**Чем опасно неправильное дыхание?**

Учащённое поверхностное дыхание способствует развитию гипертонии, астмы, атеросклероза, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Стремясь восполнить избыточную потерю углекислого газа, организм включает защитную систему. В результате возникает перенапряжение, что приводит к увеличению секреции слизи, повышению уровня холестерина, сужению кровеносных сосудов, спазмам сосудов бронхов и гладкой мускулатуры всех органов.

**В чём польза дыхательной гимнастики?**

* Профилактика болезней бронхов (бронхиальной астмы, обструктивного, хронического бронхита).
* Массаж внутренних органов, улучшение перистальтики кишечника и укрепление мышц живота.
* Концентрация внимания и повышение интеллектуальной деятельности.
* Снижение утомляемости, борьба со стрессом и бессонницей.
* Прилив энергии, бодрость и отличное самочувствие.
* Молодая упругая кожа и даже сброс лишних килограммов.

**Пять общих правил выполнения дыхательной гимнастики**

1. Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Тренируйтесь на свежем воздухе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде.
3. Не отвлекайтесь во время занятий. Для достижения максимального эффекта важна концентрация.
4. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.
5. Делайте упражнения с удовольствием. При появлении неприятных симптомов остановите тренировку. Проконсультируйтесь со специалистом касательно сокращения нагрузки или увеличения паузы между подходами. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.

**Источник:**

Лайфхакер. Техника дыхания: как правильно дышать и какую дыхательную гимнастику выбрать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/texnika-dyxaniya/>

**Типы дыхания**

**Есть 2 типа дыхания:**

* **Грудное дыхание**

Это когда задействована реберная часть груди (так дышат в основном женщины).

* **Диафрагмальное (брюшное) дыхание.**

В данном случае участвует диафрагма, за счет чего вдох становится глубже и полноценнее. В основном это способ дыхания детей и мужчин, но и они стали переходить на грудное.

**Как правильно дышать животом**

Делая вдох, большинство людей задействуют только грудь и втягивают живот. Последний вдох делается ровно наоборот.

**Источник:**

Бестужева лавка. Дыхательная гимнастика: упражнения и методики. Как правильно дышать животом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bestlavka.ru/dyhatelnaya-gimnastika-uprazhneniya-i-metodiki/>

**Литература:**

1. Авдулина, А. Физкультаптечка / А. Авдулина // Физкультура и спорт. - 2010. - № 12. - С. 20-21.
2. Александрова, Е. Постановка естественного дыхания / Е. Александрова // Физкультура и спорт. - 2014. - № 7. - С. 18-19.
3. Горбунова, Е. Искусство легких шагов / Е. Горбунова // Здоровье. - 2007. - № 10. - С. 32-36.
4. Гоян, Е. Дыхательная классика / Е. Гоян // Здоровье детей. - 2012. - № 1. - С. 31.
5. Григорьева, Т. Надо правильно дышать / Т. Григорьева // Здоровье детей. - 2012. - № 12. - С. 36-39.
6. Кириченко, С. Парадоксальная гимнастика / С. Кириченко // Спорт в школе. - 2011. - № 14. - С. 26-29.
7. Лесиовская, Е. Как облегчить кашель / Е. Лесиовская // Физкультура и спорт. - 2012. - № 12. - С. 9.
8. Палей, В. Еще раз о чуде парадоксального дыхания / Б. Палей // Физкультура и спорт. - 2007. - № 12. - С. 14.
9. Цзэн, Т. Дыхательные и медитативные упражнения в адаптивных процессах человека / Цзэн Тянь // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия "Экология и безопасность жизнедеятельности". - 2013. - № 5. - С. 42-46.
10. Цыпленкова, О. Брюшное дыхание / О. Цыпленкова // Здоровье школьника. - 2018. - № 5. - С. 78.
11. Чарели, Э. Голос и здоровье / Э. Чарели // Физкультура и спорт. - 2003. - № 5. - С. 14-15.

Составитель:

Юркова Н.В.

библиограф методико-библиографического отдела

 МУК «ЦБ Белгородского района»

Адрес:

Белгородская обл.,

Белгородский р-он,

С. Стрелецкое, ул. Королева, 44

308511

Тел./факс: 38-83-91

Е-mail: biblbel2015@yandex.ru

Сайт: <http://biblbel.ru/>

 **МУК «Центральная районная библиотека Белгородского района»**

 **6+**

# Дыхательная гимнастика

****

**Стрелецкое**

**2018**