как можно дольше.
На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следующем порядке: к темени, к затылку, к шее.*

***Звук «Ы».***Произнесение звука *«ы»* положительно влияет на общий тонус организма: снимает усталость, повышает работоспособность.
*И.п. произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы…». Тянем его как можно дольше.*

**Звук «Э».**Произнесение звука ***«э»*** способствует усвоению железа; положительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щитовидную и паращитовидную железы.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «э-э-з…». Тянем его как можно дольше.
Примечание. Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ…» (очищает организм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-…» (помогает снять стресс, снизить страхи и заикание); «тэ-тэ… (укрепляет сердечно-сосудистую систему).*

***Звук «М».***Произнесение звука ***«м»*** положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.
*И.п. — произвольное. Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м…». Тянем его как можно дольше.*

***Звук «Я (ЙА)»***Произнесение звука ***«я»*** положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «я-я-я…». Тянем его как можно дольше.*

***Звук «О-У-М».***Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у-м-м-м-м…». Тянем их как можно дольше.*

***Звук «Н».***
Произнесение звука ***«н»*** активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «н-н-н…». Тянем его как можно дольше.*

***Звук «Н-А-М».***Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.
*И.п. — произвольное.
Глубоко вдохнем и на выдохе громко и* протяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м…». Тянем их как можно дольше.

***Звук «В».***
Произнесение звука ***«в»*** стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в…». Тянем его как можно дольше.*

***Звук «Ч».***Произнесение звука ***«ч»*** способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.
*И.п. — произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ч-ч-ч…». Тянем его как можно дольше.*

***34 – слайд Видео ролик***

 Я предлагаю посмотреть ролик «*Дыхательная гимнастика для детей»*, в ней показана гимнастика для работы с заикающимися детьми, но её можно проводить со всем детьми.

***(во время просмотра все выполняют упражнение)***

***35 - слайд***

***Техника «Дыхание по квадрату»***

## ПРЕИМУЩЕСТВА ДЫХАНИЯ ПО КВАДРАТУ:

* *Отключает реакцию «бей или беги»*
* *Уменьшает тревожные или навязчивые мысли*
* *Снижает стресс в уме и теле (дыхание снижает уровень кортизола)*
* *Повышает позитив и хорошее самочувствие*
* *Уменьшает тревогу и депрессию*
* *Повышает ясность ума и концентрацию*
* *Улучшает будущие реакции на стресс, регулярно практикуя, мы меняем то, как тело автоматически реагирует на стресс.*

Для детей квадратное дыхание — отличная стратегия жизнестойкости. Она помогает детям с контролем импульсов, эмоциональной регуляцией и управлением гневом и тревогой.

***36 - слайд***

*Конец формы*

## *ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ: ПОЛЕЗНО И ВЕСЕЛО*

Дыхательные упражнения оказались очень эффективными, когда речь идет о преодолении симптомов тревоги и стресса. Дыхание по квадрату — простая практика, поэтому даже дети могут быстро ее освоить. А вы можете сделать это упражнение более увлекательным для них.

Добавьте техники глубокого дыхания (можно использовать и другие формы для дыхания) в режим дня своих детей. Важно научиться справляться со стрессом и тревогой в раннем возрасте, потому что дети ежедневно сталкиваются со стрессом в школе. Тревога также распространена среди современных детей. Мы надеемся, что эти простые советы помогут вашему ребенку быстро научиться дыханию по квадрату и весело провести время.

## *КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ С ДЕТЬМИ*

### *КВАДРАТ В ВОЗДУХЕ*

Можно нарисовать квадрат пальцем в воздухе. Начните с нижнего правого угла и двигайте пальцем против часовой стрелки, чтобы нарисовать квадрат в воздухе. Показав это детям, предложите им присоединиться к вам и нарисовать в воздухе свои собственные квадраты, практикуя дыхание по квадрату.

Как только ваши дети освоят технику дыхания по квадрату, попробуйте комбинировать квадратное дыхание с различными дополнительными действиями.

### *ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ ПРИ ХОДЬБЕ*

Можно сочетать глубокое квадратное дыхание с движением, чтобы дети могли погрузиться в процесс релаксации и сосредоточиться на физическом аспекте процесса релаксации.

Чтобы попробовать эту технику, нанесите изображение квадрата на пол, выделив область, по которой дети будут двигаться. Вы можете использовать цветную клейкую ленту или различные наклейки, чтобы сделать упражнение глубокого дыхания по квадрату более увлекательным.

При разметке квадрата с помощью клейкой ленты помните, что нанесенная область должна быть достаточно большой, чтобы дети могли сделать по четыре шага с каждой стороны.

Когда квадрат будет готов, начните с нижнего правого угла и сделайте глубокий вдох, делая четыре шага вверх по правой стороне. Задержите дыхание и сделайте четыре шага наверху, затем выдохните, спускаясь по левой стороне, а затем сделайте паузу, проходя по низу.

Повторите описанные выше шаги столько раз, сколько необходимо, чтобы полностью успокоиться и расслабиться.

Когда дети выполнят это упражнение, предложите им сравнить, как они себя чувствовали физически и эмоционально до и после выполнения такого упражнения, чтобы отметить, есть ли какие-либо изменения. Спросите, какие изменения дети считают наиболее заметными.

Используйте этот квадрат всякий раз, когда ребенку нужно сделать перерыв. Хорошо, когда у детей есть безопасное пространство, где они могут успокоиться и позаботиться о своем эмоциональном благополучии.

### *ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ НА СТОЛЕ*

*Наметьте квадрат с помощью клейкой ленты.*

Учитывая, что квадратное дыхание требует счета от 1 до 4 на каждом этапе цикла, вы можете упростить это упражнение, выбрав размеченную ленту. Таким образом, каждая сторона квадрата будет иметь четыре метки, которые будут учитываться, когда ребенок движется по каждой стороне квадрата.

Попросите ребенка начать с правого нижнего угла. Вдох, считая до четырех, задержка дыхания, снова считая до четырех, выдох, считая и идя вниз по левой стороне, а затем пауза, на счет до четырех, прежде чем начать следующий цикл.

Этот подход может быть особенно полезен, если ребенку трудно считать.

Также можно прикрепить четыре маленькие наклейки с каждой стороны квадрата, чтобы ребенок мог считать их, практикуя квадратное дыхание.

### РИСУНОК КВАДРАТА

Очень просто практиковать дыхание по квадрату, используя рисунок или даже видео. Вы можете использовать наше изображение квадрата или любое другое.

***Выполнения упражнений (музыка «Гномы»)***

 *А. Н.****Стрельникова утверждала****: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».*

***Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой***доступна детям с 3-4 лет, но для лучшего эффекта следует начинать с 4 лет. Комплексы можно выполнять на утренней гимнастике, физкультурном занятии, физкультминутках, на прогулках при температуре 10-12 градусов тепла без резких порывов ветра. Освоение комплекса необходимо начинать с трех первых упражнений: “*Ладошки”, “Погончики, “Насос”.* Уделять внимание активному вдоху носом и пассивному выдоху ртом. Каждую последующую неделю можно осваивать по одному новому упражнению. Легче начинать по 4 вдохов–движений (4 серии, т.е. 16 движений вдохов), отдыхая 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений. Если появляется выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с перерывами до 5-10 секунд.

Всего за 8 минут в день постепенно можно вылечиться от заболеваний, которые долгое время лишали человека нормальной и полноценной жизни и требовали серьезной лекарственной терапии (или, как минимум, значительно улучшить свое состояние здоровья).

***Помним:*** вдыхать нужно сильно, резко, через нос, а выдыхать ртом, произвольно. Частота движений составляет 100-120 в минуту, продолжительность занятия – полчаса. Движения (упражнения) со 2 по 10 делают в 12 подходов по 8 вдохов (итого 96).

## *37 – 41 слайд*

## *Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 10 упражнений* (Приложение 5)

### *1. «Ладошки»*

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

### *2. «Погончики»*

## https://tacon.ru/wp-content/uploads/e/6/a/e6adb0b3bd1e4e9c7e716d1b20417b73.pngИсходное положение :встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются. Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

### *3. «Насос»*

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но, не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

*Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.*

### *4. «Кошка»*

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.



### *5. «Обнять плечи»*

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

*Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.*



### *6. «Большой маятник»*

Это упражнение объединяет «Нанос» и «Обнять плечи». Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.



### *7. «Шаги»*

Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.



Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.

### *8. «Ушки»*

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

### *9. «Перекаты»*

Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.



### *10. «Взлет вперед»*

Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.

Особым направлением является ***работа с родителями****.* С целью получения дополнительной информации об ***оздоровлении*** ребенка посредством использования ***дыхательной гимнастики*** для родителей организуются индивидуальные беседы и консультации. Можно провести практикум “***Дыхание – залог здоровья***”, где родители познакомятся с комплексами ***дыхательных***и звуковых упражнений, с особенностями их использования в домашних условиях. Возможно составление памятки выполнения ***дыхательных упражнений дома****.* Данная форма ***работы*** позволит родителям приобрести практические навыки использования ***дыхательной гимнастики***.

 ***42 – слайд видео ролик «Гимнастика Стрельникова для детей»***

Наша встреча подошла к концу, я предлагаю вам написать стихотворение посвящённое ***«Дыхательным упражнениям и играм»,*** а поможет нам ***Синквейн*** – это французское пятистишие, похожее на японские стихотворения; он помогает пополнить словарный запас; учит краткому пересказу, а так же находить и выделять в большом объеме информации главную мысль. Сочинение синквейна – процесс творческий. Это интересное занятие помогает самовыражению, через сочинение собственных нерифмованных стихов. Составить синквейн получается у всех, он помогает развить речь и мышление, облегчает процесс усвоения понятий и их содержания.

 ***43 - слайд***

Синквейн — это также способ контроля и самоконтроля.

* *Первая строка синквейна – заголовок, тема, состоящие из одного слова.*
* *Вторая строка – два слова. Прилагательные. Это описание признаков предмета или его свойства, раскрывающие тему синквейна.*
* *Третья строка обычно состоит из трёх глаголов или деепричастий, описывающих действия предмета.*
* *Четвёртая строка – это словосочетание или предложение, состоящее из нескольких слов, которые отражают личное отношение автора синквейна к тому, о чем говорится в тексте.*
* *Пятая строка – последняя. Одно слово – существительное для выражения своих чувств, ассоциаций, связанных с предметом, о котором говорится в синквейне, то есть* это *личное выражение автора к теме или повторение сути, синоним.*

***«Дыхательная гимнастика»***

*Нужная, интересная.*

*Оздоровляет, тонизирует, радует.*

*Мне необходимо уделить ей внимание.*

*Класс!*

Хочу закончить притчей о здоровье «Дар богов»

*«Давным-давно, на горе Олимп, жили–были боги. Стало им скучно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он станет подобен нам».*

*И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самом человеке».*

*Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

***44 – 45 слайд***

**«Здоровье это вершина, на которую человек должен подняться сам».** Спасибо за внимание! До новых встреч!

Литература

1. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей  // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016 год.
2. Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания (авторская методика Н.К. Новиковой) // Минздрав РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» / Москва – 2020.
3. Серазетдинова, Л. И., Утегенова, Н. Р., Шайдуллина, Г. Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие — Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.
4. Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 // ВОЗ – 2020 год.
5. Тахавиева, Ф. В. Дыхательная гимнастика в практике врача-пульмонолога // Астма и аллергия / №2. – 2017. – С.12-15

Приложение 1

**ЗДОРОВЬЕ**

Приложение 2

Упражнение «Воздушный шар»



Приложение 3

***Аромотерапия***

***Существуют рекомендации по применению ароматов в течение недели:***

* ***Понедельник****: жасмин, лимон, сандал.*
* ***Вторник****: базилик, кориандр, имбирь, наструрция.*
* ***Среда:*** *лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.*
* ***Четверг:*** *гвоздика (пряность), мелиса, бадьян.*
* ***Пятница:*** *кардамон, роза, тысячелистник.*
* ***Суббота:*** *кипарис, мимоза, мирра, пачули.*
* ***Воскресенье:*** *кедр, ладан, розмарин.*

***Зная знак зодиака можно использовать свой аромат:***

***Овен:*** масло апельсиновое, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин.

***Телец:*** жимолость, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоня.

***Близнецы:*** лаванда, ландыш, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.

***Рак:*** жасмин, кардамон, лилия, мирра, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.

***Лев:*** апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, можжевельник, розмарин.

***Дева:*** жимолость, кипарис, мелиса, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей.

 ***Весы***: ваниль, герань, мята перечная, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт. Скорпион: кардамон, кофе, перец черный, сосна, хмель.

***Стрелец:*** бергамот, гвоздика (пряность), календула, мелиса, мускатный орех, розмарин.

***Козерог:*** жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.

 ***Водолей:*** лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.

 ***Рыбы:*** ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия, мирра, сандал, яблоня.

***Для осени*** (прохладная сухая погода) подойдут теплые, сухие запахи, такие, как *пачули, герань, мелиса*.

***Для зимы*** (холодная погода) лучше выбрать горячие, невлажные ароматы такие, *как эвкалипт, камфара, миндаль, роза, корица, герань.*

 ***Для ранней весны*** (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи – *ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза.*

***Для поздней весны*** (теплая, сухая погода) лучше подойдут более прохладные, влажные, масляные ароматы*: розмарин, жасмин, нероли*.

***Для лета*** (жаркая, влажная погода) предпочтительнее использовать легкие и прохладные ароматы, такие, как *сандал, лаванда, ладан, бергамот, фиалка, лимон.*

***Выбирая для себя аромат можно обратить внимание на свой темперамент***.

***Холерики*** – для них благоприятны *герань, мята, ваниль, пихта, нероли.* ***Сангвиникам*** рекомендуют использовать *лаванду, сандал, ладан, бергамот, нероли.*

***Флегматики*** – для них благоприятны: *роза, камфара, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт, мандарин, пачули.*

***Меланхоликам*** рекомендуют *мелису, лаванду, мяту, розу, жасмин, сосну.*

Приложение 4

С утра поможет повысить работоспособность *аромат цитрусовых*. В течение дня можно использовать тонкий *цветочный аромат.* Снижают уровень стресса - *жасмин, эвкалипт, лимон*. Улучшают межличностные контакты – *масла лаванды и аниса.* Снимают головную боль, улучшают деятельность головного мозга – *запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, мелисы.* Расслабляют мышцы – *пижма, полынь*. *Запах листьев березы* успокаивает, улучшает дыхательную функцию. З*апах листа черной смородины* предупреждает утомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги. *Запах розового масла* отгоняет грустные мысли, помогает при релаксации. *Ароматы розмарина и жасмина* улучшают память и концентрируют внимание. *Ромашка и ваниль* снимают раздражение и успокаивают, снимают вспышки ярости. *Запахи жимолости и фиалки* прибавят рассудительности и оптимизма. От бессонницы можно использовать *ваниль, валериану, базилик, апельсин. Лаванда* успокаивает, нормализует работу сердца, помогает при нервных расстройствах. Нельзя совмещать с йодо - и железосодержащими препаратами. Может быть индивидуальная непереносимость, после использования масла не принимать солнечные ванны. *Роза* улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, регулирует функции эндокринных желез. *Розмарин* улучшает работу мозга, помогает при нервных расстройствах, улучшает работу сердца, тонизирующее действие.

Приложение 5

## Дыхательная гимнастика Стрельниковой: 10 упражнений

### 1. «Ладошки»

Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы. Через четыре вдоха-выдоха отдохните три секунды. Сделайте 24 повтора.

### 2. «Насос»

Встаньте прямо, ступни расставлены на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклонитесь вперед, опуская руки к полу, но, не касаясь его, и одновременно сделайте громкий и короткий вдох через нос на второй части поклона, закончив его в нижней точке. Слегка приподнимитесь и повторите упражнение на восемь вдохов. Наклоны должны выполняться ритмично и легко, не пытайтесь наклониться максимально низко, округляйте спину, опускайте голову.

Ограничения: повреждения головы и позвоночника, радикулит и остеохондроз, высокое давление.

### 3. «Кошка»

Упражнение представляет собой полуприсед с вращением тела. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч и не отрываются от пола. Присядьте, одновременно поворачивая корпус и руки право, будто что-то ловите, а затем влево. Выдох должен быть естественным, колени полусогнуты, повороты делайте в районе талии.

Это упражнение можно выполнять, сидя на стуле или лежа в постели.

### 4. «Обнять плечи»

Встаньте прямо, руки согните в локтях и поднимите на высоту плеч. Разведите руки в противоположные стороны, как бы обнимая себя за плечи. При каждом объятии резко вдыхайте и выдыхайте воздух носом. Руки должны идти параллельно друг другу, не важно, какая из них окажется наверху. Когда вы освоите упражнение, можно усложнить его: слегка запрокинуть голову при скрещивании рук.

Ограничения: ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт. Упражнение не рекомендуется выполнять в первую неделю тренировок.

### 5. «Большой маятник»

Это упражнение объединяет *«Нанос»* и *«Обнять плечи».* Стойте прямо, ноги на расстоянии чуть уже плеч. Наклонитесь вперед, вытяните руки к полу и сделайте вдох. Не останавливаясь разогните корпус и отклонитесь назад, обхватив плечи руками. Вдох «от пола», выдох «от потолка». Не задерживайте дыхание и не пытайтесь его ускорить.

### 6. «Шаги»

Упражнение напоминает танцевальные движения в стиле рок-н-ролла. Его также называют «передний шаг». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутую в колене левую ногу до уровня живота, пальцы стопы вытянуты вниз. На правой ноге сделайте легкое приседание и шумно вдохните и выдохните через нос несколько раз. После приседания обе ноги должны на мгновение занять исходное положение. Повторите упражнение на вторую ногу. Корпус остается ровным, можно одновременно делать произвольные плавные движения руками на уровне талии.

Упражнение выполняется стоя или на ходу; можно перемещаться по комнате. Не забывайте о дыхании: строго одновременно делайте вдох и движение вверх.

### 7. «Ушки»

Встаньте прямо, взгляд перед собой. Наклоните голову вправо к плечу, одновременно делая короткий шумный вдох носом. Повторите на другую сторону. Плечи остаются на месте, руки опущены вдоль корпуса (можно держаться за штанины, чтобы исключить лишние движения). Выдох — пассивный, в промежутке между вдохами. Делать восемь вдохов по 12 раз.

### 8. «Перекаты»

Встаньте прямо, правая нога впереди, левая на расстоянии одного шага сзади. Переносите тяжесть тела на стоящую впереди ногу. Слегка присядьте на одной ноге и сделайте вдох, затем выпрямите колено и перенесите вес на ногу, стоящую позади. Всего нужно сделать от восьми до 32 вдохов-выдохов без остановки, меняя ноги. Это упражнение можно выполнять только стоя.

### 9. «Взлет вперед»

Встаньте прямо, ноги уже плеч, руки разведены в стороны, кисти сжаты в кулаки. Сделайте круговой мах руками вперед одновременно с коротким шумным вдохом через нос. Выдох будет пассивным, когда руки очерчивают круг назад. Не сгибайте их в локтях, не разжимайте кулаки. После восьми круговых движений нужно сделать перерыв на пять секунд, во время которого руки опускаются и расслабляются. Всего 12 подходов.

### 10. «Взлет вперед»

Упражнение «*Взлет вперед»* можно выполнять одновременно с *«Шагами».* Сделайте круговое движение обеими руками и одновременно поднимите одно колено. Слегка присядьте на опорную ногу, а затем вернитесь в исходное положение, опустив колено второй ноги. В этот момент происходит пассивный выдох. Сделайте от 32 до 96 вдохов-выдохов, чередуя ноги.