

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РЕГИОНАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ**  
Учебно-методическая разработка

Набережные Челны – 2018

УДК 378+7А (378.147-322:796.420)  
ББК 75.69+75.715  
И50

***Печатается по рекомендации Учебно-методического Совета ФГБОУ ВО НГПУ (протокол № 5 от 25.12.2018 г.)***

*Рецензенты:*

- доктор биологических наук, доцент Ю.П. Денисенко,
- кандидат педагогических наук, доцент, МСМК Л.Ю. Коткова.

Дыхательные физические упражнения для саморегуляции и реабилитации школьников. / Под ред. А.М. Имашева. – Набережные Челны: Изд-во ФГБОУ ВО НГПУ, 2016. – 22 с.

Данные учебно-методическая разработка подготовлена для работы со школьниками в рамках региональной инновационной площадки по теме «Отработка модели сетевого взаимодействия с целью передачи лучших образовательных практик для повышения эффективности деятельности образовательных организаций» по теме проекта «Освоение школьниками основ дыхательной гимнастики как средства саморегуляции и реабилитации» авторов-составителей - учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования высшей квалификационной категории:

- Е.А. Зиятдинова - МБОУ «СОШ № 53»,
- Р.И. Зиятдинов - МБОУ «СОШ № 53»,
- В.И. Нятюнова - МБОУ «Гимназия № 2»,
- Е.М. Килинбаева - МАОУ «Гимназия № 57»,
- Н.Г. Арсионова - МБОУ «СОШ № 33»,
- В.К. Харитонов - МАУДО «ГДТДиМ № 1»,**
- Д.В. Карпухин - МАУДО «Детский морской центр № 9»,
- Е.В. Карпухина - МБОУ «СОШ № 24 с углубленным изучением отдельных предметов»,
- И.З. Яруллин - МАОУ «СОШ № 34»,
- Н.Г. Краснова - МАОУ «СОШ № 40 с углубленным изучением отдельных предметов»,
- Р.Ш. Сафиуллин - МАОУ «СОШ № 38»,
- М.А. Дюжикова - МАОУ «СОШ № 28»,
- Е.В. Чупахина - МАОУ «СОШ № 28»,
- М.К. Кобзева - МАОУ «СОШ № 38»,
- Е.В. Мусафина - МБОУ «Гимназия № 26»,
- Е.М. Абрамова - МАОУ «СОШ № 15»,
- О.В. Константинов - МБОУ «СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов»,
- Ю.Р. Константинова - МБОУ «СОШ № 31 с углубленным изучением отдельных предметов»,
- Н. И. Чернова - МАОУ «СОШ № 1»,
- М. А. Ерохина - МАОУ «СОШ № 1».

## Оглавление.

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ....	7
2. ....	7
...	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Общеизвестно, что существует большая проблема в ООУЗ при подготовке ко всякого рода контрольным работам, включая ОГ и ЕГ, заключающаяся в необходимости регуляции психического состояния учащихся, к отклонениям в которых приводят предэкзаменационные стрессовые ситуации. Неудовлетворительное эмоциональное состояние учащихся даёт отрицательный результат в знаниях по предметам и в состоянии их психического и физического здоровья. Таким состоянием необходимо уметь управлять.

Формирование регулятивных учебных действий, компетентностей – это один из важных результатов реализации ФГОС ООУЗ. Учителя ФК, как правило, находятся вне процесса подготовки к ОГ и ЕГ, хотя в их багаже имеются ресурсы для формирования умений и навыков саморегуляции (всевозможные оздоровительные практики из арсенала национальных физических упражнений разных народов: йога, ушу и др.).

Мы предлагаем включать в уроки ФК ООУЗ специальный раздел обучения школьников психофизическим упражнениям саморегуляции (в частности, из опыта китайской гимнастики УШУ) с проведением семинаров для учителей ФК города по знакомству с подобными технологиями.

В рамках РИП по теме инновационного педагогического проекта: «Освоение школьниками основ дыхательных гимнастик, как средства саморегуляции и реабилитации» был проведён мастер-класс для УФК - слушателей форума РТ, результатами которого мы хотим поделиться в данных разработках.

Зав. научным сектором НГПУ канд. псих. наук, доцент О.К. Репина,  
декан фак-та ФиС НГПУ, зав. каф. ФиС НГПУ канд. пед. наук, доцент А.М. Ахметов,  
доцент каф. ФиС НГПУ канд. пед. наук, доцент А.М. Имашев.

## ВВЕДЕНИЕ

Многие школы хотят идти в ногу со временем и значительно расширяют программу занятий, факультативов и различных семинаров. В то же время, не все школьники, могут приспособиться к такой нагрузке. Причинами данного состояния может быть возраст, так как малыши еще не полностью адаптировались в школьной среде, значит большая учебная нагрузка приводит к перенапряжению систем организма. С таким явлением сталкиваются не только младшие школьники, но и их более старшие товарищи. Ведь усложнение школьной программы автоматически приводит к тому, что на дом задается больше заданий, на выполнение которых требуется дополнительное время. Значит школьник пренебрегает прогулками и физкультурными занятиями. Получается, что недостаток кислорода ему обеспечен.

В последнее время учителя начальной школы применяют в комплексах физкультпауз и физкультминутках упражнения дыхательной гимнастики, на уроках физической культуры учителю важно научить детей управлять своим дыханием.

**Дыхательная гимнастика** – надёжное средство борьбы с усталостью напряжением и раздражительностью. Ведь дыхание важнейшая функция организма, без воздуха человек может прожить несколько минут. Вот почему развитию органов дыхания, их укреплению следует уделять особое внимание. Этому способствуют занятия физической культурой, спортом, дыхательной гимнастикой.

**Правильное дыхание** – это лучшая профилактика многих заболеваний. Более того, оно может оказывать и многообразный лечебный эффект.

**Так же очень важно для детей знать, что укрепляя свой дыхательный аппарат, человек становится более устойчивым к болезням.** Можно привести пример, что исследованием последних лет показано, что правильное дыхание важно не только для достаточного обеспечения организма кислородом. Дыхательной системе подлежит важная роль в регуляции и здоровья человека. Она, например, активно влияет на регуляцию водно-солевого обмена, кислотно-щелочного равновесия, теплоотдачу, свертывание крови, синтез некоторых белков и т. д.

**Дыхательные упражнения для школьников несут несколько важных функций.** Во время проведения подобной гимнастики организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Благодаря дыхательным упражнениям школьники быстрее растут и правильно развиваются. Регулярное выполнение подобранных и предложенных комплексов поможет школьникам избежать и противостоять стрессам, подготовиться к экзаменам и занятиям, спокойно справляться с учебной нагрузкой.

В основе нетрадиционных гимнастик правильная работа дыхательной системы, укрепляющей нервную систему. Медленные равномерные движения находятся в гармонии с физиологией организма. Дугообразные, спиральные движения частей опорно-двигательного аппарата тела делают дыхание глубоким, продолжительным, тонким, неторопливым, равномерным, мягким. Взаимодействие сознания + движения + дыхания приводит к покою нервной систему.

**Подобные дыхательные практики практикуются в больницах, санаториях, направлены на овладение т.н. жизненной энергией, укрепление здоровья, профилактику заболеваний, долголетие, повышение работоспособности, закалку нервной системы.**

Цель данного издания – помочь учителям физической культуры в вооружении учащихся компетенциями правильного дыхания в сочетании с физическими упражнениями.

Ожидаемый результат: учащиеся, научившись управлять своим дыханием с помощью физических упражнений, будут успешнее справляться со стрессовыми ситуациями.

Представленные упражнения, направлены на обучение школьников произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эти навыки востребованы в различных жизненных ситуациях, важнейшие из которых таковы:

- Ситуации, заставляющие человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда человек вынужден работать в режиме хронической «перегрузки», на пределе своих функциональных возможностей (например, при подготовке к сдаче контрольных заданий).

- Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения (выбор профессии). Здесь важно как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (определение жизненных целей и ценностей, планирование карьеры).

- Ситуации, связанные с повышенным риском. К ним можно отнести и экстремальные ситуации, и любую деятельность, связанную с высоким уровнем опасности. Тот, кто при возникновении опасности утрачивает способность к саморегуляции, реагирует на нее неадекватно: либо начинает паниковать, либо, наоборот, «впадает в ступор». И то, и другое приводит к многократному возрастанию вероятности драматического или трагического исхода. В таких ситуациях крайне важно, взяв под контроль свои реакции, сохранить способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения.

- Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними, необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

Человек, владеющий навыками контроля дыхания, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. Так, если в условиях стрессовой ситуации ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», то его деятельность становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

При неправильном выполнении дыхательных упражнений могут возникнуть неприятные ощущения. Иногда появляется легкое головокружение. Это означает, что упражнения выполняются слишком интенсивно, через легкие проходит чрезмерное количество воздуха, выдыхается много углекислого газа и происходит обеднение крови.

Если появилось ощущение недостатка воздуха или желание зевать, то это свидетельствует о том, что занимающийся делает очень длительные выдохи или затягивает паузы. Снижается необходимый объем для вентиляции легких. В организме накапливается углекислый газ и уменьшается поступление кислорода.

По прекращении занятий головокружение, ощущение недостатка воздуха, желание зевать почти сразу проходят. После небольшого отдыха тренировку можно продолжить, но уже с соблюдением всех правил.

Базовые навыки дыхания следует постоянно совершенствовать в процессе учебной деятельности.

Для нормализации учащенного дыхания эффективным приемом является выполнение 1-2-ух глубоких вдохов и выдохов через каждые 20—30 секунд. Сокращение интервалов между выполнением глубоких вдохов и выдохов, а также увеличение их числа между интервалами даст отрицательный эффект при выполнении точных двигательных действий.

К наиболее простым и доступным вариантам управления своим дыханием относится полная приостановка дыхательных движений (произвольное апноэ). Исходя из современного представления об апноэ и его физиологической природе произвольную задержку дыхания на вдохе и выдохе можно применять для совершенствования механизмов регуляции дыхания и появления физиологических возможностей следующего характера: развитие волевых качеств, умение преодолеть дыхательный дискомфорт, преодоление «мертвой точки» путем тренировки произвольного торможения активности дыхательных мышц и др.

Рекомендуется применять задержку дыхания для создания кислородного дефицита с целью повышения устойчивости организма в сложных условиях и для развития выносливости. Упражнения для воспитания произвольной задержки дыхания рекомендуется делать на вдохе и выдохе (волевая гипоксия) и во время физической нагрузки при выполнении серии приседаний в течение 20-31 секунд. Продолжительность задержки дыхания начинается с 10-20% максимального показателя жизненной емкости легких и постепенно увеличивается до 75%. После задержки дыхания для ликвидации кислородного долга и снятия нервно-мышечного напряжения рекомендуется 2-3 раза сделать продолжительные, прерывистые и пульсирующие выдохи. Произвольные задержки дыхания до, после и во время занятия рекомендуется выполнять сериями по 2-3 раза через 2-3 минуты отдыха.

Правильное дыхание — это не только возвращение состояния организма на дорабочий уровень, но и выведение его на более высокий количественный и качественный уровень физической и умственной работоспособности.

Дыхательные упражнения способствуют ликвидации кислородной недостаточности и восстановлению сердечной деятельности. Известно, что удлиненный вдох и укороченный выдох активизируют организм, а укороченный вдох и удлиненный выдох успокаивают и расслабляют. Глубокое ритмическое дыхание снижает возбудимость некоторых нервных центров, что используется для успокаивающих дыхательных упражнений.

Успокаивающее дыхание характеризуется постепенным удлинением выдоха до тех пор, пока он не станет в 2 раза длиннее вдоха. Паузы делаются после выдоха. Продолжительность паузы равна половине продолжительности вдоха.

Успокаивающее дыхание выполняют после интенсивных нагрузок, в заключительной части занятий и перед сном для снижения возбужденности и ликвидации кислородного долга.

#### **Варианты структуры ритма дыхания (сек.)**

<b>№</b>	<b>Вдох</b>	<b>Выдох</b>	<b>Пауза</b>
<b>1.</b>	2	2	2
<b>2.</b>	4	4	2
<b>3.</b>	4	5	2
<b>4.</b>	4	6	3
<b>5.</b>	4	7	3
<b>6.</b>	4	8	4
<b>7.</b>	4	10	5
<b>8.</b>	4	12	6

## **1. Рекомендации по формированию правильного дыхания:**

**Брюшное дыхание.** Спокойный глубокий вдох: рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.

**Грудное дыхание.** Во время вдоха и выдоха движется рука, лежащая на груди.

**Полное дыхание.** Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное. При выдохе живот втягивается, а заканчивается выдох опусканием грудной клетки.

**Спокойное дыхание.** После двух-трех глубоких вдохов и выдохов делаются два спокойных вдоха и выдоха, но обязательно тем же способом — волнообразно

**Очищающее дыхание.** Основная стойка. Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох ртом «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

ИП сидя (стоя): полный глубокий вдох и выдох;

ИП стоя (сидя): кисти рук на затылке, локти вперед: медленный глубокий вдох носом, локти в стороны, медленный выдох носом, ИП;

ИП стоя (сидя): медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;

ИП – ОС: ходьба: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох; 3 шага — вдох, 3 шага — выдох; 4 шага — вдох, 4 шага — выдох.

ИП — сидя, стоя.

1-2. Малый вдох носом, задержка. 3-4. То же. 5-6. То же.

7-8. Медленный глубокий выдох носом.

9-16. Свободное дыхание. 4-6 раз.

ИП — сидя, стоя.

1-2. Малый вдох носом, задержка.

3-4. Большой вдох носом, задержка.

5-6. Малый вдох носом, задержка.

7. Сильный выдох ртом.

8-12. Свободное дыхание. 4-6 раз.

ИП — сидя, стоя.

1-2. Сильный вдох, задержка. 3-4. Малый выдох, задержка. 5-6. То же. 7-8. То же.

9. Полный выдох.

10-16. Свободное дыхание. 3-4 раза.

ИП - Стойка, руки по сторонам тела.

Глубокий вдох носом.

Медленно поднять напряжённые руки над головой.

Задержать руки и дыхание на 2-3 секунды.

Медленно опустить руки к сторонам тела, медленно выдыхая ртом.

ИП - Стойка, кулаки перед собой.

Глубокий вдох носом.

2 рывка руками назад через стороны на задержке дыхания.

Сильный выдох ртом.

ИП - Стойка, руки перед собой.

Глубокий вдох носом, задержать дыхание на 2-3 секунды.

Руками круг назад-вперёд на задержке дыхания.

Сильный выдох ртом.

**ИП - ОС.**

1. Вдох, плечи поднять; выдох, плечи опустить.



2. Вдох, плечи отвести назад, сводя лопатки, сближая за спиной руки; выдох, руки и плечи вперед, сжимая при этом грудную клетку.
3. Вдох, наклон вправо; выдох - ИП. То же влево.
4. Вдох, наклон головы назад, сгибая позвоночник в грудном отделе; выдох, наклон головы вперед, сгибая позвоночник в грудном отделе, посмотреть на колени. Руки вдоль туловища.
5. Вдох, скручивая позвоночник, отводя одну руку за спину, другую вперед, выдох. То же в другую сторону.

ИП – сидя. 8 раз.

1. Вытянуть ноги, руки опущены, шея и плечи расслаблены. Глубокий вдох носом, медленный выдох ртом.
2. Руки на уровне груди, согнуты (локти в стороны). 1-2. Поворот вправо - вдох, ИП - выдох. 3-4. То же в другую сторону.
3. Поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох.
4. Втянуть живот к спине – выдох, на вдохе - надуть живот.
5. Руки вверх в замок. 1-2. Наклоны вправо - выдох, ИП - вдох. 3-4. То же в другую сторону.

ИП – стоя, ноги на ширине плеч.

1. Выдох ртом, медленно и равномерно выпустить воздух через губы-трубочку.
2. Сильный вдох носом.
3. Резкий выдох ртом.
4. Выдохнуть, голову наклонить, живот втянуть и поднять вверх, задержать дыхание, держать до 8-10 счетов.
5. Расслабиться и вдохнуть, опустить живот.

#### ***«Ладони».***

ИП – стоя (сидя), согнуть руки в локтях (локти вниз) и показать ладони зрителю.

- 4 коротких шумных вдоха носом, одновременное сжатие ладоней в кулаки (хватательные движения). Бесшумный выдох ртом, руки опустить, пауза 3-4 сек.

#### ***«ХА – дыхание» (мобилизующее).***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержать дыхание. Выдох – корпус наклонить вперед, руки сбросить вниз перед собой, резкий выдох со звуком «ха!»

#### ***«Отдых» (успокаивающее).***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Вдох, голову и руки свободно свесить к полу. Дышать глубоко. 1–2 мин. Медленно выпрямиться.

#### ***«Пушинка» (успокаивающее).***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Перед носом в 10-15см «пушинка». Дышать носом, чтобы «пушинка» не колыхалась.

#### ***«Передышка» (успокаивающее).***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. 3 мин. дышать медленно, глубоко и спокойно. Можно закрыть глаза. Наслаждаться, представить, что неприятности улетучиваются.

#### ***«Зверек».***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Повороты головы налево и направо с шумным коротким вдохом носом.

#### ***«Флюгер».***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Повороты туловища влево и вправо с сильным вдохом носом.

#### ***«Букет» - «обнимание» плеч.***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Резко из положения руки в стороны (вдох) скрестно плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой рукой правое плечо (выдох).

#### ***«Насос».***

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед на вдохе.

**«Ныряние».**

ИП – стоя, ноги на ширине плеч. Полуприсед с выдохом.

**«Сова».**

ИП — сидя, стоя.

а) Сжать правой рукой плечо, голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо, развести плечи с силой, глубокий вдох-задержка-выдох. То же в другую сторону. Опустить руку, уронить голову на грудь. Вдох-выдох.

б) То же с другой руки.

**«Шапка для размышлений».**

ИП — сидя, стоя.

Глубокий вдох. Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»), задержать дыхание. Выдох ртом с открытым сильным звуком «а-а-а...» (ы-ы-ы..., о-о-о..., у-у-у...). Вдох – выдох.

**«Певец».**

ИП — сидя, стоя.

а) Глубокий вдох, руки поднимаются через стороны вверх, задержка; выдох со звуком «а-а-а...», руки опустить.

б) Глубокий вдох, руки поднимаются до уровня плеч, задержка; выдох со звуком «о-о-о...», обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

в) Глубокий вдох, руки поднимаются до уровня груди, задержка дыхания; выдох со звуком «у-у-у...», руки опускаются вниз, голова на грудь.

**«Каша кипит».**

ИП - сидя, одна рука на животе, другая - на груди. Втягивая живот – вдох, опуская грудь, выпячивая живот – выдох. При выдохе громко «ф-ф-ф-ф» - 3-4 раза.

**«Бегемотик».**

ИП - сидя, ладонь на диафрагме, глубоко дышать носом. Рифмовка: *Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается, то животик опускается.*

**«Надутый шарик».**

ИП – сидя, стоя. «Надувая шарик», руки в стороны, глубокий вдох, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью - выдох «ффф». «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - произнести «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

**«Жук».**

ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди. Развод рук в стороны, подъём головы – вдох, скрещивание рук на груди, опускание головы – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**«Петушок».**

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**«Подуй на одуванчик».**

ИП: стоя (сидя). Глубокий вдох носом, затем длинный выдох ртом, как будто сдуть с одуванчика пух.

**«Свечка».**

ИП – стоя, руки перед грудью, ладонями кверху, на них «свеча», которую нужно «задуть».

1-2- глубокий вдох носом; 3-4- задержать дыхание;

5-6-7-8- выдохнуть медленно и ровно ртом, «задувая пламя свечи». 2-3 раза.

**«Дровосек»**

ИП - стоя, ноги шире плеч, пальцы рук сцеплены в замок

1-2-3-4- вдох носом (поднять руки вверх над головой)

5-6 - выдох ртом (наклониться вперед, опустить руки, «рубить дрова»). 3-4 раза.

### **«Часики»**

ИП – узкая стойка, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик – так». 10-12 раз.

### **«Трубач»**

ИП - сидя, кисти сжаты в кулак и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука:"Ф-ф-ф. 4-5 раз.

### **«Лыжник»**

ИП - стойка, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. 1-2 мин.

### **«Журавли»**

ИП – О.С. Медленная ходьба. Вдох - руки в стороны, выдох - руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. 1-2 мин.

### **«Пилка дров»**

ИП – стойка друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. 5-6 раз.

### **«Вырастем большими»**

ИП – широкая стойка, руки вдоль туловища. Сцепленные руки вверх - вдох, вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. 5-6 раз.

### **«Ныральщики»**

ИП – О.С. Руки в стороны - вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем «опускаемся под воду» - выдох ртом. 5-6 раз.

### **Гудок паровоза**

Носом с шумом вдох, задержав дыхание на 1-2 с, с шумом выдох ртом, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1-3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

### **Дыхательная гимнастика**

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться.

### **Бабочка**

ИП — стоя, руки на поясе. 1 — отвести локти назад, вдох через нос, прогнуться. 2—3 — задержать дыхание. 4 - ИП, выдох носом.

### **Беседа инопланетян**

ИП — сидя.

Вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа. Постепенно удлинять выдох.

### **Ветер**

ИП - ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.

2-ИП, вдох.

3 — то же к другой ноге, выдох. 4-ИП, вдох.

### **Ветер качает деревья**

ИП — стоя, руки вверх.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание носом.

### **Воздушный шарик**

ИП - упор - присев.

1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох носом — «шарик взлетел».

2-6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.

7—8 — ИП, выдох носом — «шарик улетел».

### **Дракончик**

ИП — сидя.

- 1—4 - глубокий вдох носом.  
5—8 - похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить «м-м-м», то же с другой половиной.

### ***Ёжики***

ИП — сидя.

- 1 — глубокий вдох носом.  
2—4 - прерывистые выдохи (пофыркивание) носом.

### ***Запахи весны***

ИП — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2- 3 — поворот туловища влево, глубокий вдох носом.

ИП, выдох ртом. 6—7 — то же в другую сторону.

ИП.

### ***Мы проснулись утром ранним***

ИП — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1-2 — руки вверх — в стороны, потянуться, вдох. 3-4— 5-6 - руки вниз, выдох.

### ***Надуваем шар***

ИП — сидя.

На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе — втянуть по возможной амплитуде.

### ***Нам холодно***

- 1—4 - вдох носом.  
5—12 — выдох носом, обнять себя за плечи как можно сильнее.

### ***Нарисуй линию***

ИП — сидя.

Поворот головы вправо, глубокий вдох через нос. Медленный поворот головы по возможной амплитуде с продолжительным выдохом через нос «рисуем линию» (то же в другую сторону).

### ***Незнайка***

ИП — о. с.

Поднять плечи, вдох носом. Опустить плечи, выдох носом.

### ***Посмотри на друга***

ИП — стоя, руки на поясе.

- 1 - повороты головы вправо - вдох носом.  
2—4 — ИП — выдох ртом.  
5 — поворот головы влево — вдох носом.  
6—8 — ИП — выдох ртом.

### ***Прищепка***

ИП — о. с, вдох носом.

На выдохе зажать пальцами нос (2-3 с), полный выдох носом.

### ***Птички летят***

ИП — о. с.

- 1—2 — через стороны руки вверх, вдох носом. 3—4 - руки вниз, выдох носом.

### ***Сдуй лепесток***

ИП — сидя (стоя)., на ладони нарезанная бумага (пушинки, лепестки).

Глубокий вдох носом, задержать дыхание на 2—3 с. Прерывистые выдохи носом, стараясь сдуть по несколько «лепестков».

### ***«Тик-так»***

ИП — стойка ноги врозь.

- 1 — мах руками назад («тик»).
- 2 — мах руками вперед («так»). Повторить 8-10 раз.

### ***«Паровозик»***

Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух». 20—30 с.

#### **«Семафор»**

ИП — сидя, пятки и носки вместе. 1—2 - руки в стороны, вдох.

3-4 - медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с-с». 3—4 раза.

#### **«Маятник»**

ИП — стоя в проходе между партами.

Вдох. Наклоны в стороны, произнося: «Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» — выдох.

#### **«Погончики»**

ИП — стоя (сидя), кулаки на поясе.

Вдох носом, резко толкать кулаки к полу разжимая, плечи напряжены, руки прямые тянутся к полу, пальцы широко растопырить.

Выдох ртом, ИП. 8 раз.

#### **«Кошка»**

ИП — стоя (сидя).

Вдох, поворот плеч вправо (влево), хватающее движение кистями от пояса.

Выдох, ИП. 8 раз.

### **Комплекс физкультурных пауз**

Правильную осанку сохранять 8 сек.

Ходьба на месте с правильной осанкой: 8 шагов — обычная, 8 шагов на носках.

ИП — стойка: ноги врозь, держать «косую»; 1 — взмах «косой»; 2 — «скашивание травы» - 8 раз.

ИП — ОС; 1- выпад правой вперед, руки на пояс; 2 — ИП; 3-4 то же левой; 8 раз.

ИП — ОС; 1 — руки в стороны; 2 -3 два наклона вперед, руками коснуться пола; 4 — ИП - 8 раз.

ИП — ОС; 1 — шаг левой вперед, руки вверх; 2 — шаг правой вперед, руки на пояс; 3 — шаг левой назад, руки в стороны; 4 — шаг правой назад, руки вниз.

ИП — ОС: руки на поясе; 1-2 выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой; 3-4 — ИП; 5-8 — то же влево.

ИП — стойка, ноги врозь, руки на поясе; 1 — наклон вперед, руки в стороны; 2 — ИП; 3 — правая рука вверх, наклон влево; 4 — ИП; 5 — левая рука вверх, наклон вправо; 6 — ИП; 7 — наклон вперед, руки в стороны; 8 — ИП.

ИП — ОС, руки за голову; 1 — правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; 3 — правую руку вперед; 4 — левую руку вперед; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7 — правую руку за голову; 8 - ИП.

#### **Для успокоения**

1. Полный вдох, усиленный, глубокий выдох сквозь плотные губы порциями.

2. Широкий ртом плавный вдох. 2 сек. задержка, неторопливый выдох.

3. Полный вдох, выдох открытым ртом. губы сложены в круг порционно, толчками.

Начальная стадия выдоха — длинная, выждать 5-10 сек. повторить.

4. 4-6 шагов - полный вдох, 2-3 шага - задержка, 4-6 шагов - полный выдох.

5. ИП — сидя, медленный вдох (1-7), задержать выдох на 1-2 сек. Медленный выдох (1-7) ртом узкой струей, расслабляя мышцы.

#### **Для головы, шейного и грудного отделов позвоночника.**

1) «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.

2) «Маятник»: наклоны головы вправо-влево.

3) «Собачка»: вращение головы вокруг оси нос-затылок.

4) «Сова»: поворот головы вправо-влево.

5) «Ёжик нахмурился» (плечи вперёд, подбородок к груди) → «Ёжик весёлый» (плечи назад, голову назад).

6) «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз. Поменять.

7) «Тянемся – потянемся»: руки вверх, вытягиваем позвоночник.

#### ***Для рук***

- 1) «Волна»: пальцы сцеплены в замок, поочередно открывая и закрывая ладони.
- 2) «Встреча с братом»: поочередно касаемся подушечками 2-5 пальцев руки с большим пальцем.
- 3) «Кулачки»: сжимаем и разжимаем кулачки.

#### ***Для ног***

- 1) «С носка на пятку»: становимся на носки, затем на пятки (сидя, стоя).
- 2) «Шаги (степ)»: ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
- 3) «Коленками рисуем круг»: прижимаем колени плотно друг к другу, ладони рук помещаем на колени и вращаем ими, делая круги сначала в одну сторону, затем в другую.
- 4) Приседание.

#### ***Для мозгового кровообращения***

ИП – сидя. 1-голову наклонить вправо; 2-ИП; 3-голову наклонить влево; 4-ИП; 5-голову наклонить вперёд; 6-ИП. 3-4 раза.

ИП – стоя, руки на поясе. 1-поворот головы направо; 2-ИП; 3-поворот головы налево; 4-ИП. 4-5 раз.

ИП - сидя. 1-2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать - 4-6 раз.

ИП - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - ИП, 3 - поворот головы налево, 4 - ИП - 8 раз.

ИП - стоя (сидя), руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - ИП, 3 - 4 - то же правой рукой - 4-6 раз.

#### ***Для снятия утомления с плечевого пояса и рук.***

ИП – стоя, руки на поясе. 1-правую руку вперед, левую вверх; 2-переменить положение рук. 3-4 раза. Расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед 3-4 раза.

ИП – сидя (стоя). Кисти тыльной стороной на поясе, 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 – локти назад, прогнуться. 5-6 раз. Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.

ИП – сидя, руки вверх. 1-сжать кисти в кулак; 2-разжать кисти. 6-8 раз. Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями.

ИП - стоя (сидя), руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положения рук - 3-4 раза, расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

ИП - стоя (сидя), кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться - 6-8 раз, руки вниз и потрясти расслабленно.

ИП - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти - 6-8 раз, руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями

#### ***Для снятия напряжения с мышц туловища***

ИП – стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5-круговые движения тазом в одну сторону; 4-6-круговые движения тазом в другую сторону; 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. 4-6 раз.

ИП – стойка, ноги врозь. 1-2-наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3-4 – исходное положение; 5-8-то же в другую сторону. 5-6 раз.

#### ***«Йога»***

ИП – сидя, потянутся макушкой вверх.

1. Повороты головы в стороны на выдохе.
2. Наклоны головы вперед на выдохе.

3. Поднятие-опускание плеч на выдохе.
4. Сгиб-разгиб спины на выдохе-вдохе.
5. Приведение плеч вперед- назад на выдохе-вдохе.

#### **Очистительное дыхание**

Вдох. Задержка. Сжать губы, с силой выдохнуть немного. Остановиться на секунду, затем еще немного и т. д..

#### **Задерживание дыхания**

Стать прямо. полный вдох. Задержать максимально. С силой выдохнуть ртом. Очистительное дыхание.

#### **Возбуждение легочных клеток**

Стать прямо, руки вдоль тела. Вдохнуть медленно. Выдох медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах. задержать и ударять по груди ладонями.

Очистительным дыханием.

#### **Радостное верхнее дыхание**

руки на ключицы. вдох, грудная клетка поднимается вверх, выдох грудная клетка опускается. живот неподвижен и грудная клетка не расширяется.

#### **Успокаивающее нижнее дыхание**

Вдох, живот выпячивается. выдох живот втягивается.

#### **Растягивание ребер**

Стать прямо. Прижать руки к сторонам груди под мышками, большие пальцы обращены к спине, ладони лежали с боков и остальные пальцы обращены вперед. Вдох. Задержать на короткое время. сжимать руками ребра и выдыхать. Очистительное дыхание.

#### **Расширение грудной клетки**

Стать прямо. полный вдох. Задержать. Вытянуть руки вперед кулаки сжаты на уровне плеч. отвести руки назад. несколько раз. Сильно выдохнуть ртом. Очистительное дыхание.

#### **Дыхание на ходу**

Ходьба с поднятой головой и вытянутым подбородком, плечи назад. Вдох на 4-8 счетов-шагов. выдохнуть носом на 4-8 счетов-шагов. Задержать на 4-8 счетов-шагов. До усталости. Несколько раз в день.

#### **Утреннее упражнение**

Стать прямо, подняв голову, приподняв грудную клетку, втянув живот, отведя плечи назад, со сжатыми кулаками и с руками по сторонам. подняться на пальцы ног, медленно полный вдох. Задержать несколько секунд. опуститься выдыхая носом.

Очистительное дыхание. Варьируя на одну ногу. Несколько раз.

#### **Очищающее ха-дыхание**

Станьте прямо, расставив ноги, дышите, как при полном дыхании. Вдох, руки вверх, задержите несколько секунд. расслабить гортань, выдох ртом, наклоняясь вперед, руки уронить «ха». медленно вдох, выпрямляясь, руки вверх. медленный выдох носом, руки вниз. 3 раза.

#### **Задывание свечи**

полный вдох, задержать. губы трубочкой и выдохнуть на 3 резких выдоха: из живота, из груди, из верхушки легких. Корпус и голову прямо, энергично, с задором. не более 3 раз.

#### **Брюшные дыхательные упражнения**

Станьте прямо, расставив ноги на 30-40 см, ступни параллельны; корпус наклоните вперед. руки согнутыми в локтях, ладони к бедрам, большие пальцы рук в пах. После вдоха медленный выдох, втягивая живот внутрь, максимально поднимите диафрагму, живот «исчез». Натощак. Задержав на 5 секунд, увеличивайте.

#### **Лунное дыхание**

левой ноздрей и левым легким.

### **Земное дыхание**

Встать прямо. руки перед собой. Медленно отводить руки назад, увеличивая напряжение. отводить кулаки наружу, быстро привести их в ИП. на задержке. 3-5 раз, выдох носом.

### **Стимулирующее дыхание**

вдох, задержать и растянутый выдох ртом медленнее, «с». не менее 3 раз.

### **Гимнастика «ТАЙ ЧИ»**

Движения в упражнениях выполнять одновременно.

Перед упражнением - вдох, во время выполнения - выдох.

Упражнения выполнять в каждую сторону по **8 раз**.

**ИП** - стойка, стопы на ширине таза, колени слегка согнуты, носки вперед, руки вниз, взгляд перед собой, голова и шея прямо, подбородок прижат, грудь не выпячивать, живот не поджимать.

#### **1. «Пробуждение».**

Полуприсесть, поднять локти и кисти ладонями вниз до уровня плеч и опустить вниз.

#### **2. «Чистка ладоней»**

Повернуть таз и плечи влево, левую ладонь погладить не прикасаясь, от запястья до кончиков пальцев правой ладонью сверху от запястья до кончиков пальцев, взгляд на левую кисть.

#### **3. «Игра на лютне»**

Вес на правую ногу, левая стопа выставляется вперед на пятку; левая кисть поднимается полусогнутой рукой до уровня лица ладонью к себе, правой ладонью не прикасаясь провести по пальцам левой, как по струнам; взгляд на указательный левой.

#### **4. «Разгон облаков»**

Вес на правую ногу, поворот таза и плеч направо, левая кисть снизу вправо снаружи «зачерпывает облака», правая кисть вправо изнутри «намазывает облака» на глаза; взгляд на правую кисть.

#### **5. «Крест»**

Вес на право, поворот таза и плеч направо, полуприсесть, полукруглые руки через стороны по кругу внизу скрестить, вес на лево, колени выпрямить, руки выпрямить впереди ладонями вверх, взгляд на правую кисть.

#### **6. «Закрывание»**

Руки опустить вдоль тулова, взгляд перед собой, колени выпрямить, левую стопу к правой.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боцула, В. Путеводитель по Тайцзи-цюань / В. Боцула. - М. : АСТ: Астрель: Хранитель, 2007. - 156,[4] с. - (Лучшие оздоровительные методики Востока).
2. Виноградов, П. А. Физическая культура и ЗОЖ / П. А. Виноградов – 1996. – 438с.
3. Воронина, Г.А. Школы здоровья. / Г.А. Воронина. Учебно-методическое пособие для учителей. Издание третье. Киров, 2004 г., 112 с.
4. Дмитриев, А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательных качеств. / А.А. Дмитриев - 2 издание, перераб. и доп., 2004. - М.: МПСИ, 224 с.
5. Дубровская С. В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой; Рипол Классик - Москва, 2009. - 502 с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры. / М.Н. Жуков - 2 изд. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
7. Зинатулин Сергей Исцеляющая дыхательная гимнастика "Пневмобаланс"; Питер - Москва, 2013. - 224 с.
8. Ковалько, А.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. / А.И. Ковалько. 1-4 классы. М.:ВАКО, 2004, 206с.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы). / В.И. Ковалько. Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подготовительных игр для младших школьников, М.: ВАКО, 2007. - 208 с. - (Мастерская учителя).
10. Кузьмич, С. В. Дыхательная система. Лечение препаратами "Тяньши" и не только; Феникс - Москва, 2011. - 224 с.
11. Литвинов, В.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов./ В.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев и др. Пособие для учителей. М., Просвещение, 2001 г.
12. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений. / А.П. Матвеев. Физическая культура. Начальные классы. М.: Просвещение, 2006 г. с. 26
13. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
14. Музруков, Г. Н. Основы ушу : Учебник для спортивных школ / Г. Н. Музруков. – М. : Независимое изд-во «Пик». - 2001. - 624 с.
15. Пантелеева Е. В. Дыхательная гимнастика для детей; Человек - Москва, 2012. - 160 с.
16. Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок. Школьные технологии / А.И. Севрук, Е.А. Юнина. 2004. №2.
17. Семенова Надежда Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой в Школе здоровья Н. Семеновой "Надежда"; Диля - Москва, 2007. - 128 с.
18. Слажнёв, А.Н. Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений. / А.Н. Слажнёв, А.Н. Шадрин Барнаул 2007.
19. Физическая культура в школе, журнал №№ 1, 2, 3 2004-2006 г.
20. Щетинин Михаил Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей; Метафора - Москва, 2012. - 152 с.
21. Щетинин, М. «Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой».. Издательство «Метафора», 2007 год, 2-е издание.
22. Щетинин, М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». / М.Н. Щетинин - Москва, 2002, изд. «Физкультура и спорт».
23. [http://aupam.ru/pages/profilaktika/ehnc\\_dg/index.html](http://aupam.ru/pages/profilaktika/ehnc_dg/index.html)