

## **ЗДОРОВОЕ дыхание – путь к долголетию**

### **Дыхание – основа нашей жизни**

Если без еды человек может прожить 40 дней, без воды 5 дней, то без кислорода счет идет лишь на минуты. Но мало просто иметь возможность дышать, для сохранения здоровья и нормального функционирования всех органов организма нужно дышать **правильно**.

**Правильное дыхание** имеет критическое значение для функций мозга, так как нервные клетки особенно чувствительны к недостатку кислорода. Другие органы нашего тела тоже негативно откликаются на нарушения в дыхании, его хроническое нарушение приводит к множеству заболеваний: мозга, легких, сердца и сосудов. Но прежде чем мы начнем испытывать физический дискомфорт, проявляются психологические симптомы: раздражительность, бессонница, быстрая утомляемость.

**Так что же такое правильное, здоровое дыхание?** С медицинской точки зрения здоровое дыхание через нос — практически бесшумное, с мягким шепелявым звуком, а при дыхании через рот не должно быть слышно посторонних шумов.

### **Правила здорового дыхания**

#### **Основные правила гигиены дыхания**

- Дыхание должно быть ровным и размеренным
- Рабочие движения, связанные с большими усилиями, должны совпадать с выдохом
- Желательно заниматься физкультурой
- В течение суток (2 – 3 часа) полезно быть на свежем воздухе
- Дышать надо через нос
- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот носовым платком
- Необходима регулярная влажная уборка помещений
- Для правильного дыхания важна хорошая осанка

### **Влияние правильного дыхания**



### ***Дыхательные упражнения***

У многих детей школьного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому им нужны специальные дыхательные упражнения.

Упражнения для дыхания - это первый элемент самопомощи своему организму. Они помогают расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью, научиться правильно дышать.

#### ***Элементы дыхательной гимнастики Для восстановления носового дыхания***

1. Глубокий вдох, выдох через нос с произношением - «эм».
2. Выдох через нос коротким толканием, рот плотно закрыт.
3. Выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт.
4. Нос зажат пальцем, задерживается дыхание на счет до 8-10 раз. Выдох через нос, полный вдох через рот.
5. Положить на ладонь легкую бумажку, сдуть ее, делая выдох, поочередно левой и правой ноздрей, рот плотно закрыт. Одна ноздря прижата пальцем

### ***Лечение заболеваний органов дыхания с помощью несложных упражнений***

#### **Ветерок»**

И.п.- стоя, руки опущены вниз. Сделать глубокий вдох, затем озвучивать выдох на звук: «У-у-у», произнося его то громче, то тише.

**Упражнение способствует увеличению силы дыхательных мышц.**

#### **«Муха»**

*И.п.- то же. Губы мягко соприкасаются. После глубокого вдоха, на выдохе негромко произносить звук: «В-в-в». Нужно добиваться ощущения вибрации во всем теле, и особенно в области лица.*

***Упражнение помогает при ринитах, гайморитах.***

***«Одуванчик»***

*И.п.- то же. Сделать вдох через нос, затем задержать дыхание и озвучить выдох на звук: «А-ах!»*

***Упражнение способствует расслаблению дыхательных мышц.***

***«Жук»***

*И.п.- то же. Ладонь на груди спереди. Сделать глубокий вдох, на выдохе долго и негромко произносить звук: «Ж-ж-».*

***Упражнение эффективно для вывода мокроты из бронхов и легких.***

***Живи долго – дыши свободно!!!***

***Дыхание - это сама жизнь, оно не только позволяет нам существовать, но и оставаться здоровыми и молодыми.***

***Все «дышит», и не нужно бояться того, что за вдохом следует выдох. Самое худшее – это попытаться остановить или заблокировать дыхание. Тогда неминуемо задохнешься!***

***Берегите свое здоровье!***

***Помните, ваше здоровье – в ваших руках!!!!***



***Дыши свободно,  
живи счастливо!!!***

Инструктор АФК: М.П.Романова