

# Образовательная кинезиология (часть VII)

Якубовская Елена Аркадьевна,  
старший преподаватель  
кафедры специальной педагогики  
Института инклюзивного образования  
БГПУ им. Максима Танка

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**Дыхание – физиологический процесс, обеспечивающий нормальное течение обмена веществ и энергии организма человека и других живых организмов, способствующий поддержанию гомеостаза (постоянства внутренней среды организма).**

**В процессе дыхания происходит получение кислорода из окружающей среды и выделение в окружающую среду продуктов обмена веществ из организма в газообразном состоянии: углекислого газа, воды и других компонентов.**

**Дыхание уравновешенного человека отличается от дыхания человека в состоянии стресса. Дыхательные упражнения позволяют противостоять таким заболеваниям как синдром хронической усталости, депрессии, перепадам настроения.**

**Дыхание может оказывать влияние на эмоциональное состояние человека. Дыхание и эмоции отражают друг друга.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

**Если человек чувствует себя спокойно, легко, открыто, то дышит ровно, медленно, легко.**

**Когда же человек расстроен, ритм дыхания сбивается, ускоряется.**

**Когда человек напуган, испытывает страх, дыхание обычно задерживается, замедляется. Когда человек испытывает горе, печаль, плачет, то вдыхает с силой, а выдыхает слабо, вяло. В состоянии горя человек нуждается в успокоении, притоке позитивной энергии, во внимании других людей, при этом возникают сильные вдохи.**

**Хроническая грусть может вызывать специфические состояния и заболевания, например, эмфизему лёгких. В периоды тоски и грусти люди становятся опустошенными и не отдают энергию наружу – слабые выдохи.**

**Когда человек разгневан – выдох сильнее, чем вдох. В гневе человек выталкиваем скопившуюся энергию – сильный выдох и теряет способность правильно воспринимать и ощущать поступающую информацию – слабые вдохи. Хроническая, постоянная злость может привести к развитию астмы.**

**Самым прямым способом устранения эмоциональных барьеров является возвращение дыхания к нормальному режиму.**

**Восстановление нормального дыхания не уничтожает мысли, вызвавшие негативные эмоции, но делает человека способным решать возникшие проблемы.**

**Без правильного дыхания, для которого характерны короткий, глубокий вдох и плавный, длительный, экономный выдох, невозможна хорошо звучащая речь.**

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

Заболевания дыхательной системы усиливают акцентуации характера и тревожность на 5 – 11%.

У детей с бронхиальной астмой отмечается функциональная недостаточность диэнцефальных отделов головного мозга, функциональный дефицит правого полушария и повышение функций левого. Этот факт является причиной сниженного темпа в работе, повышенной утомляемости, двигательной расторможенности, колебаний внимания, импульсивности и патологических синкинезий. У детей с бронхиальной астмой отмечаются трудности в формировании межполушарного взаимодействия.

**Комплексы кинезиологических упражнений включают дыхательные упражнения.**

**Выполнение дыхательных упражнений способствует повышению тонуса коры головного мозга, улучшению осанки, стимуляции движения диафрагмы, улучшению кровообращения, гармонизации деятельности дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем.**

**Также происходит активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.**

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

## Дыхательные упражнения

Исходное положение при выполнении упражнений стоя, ноги на ширине плеч. Подбородок располагается по отношению к шее на  $90^{\circ}$  (не задран вверх и не опущен к грудной клетке). Глаза смотрят прямо.

1. Вдох, пауза, выдох, пауза. При длительном вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух. Длительный выдох через нос.

2. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

3. Сделать энергичный выдох, зажать правую ноздрю большим пальцем и вдохнуть воздух через левую ноздрю за 4 секунды. Задержать дыхание на 10-16 секунд.

Зажать левую ноздрю, зажав правую, и выдохнуть воздух за 8 секунд.

Повторить от 3 до 7 раз.

\* Данное упражнение способствует гармонизации работы полушарий, активизации работы мозга перед запоминанием информации.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

4. Глубоко вдохнуть через нос. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох через нос. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох через нос. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох через нос. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох через нос. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

5. Задержка дыхания. Сделать глубокий вдох через нос и задержать дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 6. Брюшное дыхание.

I. Положить ладонь на живот и выдыхать весь воздух из лёгких короткими небольшими выдохами так, как будто необходимо удержать пёрышко в воздухе. При каждом выдохе направлять движение пупка по направлению к позвоночнику. Медленно и глубоко вдохнуть, аккуратно наполняя лёгкие.

II. Продолжать медленно вдыхать и выдыхать животом. Ладонь мягко поднимается во время вдоха и опускается во время выдоха. Изогнуть слегка спину в талии, чтобы воздух мог проникать глубже.

Повторить упражнение 3 или более раз.

В заключение, поставить руки на рёбра и аккуратно сдавить их во время выдоха, затем вдохнуть, раздвигая воздухом рёбра. Повторить несколько раз.

7. Глубоко вдохнуть, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

8. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О).

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

9. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе. Выдохнуть с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустить.

Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком О-О-О, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание. Медленно выдохнуть с сильным звуком У-У-У. Руки опустить вниз, голову на грудь.

# Польза дыхательных упражнений

- **Улучшается вентиляция легких и происходит насыщение организма кислородом.**

Благодаря этому улучшаются обменные процессы во всём организме, выводятся токсины. Улучшается передача нервных импульсов в головном мозге, улучшается память, уменьшается скорость реакции. Повышается работоспособность.

- **Увеличивается жизненная ёмкость легких.**

Благодаря этому увеличивается объем вдыхаемого воздуха, лучше и быстрее происходит насыщение кислородом.

- **Улучшается работа внутренних органов.**

Во время диафрагмального (брюшного) дыхания, происходит массаж органов брюшной полости, вследствие этого в них улучшается кровообращение и улучшается их работа. Происходит улучшение работы желудочно-кишечного тракта.

➤ **Происходит тренировка дыхательных мышц.**

Мышцы, которые задействованы во время спокойного вдоха, это: диафрагма и наружные межреберные мышцы. Если неожиданно захочется глубоко вдохнуть, дополнительно подключаются другие мышцы: большие и малые грудные, лестничные, грудино-ключично-сосцевидные, передняя зубчатая, мышцы, поднимающие ребра и ещё несколько других.

➤ **Способствует росту и восстановлению мышц.**

При дыхании кислород насыщает мышцы тела, а во время интенсивной работы мышцам необходим кислород, с его помощью происходит восстановление молекул АТФ.

➤ **Дыхание улучшает осанку.**

Регулярное и длительное выполнение дыхательных упражнений способствует обретению правильной осанки.

➤ **Укрепляется иммунная система.**

Благодаря насыщению кислородом, повышается уровень гемоглобина крови, это, в свою очередь, влияет на наш иммунитет. Также насыщение кислородом улучшает способность усваивать питательные вещества и витамины.

➤ **Улучшение состояния сердечно сосудистой системы.**

Дыхательные упражнения уменьшают нагрузку на сердце двумя способами. Во-первых, глубокое дыхание приводит к насыщению сердечной мышцы кислородом. Во-вторых, большое количество кислорода попадает в кровь. Таким образом, сердце не должно работать так тяжело, чтобы доставлять кислород в ткани. Так же, во время задержки дыхания, за счёт искусственного дефицита кислорода происходит расширение сосудов.

➤ **Избавление от стресса и снятие нервного напряжения.**

# Литература

1. Деннисон, П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
2. Кинезиологические упражнения (гимнастика мозга) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.detsadparus.ru/kineziologicheskie-uprazhneniya-gimnastika-mozga/> – Дата доступа : 22.02.2020.
3. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
4. Эмоции и дыхание [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.xliby.ru/zdorove/nichego\\_obychnogo/p33.php](http://www.xliby.ru/zdorove/nichego_obychnogo/p33.php) – Дата доступа : 22.02.2020.
5. Польза дыхательной гимнастики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://various-life.ru/mnogogrannaya-polza-dyxatelnoj-gimnastiki/> – Дата доступа : 22.02.2020.