

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕТЯМ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДОМА

(2-3 раза в день по 10-15 мин)

в следующем виде:

*Займите удобное, комфортное положение (лежа, сидя).

*В положении сидя - плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях.

*Сделайте неглубокий медленный вдох через нос с закрытым ртом и постарайтесь при этом надуть живот.

*Затем сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы должны быть полусомкнуты (сложены трубочкой).

* Воздух свободно покидает легкие. Вы лишь создаете небольшое сопротивление полусомкнутыми губами.

*При выдохе живот возвращается в исходное положение.

*Следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.

*Для контроля одну руку можно положить на грудь, а другую на живот. Должна двигаться только рука, находящаяся на животе. Грудная клетка находится в покое.

*Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза дольше вдоха. Например, вдох на «раз-два», а выдох на «раз-два-три-четыре».

Ни в коем случае не выдыхайте через силу, постарайтесь полностью расслабиться, никаких неприятных ощущений быть не должно.

*При правильном выполнении частота дыхания должна составлять 8-12 дыхательных движений в 1 мин. Диафрагмальное дыхание станет обычным типом дыхания при условии постоянных тренировок.

ПАМЯТКА

Выполняем домашние упражнения по обучению диафрагмально-релаксационному типу дыхания

1. Тренировку дыхания Вы можете производить в любом месте и в любом положении (стоя, сидя, лежа).
2. Ослабьте тесную одежду, обеспечивая свободные движения передней стенки живота.
3. Дыхание нужно производить животом, стараясь делать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной.

Обратите внимание!

На вдохе живот должен выпячиваться, а при выдохе медленно втягиваться. Вдох делается произвольно без усилий через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы.

Первоначально держите одну руку на животе, вторую на грудной клетке (для самоконтроля)

4. Обращайте внимание на выдох. Выдох – это самое главное.
5. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.

Правила овладения техники диафрагмально – релаксационного дыхания (дыхания по Сметанкину).

Прежде чем мы начнем практические занятия, запомните, пожалуйста, семь важных правил, которые могут Вам раскрыть резервы собственного здоровья.

- **Правило первое.** В освоении *диафрагмально – релаксационного дыхания* (дыхания по Сметанкину) *неспособных* людей нет! Любой сумеет освоить приемы активизации резервов собственного организма и встать на путь восстановления, сохранения и укрепления здоровья.

- **Правило второе.** Начинать никогда не поздно (и не рано)! Здесь, правда, есть оговорка – дыханию по методу Сметанкина можно обучать детей (под руководством взрослых, разумеется) с 4-5 лет.

- **Правило третье.** Исповедуйте принцип «от простого к сложному». Освоение навыка нового для Вас типа дыхания окажется в десятки раз легче, если Вы будете придерживаться этого несложного принципа. Не стремитесь достичь мгновенно высокого результата, он сам проявит себя и гораздо быстрее, чем Вам покажется.

- **Правило четвертое.** Самое главное – выдох! Осваивая навык лечебно-оздоровительного дыхания, помните об этом всегда. Выработав в себе автоматизм правильного выдоха, Вы непременно достигните желаемого эффекта.

- **Правило пятое.** Регулярность проводимых Вами сеансов. Рекомендация может быть следующая: два сеанса (утром и вечером) и не реже трех раз в неделю. Самый оптимальный режим – ежедневные сеансы. В те дни, когда Вы остро заболели или обострилось хроническое заболевание, следует воздержаться от сеансов.

- **Правило шестое.** Не старайтесь чрезмерно! Чем меньше усилий, тем лучше и быстрее Вы наработаете в себе навык нового лечебно-оздоровительного типа дыхания.

- **Правило седьмое.** Комфортность проведения занятий. Ничто не должно Вас раздражать, беспокоить и отвлекать от проведения сеанса.

- Примечание.

Механизм этого типа дыхания заложен в нас природой изначально. Это древнейший тип дыхания, присущий всем теплокровным и на 90% всей потребности в дыхании осуществляется за счет него.

Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие – **диафрагма**. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в

свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

Освоение технике диафрагмально-релаксационного типа дыхания лучше начать без **приборов БОС**.

Задача:

- научиться дышать животом.

1. Сядьте поудобнее на кресло или диван. Ничто не должно доставлять Вам неудобства и дискомфорта. Одежда должна быть свободной, сидение – мягкое, со спинкой, так чтобы не испытывать дополнительное напряжение мышц спины и плечевого пояса, внешние раздражители: звуки радио, телевизор и т.п. следует исключить. Вот простые и необходимые условия для начала занятий.

2. Закрыв глаза, обратите мысленный взор «в себя», ни на чем не акцентируя внимание, и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.

3. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую руку - на грудь. Это Вам необходимо для контроля правильности освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой будет говорить о том, что дыхание осваивается правильно.

4. Делаете вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируйте естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шарик.

5. Плавно, без паузы переходите к выдоху. Его делайте ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха. Не следует форсировать движение брюшной стенки. Ее перемещение должны быть спокойны и естественны. Делая выдох представьте, например, себе, что выдох – это легкий утренний бриз, наполняющий парус выходящей в море яхты.

6. Выдох делайте длиннее вдоха в 2-4 раза. Это важно. Обращайте на это особое внимание. Правильный выдох - существенное продвижение в овладении диафрагмальным типом дыхания.

7. За выдохом без задержек и паузы наступает фаза вдоха. Дыхательный цикл повторяется.

Важно!

Если Ваше состояние комфортности при выполнении упражнений не нарушилось и Вы не чувствуете недостатка воздуха, а при этом на вдохе живот выпячивался, округлялся, на выдохе плавно втягивался и грудная клетка не двигалась, значит, Вы совершенно правильно провели вводное занятие.

Поздравляем Вас с первым успехом!