«Дышим правильно»

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

Первое и важное условие правильного дыхания — дышать нужно через нос.

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух в носу увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно влияют на микробы, находящиеся в воздухе. Таким образом, в глубокие дыхательные пути воздух поступает очищенным от пыли и микробов, согретым и влажным. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания.

Кроме того, дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода.

В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Как установить, правильно ли мы дышим? Есть простейший способ. Измерьте объем груди при вдохе и выдохе. Разница между максимальным объемом при вдохе и выдохе должна составлять 4-6 см. Чем она больше, тем лучше вы дышите.

Нужно научиться не только вдыхать, но и выдыхать воздух через нос. Во время выдоха слизистая оболочка носа и носоглотки раздражается продуктами выделения (углекислотой), а это способствует нормальной регуляции дыхания.

Каждый человек должен научиться правильно дышать и овладеть дыхательной гимнастикой. Необходимо дышать всеми легкими, а не только диафрагмой (брюшное дыхание чаще свойственно мужчинам), грудью (грудное дыхание характерно для женщин) или только верхушками легких.

Вот основные упражнения дыхательной гимнастики. На первых порах их лучше выполнять, положив одну руку на грудь, а другую на живот.

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.

Дыхательная гимнастика противопоказана после еды и перед сном, так как возбуждает нервную систему. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренной комнате.

Овладев правильным дыханием, выполняйте дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями разного вида (гимнастикой, бегом, плаванием).

Дыхательная гимнастика повышает работоспособность человека, предохраняет его от многих заболеваний, в том числе легочных и сердечных.

Дыхание состоит из вдоха и выдоха, которые по длительности одинаковы. Давайте это проверим.

На счет «раз, два» — делаем вдох, а на счет «три, четыре» — делаем выдох.

Комплекс дыхательных упражнений

1. И.п. — основная стойка. Как пыхтит тесто? «пых-пых-пых...»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»

3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»

4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»

5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»

7. И. п. — лежа на спине на полу, правая рука лежит ладонью на живо­те, левая вдоль туловища. При дыхании меняем положения рук.

8. И.п. — сидя на полу, руки на поясе. Делаем затяжной выдох, произ­нося в конце «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.

9. Ходьба.

2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Все наши движения сопровождаются дыханием. При выполнении уп­ражнений существуют особые правила дыхания:

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад — делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.

Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.

Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха, дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Выработке правильного дыхания способствуют занятия физическими упражнениями, а особенно дыхательные упражнения, например:

— сидя или стоя полный глубокий вдох и выдох;

— кисти рук на затылке, локти направлены вперед, в таком положении медленный и глубокий вдох (обязательно через нос), одновременно отводя локти в стороны, а затем — медленный выдох (через нос), локти приводятся в первоначальное положение;

— стоя или сидя медленно поднимать плечи — вдох, опускать — выдох;

— ходьба под счет: на два шага — вдох, на два шага — выдох; на три шага — вдох, на три шага — выдох; на четыре шага — вдох, на четыре шага — выдох.

О правильном дыхании не следует забывать и в обычной обстановке. Никогда нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию. Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию. Очень полезно для выработки правильного дыхания выполнять несколько дыхательных упражнений во время прогулки, при преодолении расстояния от дома до школы и от школы до дома.