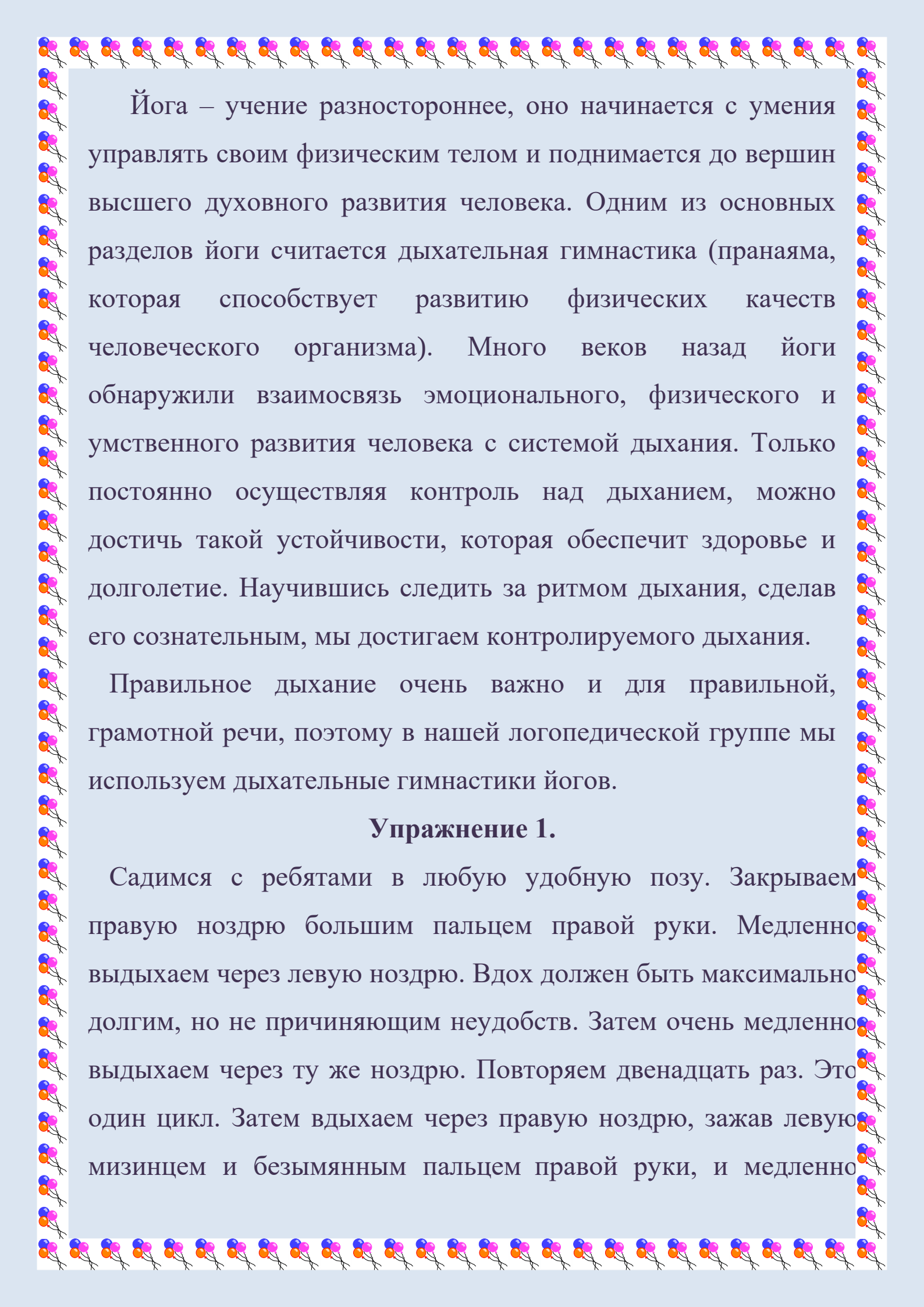


Дыхательная гимнастика ЙОГОВ

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение заболеваний, а также является великолепным средством профилактики различного рода деформаций костно-связочной аппарата. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней, улучшает пищеварение (прежде чем пища будет переварена и усвоена, она должна поглотить кислород из крови и окислиться). Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Дыхательные упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, а также выздоравливающим после воспаления лёгких или страдающим бронхиальной астмой.

Дыхательные гимнастики существуют как самостоятельные виды, так и специальные разделы разных оздоровительных практик, например, йоги.



Йога – учение разностороннее, оно начинается с умения управлять своим физическим телом и поднимается до вершин высшего духовного развития человека. Одним из основных разделов йоги считается дыхательная гимнастика (пранаяма, которая способствует развитию физических качеств человеческого организма). Много веков назад йоги обнаружили взаимосвязь эмоционального, физического и умственного развития человека с системой дыхания. Только постоянно осуществляя контроль над дыханием, можно достичь такой устойчивости, которая обеспечит здоровье и долголетие. Научившись следить за ритмом дыхания, сделав его сознательным, мы достигаем контролируемого дыхания.

Правильное дыхание очень важно и для правильной, грамотной речи, поэтому в нашей логопедической группе мы используем дыхательные гимнастики йогов.

Упражнение 1.

Садимся с ребятами в любую удобную позу. Закрываем правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно выдыхаем через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим неудобств. Затем очень медленно выдыхаем через ту же ноздрю. Повторяем двенадцать раз. Это один цикл. Затем вдыхаем через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки, и медленно

выдыхаем через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это тоже один полный цикл.



Очень важно концентрировать своё внимание на дыхании, поэтому мы с ребятами представляем посередине лба солнышко, которое мы перемещаем по дуге струёй воздуха.

Упражнение 2.

Выполняем упражнение стоя. На вдохе разводим руки в сторону, на выдохе скрещиваем руки перед собой. Стараемся сделать вдох и выдох максимально глубокими.



Йоговское дыхание заставляет дыхательный аппарат работать в полном объеме, насыщает кислородом весь организм, стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет, благоприятно воздействует на эндокринную систему,

излечивает от сердечных недугов, является профилактикой ОРЗ. С помощью дыхательной гимнастики йогов очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью. Это один из самых чудодейственных методов оздоровления.



Информацию подготовила: Шурлыгина Татьяна
Витальевна, воспитатель группы «Стрекозка»,
детский сад №162, корпус 3
Май 2026