Дыхательное упражнение, на релаксацию.Упражнение на развитие правильного дыхания у детей.

**Дыхательные упражнения:**

**1. Задержка дыхания**

Очень важное упражнение, способствующее развитию дыхательных мускулов. Регулярное выполнение упражнения приведет к расширению грудной клетки. Согласно практике йогов, временная задержка дыхания приносит огромную пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, системе кровообращения, нервной системе.

Схема выполнения упражнения по задержке дыхания:

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Начинающий может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно увеличит его возможности.

**2. Активация легких**

Это упражнение предназначено для того, чтобы активировать работу поглощающих кислород клеток. Начинающим категорически не рекомендуется злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большой осторожностью. В случае возникновения признаков даже легкого головокружения рекомендуется прервать выполнение упражнения и немного отдохнуть.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо, руки вытянуты вдоль тела.
2. Сделать медленный очень глубокий вдох.
3. Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
4. Медленно выдохнуть, выдыхая, медленно ударять по груди кончиками.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Это упражнение активирует поглощение кислорода легочными клетками и повышает общий тонус организма.

**3. Растягивание ребер**

Ребра очень важны для правильного дыхания, поэтому необходимо выполнение специальных упражнений для придания им большей эластичности.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Сделать полный вдох.
4. Задержать воздух в легких на небольшое время.
5. Медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время, не спеша, выдыхая воздух.
6. Выполнить очистительное дыхание.

**4. Расширение грудной клетки**

От недостатка физических нагрузок и гиподинамии объем грудной клетки уменьшается. Это упражнение очень полезно для восстановления нормального объема грудной клетки.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Одним движением отвести руки назад.
6. Перевести руки в четвертое положение, затем в пятое, повторять быстро несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Резко выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Выполнить очистительное дыхание.

**5. Дыхательное упражнение на ходу**

Упражнение можно выполнять во время прогулки, и вообще в любое подходящее время.

Схема выполнения упражнения

1. Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым вперед подбородком, отводя плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
2. Сделать полный вдох, мысленно считая до восьми и делая за это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, вдох должен растянуться на время восьми шагов.
3. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, так же считая до восьми и делая за это время восемь шагов.
4. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.
5. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. После перерыва следует продолжить. Повторяйте несколько раз в день.

Если выполнять это упражнение трудно, можно сократить время вдоха, выдоха и задержки дыхания до продолжительности четырех шагов.

**6. Утреннее упражнение**

Упражнение помогает перейти от сна к состоянию активности.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо, подняв голову, втянув живот, отведя плечи назад, руки со сжатыми кулаками вытянуты вдоль тела.
2. Медленно приподняться на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох.
3. Оставаясь в этом положении на несколько секунд задержать дыхание.
4. Медленно вернуться в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Повторить упражнение несколько раз.

**7. Упражнения для активации кровообращения**

Схема выполнения упражнения:

1. Встать прямо.
2. Сделать полный вдох, задержать дыхание.
3. Слегка наклониться вперед, взять за два конца в руки палку или трость, постепенно увеличивать силу сжатия.
4. Выпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
5. Повторить упражнение несколько раз.
6. Выполнить очистительное дыхание.

Выполнять это упражнение можно и без палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжимание. Это упражнение быстро нормализует артериальное и венозное кровообращение.