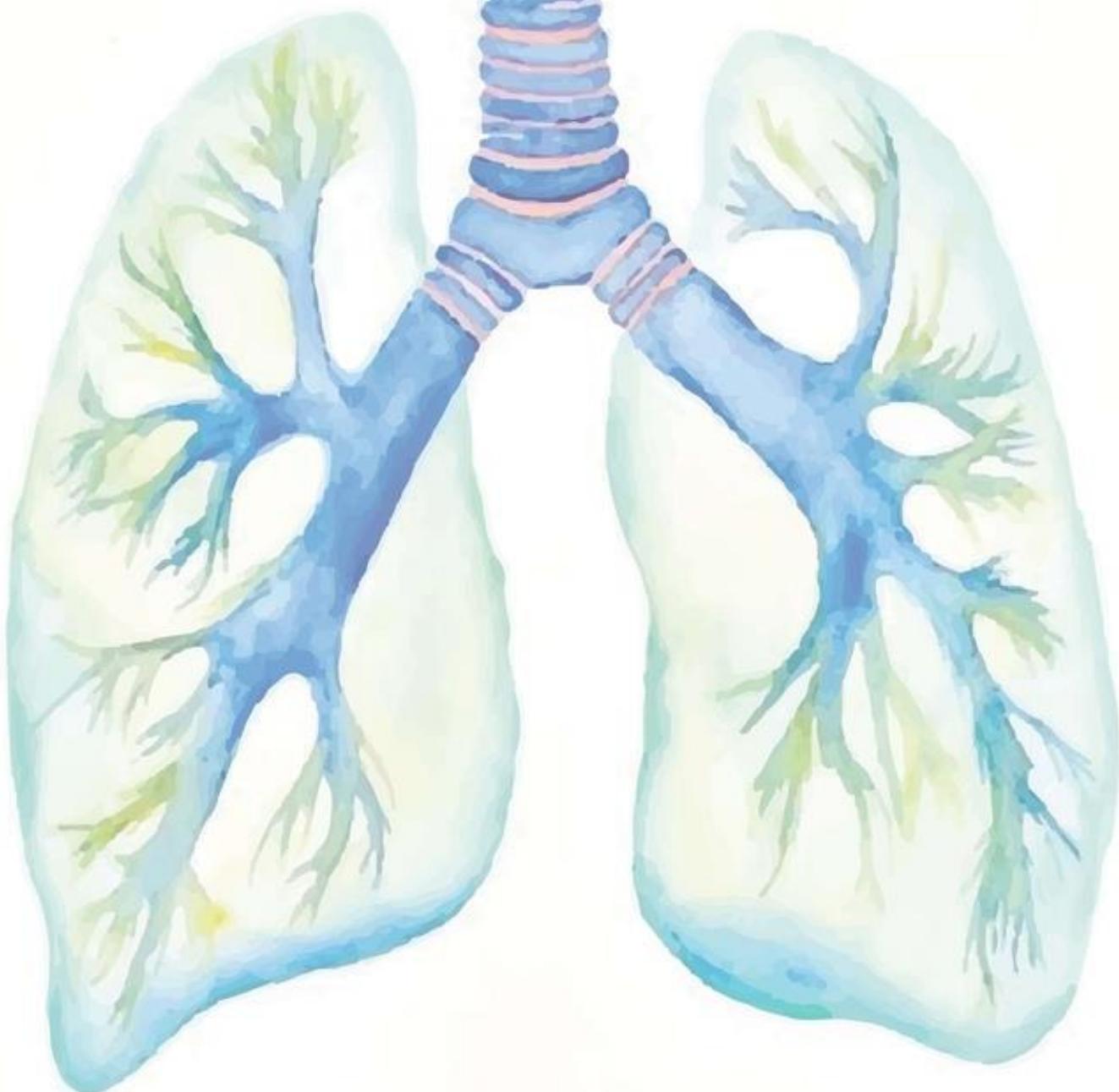


# консультация для родителей

## диафрагмальное дыхание



подготовила консультацию инструктор по  
ФК Прохорова С. Я.

## *Типы дыхания.*

Существует три основных типа дыхания. Они различаются между собой в соответствии с типом вдоха, открывающего дыхательный цикл:

верхнее дыхание (ключичное):

среднее дыхание (реберное или грудное):

нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное).

### *1. Верхнее дыхание*

Этот способ дыхания, известен под названием «ключичного дыхания». Дыхание этого типа, расширяя ребра, поднимает ключицу и плечи. При этом используется только верхняя часть легких (по величине наименьшая), следовательно, в легкие входит лишь наименьшая часть воздуха из возможного объема. Вдобавок и диафрагма, двигаясь вверх, не имеет достаточного пространства в этом направлении. Получается при наибольшем усилии наименьший полезный результат.

Именно это дыхание преобладает при стрессе, в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения. Много болезней голосовых и дыхательных органов происходит непосредственно от этого варварского для организма способа дыхания и от того напряжения, которому он подвергает органы, столь деликатные по своему строению.

*Верхнее дыхание* — «наихудшее», с физиологической точки зрения. Оно расточает энергию и бедно результатами.

### *2. Среднее дыхание*

Этот способ дыхания известен под названием реберного или межреберного дыхания. При среднем дыхании диафрагма нажимает вверх и кишечник втягивается внутрь. Ребра при этом несколько раздвигаются и грудь, соответственно, расширяется. Грудное, или грудодиафрагмальное, дыхание происходит тогда, когда основную работу берет на себя грудная клетка. Этот тип дыхания исключительно неэффективен, поскольку в работу включается слишком много мышц, отчего наступает быстрая утомляемость, кроме того, не все отделы легких заполняются воздухом.

Вариант грудного дыхания — межреберно-диафрагмальное дыхание — возникает тогда, когда нетренированному организму приходится справляться с большими нагрузками. При этом на вдохе диафрагма поднимается вверх (хотя в норме должна идти вниз), а вдох осуществляется за счет расширения ребер, поэтому воздухом заполняются только средние и нижние отделы легких.

### *3. Нижнее дыхание*

*Этот тип дыхания гораздо эффективнее обоих, описанных выше. Он известен под именем «брюшного», «глубокого», «диафрагмального» дыхания.*

При диафрагмальном дыхании легкие имеют больше свободы действия. Сообразно с этим и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

По классификации Овсянникова, диафрагмальное дыхание осуществляется в основном за счет движения диафрагмы и является, как показывают многие исследования, наиболее оптимальным, наиболее эффективным типом дыхания для человека. Диафрагмальное дыхание является самым глубоким из всех типов дыхания. При этом типе дыхания вдыхается больше всего воздуха, в дыхательном процессе участвует наибольшее количество альвеол, а также наполняются воздухом нижние отделы легких.

Диафрагмальное дыхание насыщает кислородом большее количество крови за один дыхательный цикл по сравнению с другими типами дыхания.

При диафрагмальном дыхании: вдох спокойный, без усилия, осуществляется через нос, при этом передняя брюшная стенка выпячивается, а воздух как бы набирается животом: выдох плавный, удлиненный, осуществляется преимущественно через рот, брюшная стенка втягивается, а воздух как бы выталкивается животом.

Именно диафрагмальное дыхание является самым простым и наиболее эффективным методом регулируемого дыхания, используемого при борьбе с чрезмерным напряжением и стрессом.

На вдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот. При вдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая расположена на груди, оставалась в покое.

**Дыхание является одной из важнейших функций организма, обеспечивающей непрерывное снабжение всех органов и тканей кислородом.**



### **Игры для развития диафрагмального дыхания.**

#### **1.Игра «Бегемотик»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики. Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

#### **2.Игра «Качели»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Оборудование: мягкие игрушки небольшого размера по количеству детей.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Методические указания. В играх "Бегемотик" и "Качели" вдох и выдох производится через нос.

#### **3.Игра «Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

#### **4. Игра «Рыбка»**

Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку-рыбку. Делая вдох носом живот выпячивается, а значит игрушка стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается.

Качаю рыбку на волне,

То вверх (вдох),

То вниз (выдох)

Плынет по мне.

#### **5. Игра «Дыхание»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, осваивать носовое дыхание.

Оборудование: картинки с изображением птиц, животных, людей, растений.

Ребенок находится в положении сидя. Взрослый произносит рифмовку:

Носиком дышу свободно,

Тише - громче, как угодно.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

(Вдохи всем телом после каждой строчки).