**Дыхательная гимнастика.**

**Что такое дыхательная гимнастика?**

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на развитие и укрепление дыхательной системы организма. Назначается в терапевтических и профилактических целях. Гимнастика широко применяется в составе комплексной терапии при лечении заболеваний, а также для общего оздоровления.

Упражнения на дыхание способствуют профилактике простудных заболеваний и бронхитов, восстановлению после воспаления легких и укреплению иммунитета. Развитие дыхательной системы повышает выносливость организма во время физической активности и улучшает работу мозга.

При регулярном проведении занятий объем легких увеличивается и укрепляется дыхательная мускулатура. У людей, страдающих от бронхиальной астмы, снижается частота приступов.

**СПРАВКА!** Упражнения на дыхание насыщают клетки мозга кислородом — это помогает лучше запоминать информацию.

**Основные рекомендации по проведению для всех возрастных групп:**

Занятия по дыхательной гимнастике бодрят организм, поэтому проводить их перед сном не желательно.

Выполнять упражнения на голодный желудок может быть опасно — возможны головокружения. При этом сразу после еды проводить гимнастику также не стоит, чтобы избежать проблем с пищеварением**. Оптимальное время — через час после приема пищи и за два часа до сна.**

Проведение гимнастики обязательно происходит на свежем воздухе. Если нет возможности выйти на улицу, необходимо хорошо проветрить помещение.

В комнате, где проводятся занятия, не должно быть пыли.

Желательно, чтобы одежда была свободной и не сдавливала грудную клетку и живот.

Тело во время занятий должно быть расслабленным, мышцы шеи, рук и груди не напряжены.

При вдохе и выдохе щеки не должны надуваться (исключением являются игровые упражнения для младшего возраста.

**ВАЖНО!** У дыхательной гимнастики существуют противопоказания. Занятиями запрещено заниматься лицам: страдающим от порока сердца, во время острых воспалительных заболеваний легких и вирусных инфекций, температура тела выше 39 градусов.

**Для людей пенсионного возраста**, находящихся в период изоляции дома, будет очень полезно для здоровья выполнять ряд физических упражнений. Для всей семьи подойдёт и принесёт колоссальную пользу комплекс дыхательных упражнений. Они были придуманы ещё древними йогами, позже дыхательная гимнастика стала отдельной формой ЛФК (лечебной физкультуры). Гимнастика поможет улучшить общий и местный крово- и лимфоотток, кровоснабжение внутренних органов, **и предотвратить развитие:** застойного воспаления лёгких; запоров; жировой эмболии; межрёберной невралгии. Помогает, как вспомогательная терапия при болезнях внутренних органов, эндокринной, нервной и сердечно-сосудистой системы, включая реабилитацию после инфаркта и ишемического инсульта. Не стоит заниматься дыхательной гимнастикой если есть: болезни или состоянии, при котором возможно развитие сильных кровотечений; инфекционном заболевании в остром периоде; резком ухудшении общего самочувствия, которое, например, грозит перерасти в сердечный приступ, привести к гипертоническому кризу или обмороку.

**Когда человек в возрасте** начинает заниматься дыхательной гимнастикой улучшается его общее состоянии. Но занятия для пожилых отличаются своей спецификой и интенсивностью. Для них гимнастика оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, опорно-двигательную и другие системы организма, а также помогает затормозить снижение жизненной ёмкости лёгких. Комплекс разрабатывается с учетом физиологических особенностей людей пожилого возраста.

**» Дыхательные упражнения обычно делят на три вида:**

**статические** – выполняемые в неподвижном состоянии;

**динамические** – выполняемые в содружестве с движениями;

**дренажные** – специальные дыхательные движения, которые помогают удалению мокрот и оттоку экссудата из плевральной полости.

**Они могут выполняться в положениях стоя, сидя или лёжа.** Также типы дыхания подразделяются на

**грудные** (верхние) – на вдохе грудная клетка расширяется, а на выдохе сжимается**; диафрагмальные или брюшные** (нижнее) – при вдохе грудная клетка остаётся неподвижной, а округляется (выпячивается) живот, а при выдохе он втягивается в себя; **смешанные или комбинированные (полные)** – в дыхательном цикле поочерёдно участвуют мышцы живота и грудной клетки. Самые известные это методики парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой и Волевой, ликвидации глубокого дыхания Бутейко. Они достаточно сложны, для того чтобы правильно их выполнить пожилыми людьми необходимо непосредственное проконсультироваться вначале со специалистом или внимательно изучить видео уроки.

**Дыхание « 4-4-4-4»-**такое дыхание ещё называют внимательным или «ритмичным» ,как « прокачать» мозг. Благодаря ритмичному дыханию активизируется работа нейронов головного мозга и увеличивается количество связей между ними, следовательно улучшаются и все когнетивные функции организма**: речь, концентрация внимания, умение воспринимать предметы на ощупь и совершать целенаправленные движения. То есть все то, что страдает первым при старческой деменции.**

**. На счёт 1-2-3-4 сделать глубокий вдох через нос (это важно)**

**. Задержать дыхание, считая про себя: 1-2-3-4.**

**.На счёт 1-2-3-4 спокойно выдохнуть ,опять же через нос.**

**. И снова задержать дыхание сосчитать 1-2-3-4 перед тем ,как сделать очередной вдох.**