



**Территориальный отдел главного
управления образования
администрации города по
Октябрьскому району города**
муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 206»

660113 г. Красноярск
тел/факс: 247 – 41 - 13
ул. Тотмина 11 - г
e-mail: dou206@mailkrsk.ru
ИНН 2463038238
ОГРН 1022402140133

Дыхательная гимнастика йогов в режиме дня дошкольника

Разработал: инструктор по ФК Бокова Ю.В.
г. Красноярск, 2023 год

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение заболеваний, а также является великолепным средством профилактики различного рода деформаций костно-связочной аппарата. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных. И тем важнее помочь детям, превратив скучные упражнения в веселую игру.

Не следует ставить цель выполнить все упражнения сразу. Можно выполнять несколько хорошо знакомых, постепенно дополняя их новыми, или менять, разбив по дням недели.

Дыхательная гимнастика для ребенка должна стать как приятным времяпровождением, к которому он сам будет стремиться, а не тягостным рутинным действием, от которого лишь негативные эмоции.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать.

Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики для детей:

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).

Дыхательные гимнастики существуют как самостоятельные виды, так и специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги.

Йога – учение разностороннее, оно начинается с умения управлять своим физическим телом и поднимается до вершин высшего духовного развития человека. Одним из основных разделов йоги считается дыхательная гимнастика (пранаяма), которая способствует развитию физических качеств человеческого организма. Много веков назад йоги обнаружили взаимосвязь эмоционального, физического и умственного развития человека с системой дыхания. Только постоянно осуществляя контроль над дыханием, можно достичь такой устойчивости, которая обеспечит здоровье и долголетие. Научившись следить за ритмом дыхания, сделав его сознательным, мы достигаем контролируемого дыхания. Важность глубокого и медленного вдоха состоит в том, чтобы более полноценно использовать кислород, который поступает с воздухом. Нецелесообразность форсированного, быстрого выдоха свидетельствует о том, что организм в этом случае не успевает освободиться от углекислого газа.

Каждый цикл дыхания включает в себя три части:

- 1 вдох – пурака;
- 2 пауза, задержка дыхания – кумбхака;
- 3 выдох – речака.

Сущность вдоха заключается в глубоком и наполнении легких воздухом. Любой вдох начинается с энергичного, полного выдоха. Воздух во

время вдоха должен заполнить легкие полностью, проникая во все легочные альвеолы. Вдох нужно делать медленно и как можно глубже. Необходимо также следить за равномерностью вдоха: скачкообразный темп во вдохе недопустим.

Вдох должен продолжаться не менее 5 с, постепенно его следует увеличивать. Вдох должен заканчиваться спокойно и без напряжения.

Глубокий, полный вдох полезен всем, кто имеет небольшой объем легких, а также людям, страдающим сердечными расстройствами.

Задержка дыхания по времени должна быть вдвое больше вдоха. Практика задержки дыхания требует постепенности: начинайте ее делать с 3–5 с, увеличивая затем ее длительность, но крайне осторожно.

Долгое время считалось, что дыхательные паузы могут вызывать серьезные нарушения в деятельности организма. Действительно, неправильно выполняемая пауза может привести к нежелательным результатам, поэтому йоги рекомендуют вводить все дыхательные упражнения на задержку дыхания постепенно, только после освоения техники вдоха и выдоха. Умеренная, сделанная по всем правилам пауза имеет большой оздоровительный эффект, так как способствует максимальному использованию альвеолярного воздуха.

Выдох должен быть медленным, глубоким и полным. Как во вдохе и задержке дыхания, в выдохе учитывается время выполнения. Выдох не должен длиться меньше 5-10 с.

Соотношение вдоха и выдоха всегда 1: 2, т. е. выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха.

Освобождение организма от продуктов распада происходит во время выдоха. Посредством глубокой, полного выдоха из легких удаляется большое количество остаточного воздуха в виде углекислоты, что невозможно в такой же мере при обычном выдохе.

Современный человек привык дышать так, что энергии, которую он при этом получает, едва хватает для поддержания физического состояния. Существуют способы правильного дыхания, овладев которыми, можно значительно укрепить свое здоровье. Первые результаты, как правило, заметны уже через месяц регулярных занятий. К ним относятся улучшение самочувствия, цвета лица, разглаживание морщин и глубоких складок на коже.

В йоге известны 3 вида дыхания: верхнее, среднее и нижнее.

- Верхняя часть груди и легких принимает участие в верхнем дыхании. Если вдохнуть, то поднимаются ребра, ключицы и плечи, затем некоторые отделы легких заполняются воздухом. Лишь небольшая часть кислорода наполняет альвеолы, поэтому не наступает полезного газообмена. Обычно таким дыханием дышат люди с малоподвижным образом жизни, при ношении тугих одежды, переедании и больные астмой. Такой вид дыхания йоги считают неполноценным и приводящим ко многим заболеваниям дыхательной системы. Верхнее дыхание йоги используют лишь как упражнение для подвижности грудной клетки.
- При среднем межреберном дыхании, воздух наполняет только среднюю часть легких. Эта пранаяма напоминает верхнее дыхание, при котором ребра немного поднимаются, грудь расширяется, в движение приходит диафрагма, выдвигается вперед живот. Это дыхание слишком поверхностное.
- Нижнее, или брюшное, дыхание выполняется нижними частями грудной клетки и легкими. При этом дыхании живот совершает движения вперед и назад, а купол диафрагмы – вверх и вниз. Очень часто таким дыханием дышат люди, которые при работе наклоняются над столом, а также музыканты или певцы.

Полное дыхание йогов – это упражнение, с которого необходимо начинать основной комплекс. Только полное йоговское дыхание

обеспечивает дыхательную систему гармоничной работой. Это дыхание объединяет в себе все три вида вышеперечисленных типов дыхания.

Полное йоговское дыхание выполняется в любом положении – стоя, сидя, лежа и при ходьбе.

Основные правила выполнения йоговских упражнений на дыхание:

- 1) дыхание нужно производить, чередуя вдох и выдох через нос;
- 2) перед вдохом следует сделать энергичный выдох;
- 3) упражнение нужно делать сознательно, с концентрацией внимания.

Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после сна, на прогулке, физкультминутки и паузы, а также включены в физкультурные занятия.

Упражнение 1

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем очень медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это один цикл. Затем вдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки, и медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это тоже один полный цикл.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку,	медленный вдох, правой рукой закрыть правую норку
Постучался, закрыто, вернулся обратно	медленный выдох, правой рукой закрыть правую норку

Упражнение 2

Сядьте в *асану*. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Затем медленно вдохните через левую ноздрю, закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и откройте правую ноздрю, убрав большой палец правой руки. Очень медленно выдохните через правую ноздрю. Затем сделайте долгий вдох через правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю, убрав прикрывающие ее пальцы. В этом упражнении нет пауз. Упражнение выполняется 12 раз, это составляет полный цикл.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку	медленный вдох, правой рукой закрыть правую норку.
Постучался, ему открыли дверь, он погостил и вернулся обратно через другую дверь	медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку.

Упражнение 3 (Капалабхати)

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Руки держите на коленях. Закройте глаза. Быстро выполняйте *вдох-выдох*. Это нужно делать интенсивно, с силой. Вы должны обильно вспотеть. Это хорошее упражнение. Основную роль здесь играет *выдох*. *Вдох* тихий, медленный и продолжительный. *Выдох* уже следует делать быстро, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад. При выполнении *вдоха* расслабьте мышцы живота. Некоторые при этом непроизвольно сгибают позвоночник и наклоняют голову. Это нежелательно. Голова и туловище должны быть выпрямлены. Делается серия быстрых выдохов. Для начала делайте один выдох в секунду. Постепенно вы научитесь делать два выдоха в секунду. Начните с одного сеанса, состоящего лишь из 10 выдохов, каждую неделю,

постепенно и осторожно, добавляйте при каждом сеансе по десять выдохов, пока не научитесь делать 120 выдохов за один сеанс.

Это упражнение очищает респираторную систему и носовые проходы, а также снимает спазмы бронхов. Соответственно, облегчаются приступы астмы, а впоследствии она постепенно излечивается. Верхушки легких получают достаточное количество кислорода и поэтому не создают благоприятных условий, для туберкулезных бактерий. Из крови устраняется углекислый газ и выбрасывается все нечистое. Ткани и клетки поглощают большое количество кислорода.

Предлагаемая игра

Ветер залетел в обе норки, прям в живот	медленный, тихий, продолжительный вдох. Расслабить мышцы живота
Ударился об дверь и вылетел обратно	Выдох- быстрый, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад

Упражнение 4 (Сукха-Пурвака)

Сядьте в позу лотоса. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень, очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите воздух так долго, как можете, не причиняя себе больших неудобств. Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, а за счет остановки движения легких. Затем очень, очень медленно выдыхайте, отпустив большой палец. Это половина цикла. Затем сделайте вдох через правую ноздрю и снова задержите дыхание. Затем очень медленно выдыхайте, уже через левую ноздрю. Все эти шесть этапов составляют одну пранаяму.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку Постучался, ему открыли дверь, он зашел и остался и уснул, проснулся и полетел обратно через другую норку	правой рукой закрыть правую норку, медленный вдох, задержка дыхания. Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, а за счет остановки движения легких. медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку.
---	--

Упражнение 5 (Ритмическое дыхание)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Ладони рук лежат на коленях. Спина, шея и голова составляют одну прямую линию. Сделайте вдох через нос на 6 ударов пульса. Задержите дыхание после вдоха на 3 удара пульса. Затем сделайте выдох через нос на 6 ударов пульса. После чего задержите дыхание на 3 удара пульса. Это один цикл. Повторить 10 раз. После освоения этого ритма увеличить вдох, задержку и выдох, сохраняя соотношение 2 – 1 – 2 - 1.

Предлагаемая игра

Ветер залетел в обе норки остался, попил чай, и полетел домой постол немного у дверей, попрощался	медленный, тихий, продолжительный вдох через нос на 6 ударов пульса. Задержите дыхание на 3 удара пульса. выдох через нос на 6 ударов пульса задержите дыхание на 3 удара пульса
---	--

Упражнение 6 (Сурья-Бхеда)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Закройте глаза. Закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно и беззвучно вдохните через правую ноздрю максимально глубоко, но не причиняя себе неудобств. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди. Задерживайте дыхание до тех пор, пока у кончиков ногтей и корней волос не выступит пот. Затем выдохните очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем. Она также излечивает от насморка, головной боли и многих видов невралгии.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку	левым мизинцем закрыть левую норку, медленный вдох,
Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен,	задержка дыхания. Задержать дыхание, как можно дольше
но он вырвался и сбежал через другую дверь.	медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку.

Упражнение 7 (Уджджайи)

Сядьте в одну из поз со скрещенными ногами. Закройте рот. Медленно вдыхайте через обе ноздри, плавно и ровно, пока воздух не заполнит все пространство от горла до сердца.

Задержите дыхание так долго, как вам будет удобно, затем медленно выдыхайте через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдыхая, расправьте грудь. Во время вдоха будет слышен специфический звук, поскольку голосовая щель частично закроется. Этот

звук должен быть негромким и однотонным. Он также должен быть достаточно продолжительным.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в обе норки	медленный вдох, через обе ноздри
Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен и закрыли дверь,	задержка дыхания. Задержать дыхание, так долго, как вам будет удобно
но он вырвался и сбежал через другую.	медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку

Упражнение 8 (Анулома-Вилома)

Сядьте прямо, держа грудь, шею и голову на одной прямой линии. Ноги должны быть скрещены. Левая рука на колене ладонью вверх, замкнув в кольцо большой и указательный пальцы. Затем начинайте дышать по схеме 1 – 4 – 2, то есть если, например, вдох 5 секунд, то задержка 20 секунд, а выдох 10 секунд.

Закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и сделайте вдох через правую ноздрю в течение 5 секунд. Теперь следует задержка в течение 20 секунд. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем, откройте левую и сделайте через неё выдох в течение 10 секунд. Далее в обратном порядке: вдох через левую ноздрю, задержка и выдох через правую ноздрю. Это один цикл. Повторите его несколько раз. Когда Вы освоите этот ритм и ощутите удовольствие от упражнения, увеличьте вдох на одну секунду и дышите по схеме 6 – 24 – 12 и так далее.

Предлагаемая игра

Ветер залетел, не торопясь, в одну норку Постучался, ему открыли дверь, и захватили его в плен, но он вырвался и сбежал через другую дверь.	левым мизинцем закрыть левую норку, медленный вдох, задержка дыхания. Задержать дыхание, как можно дольше медленный выдох, левой рукой закрыть левую норку.
--	---

Упражнение 9 (Бхастрика)

Сядьте в любую позу со скрещенными ногами. Выпрямите спину, держите шею и голову прямо. Закройте рот и быстро вдохните носом. Вдох должен занять не более 2 секунд. Сразу же не останавливаясь начинайте выдох через нос. Он должен длиться не более 3 – 4 секунд. Сразу опять вдохните и выдохните. Сделайте 10 таких вдохов – выдохов не останавливаясь. После десятого выдоха сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание на сколько сможете. Затем сделайте медленный и полный выдох. Этот выдох заканчивает один полный цикл. Передохните и сделайте ещё два таких цикла.

Встаньте прямо. Сделайте медленный вдох и задержите дыхание. Ударяйте по груди кончиками пальцев. Ударять нужно по разным местам легких, наращивая силу ударов. Выдохните и сделайте очистительное дыхание.

Упражнение 10 (Глубокое дыхание)

Каждый цикл глубокого дыхания состоит из полного вдоха через нос и глубокого ровного выдоха, тоже через нос. Вдыхайте медленно и максимально глубоко. Выдыхайте тоже медленно и полностью. Выдох происходит просто за счет расслабления дыхательных мышц. Грудная клетка

опускается сама собой, под действием собственного веса, выталкивая воздух через нос. Первое время не задерживайте дыхание после вдоха. Сразу после окончания вдоха начинайте выдох. Когда вы достаточным образом продвинетесь в ваших занятиях, начните задерживать дыхание на 5 секунд и более.

Предлагаемая игра

надуваем шарик, держим воздух, сдуваем шарик	глубокий вдох, всей грудью, плечи развернуты задержка дыхания медленный выдох
--	--

Обучив малыша простым и веселым дыхательным упражнениям, вы сделаете неоценимый вклад в его здоровье. Йоговское дыхание заставляет дыхательный аппарат работать в полном объеме, насыщает кислородом весь организм, стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, благоприятно воздействует на эндокринную систему, излечивает от сердечных недугов, является профилактикой ОРЗ. С помощью Д.Г. йогов очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.