

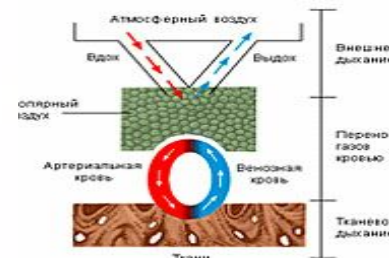
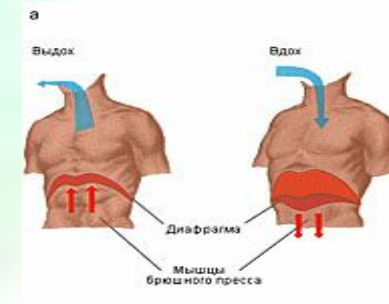
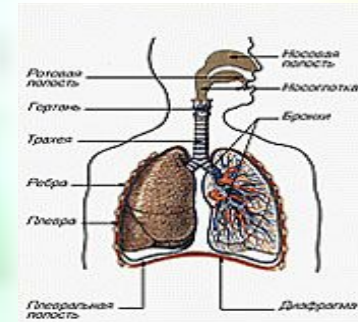
# ПРАВильНО ДЫШАТЬ УЧИМСЯ



# Дыхание

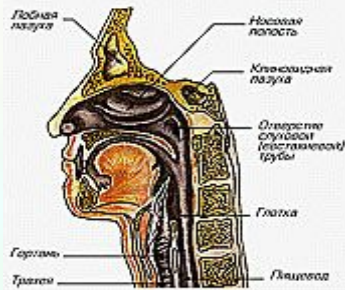
Дыхание – важнейшая функция организма.

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. К системе органов дыхания относятся носовая полость, гортань, бронхи и легкие.

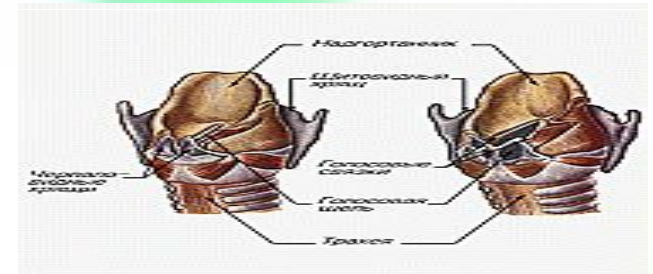


# Органы дыхания

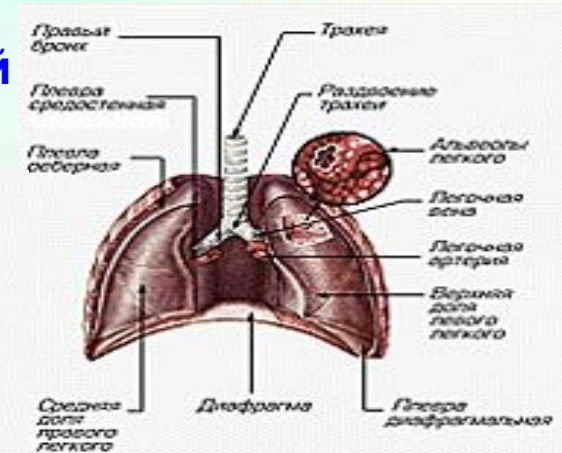
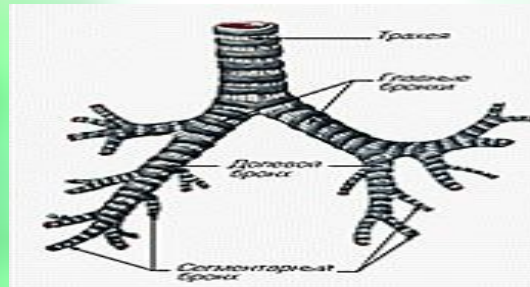
**Полость носа** - состоит из наружного носа и системы носовых ходов. Входными отверстиями в носовую полость являются ноздри. Передняя-верхняя стенка полости носа образована костями черепа и хрящами носа.



**Гортань** - выполняет функции дыхания, защиты нижних дыхательных путей и голосообразования.



**Бронхи и лёгкие** - являются основным органом дыхательной системы.



# Дыхание через нос

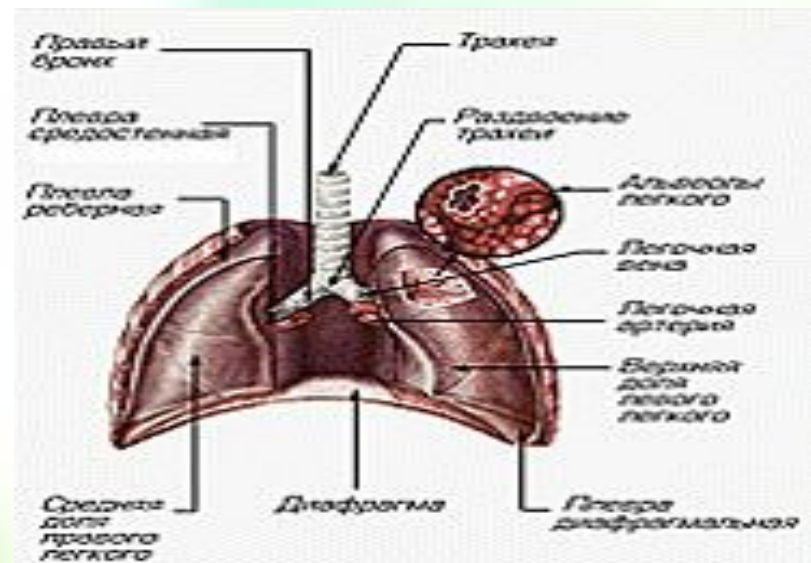
## Дыхание через нос:

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли.

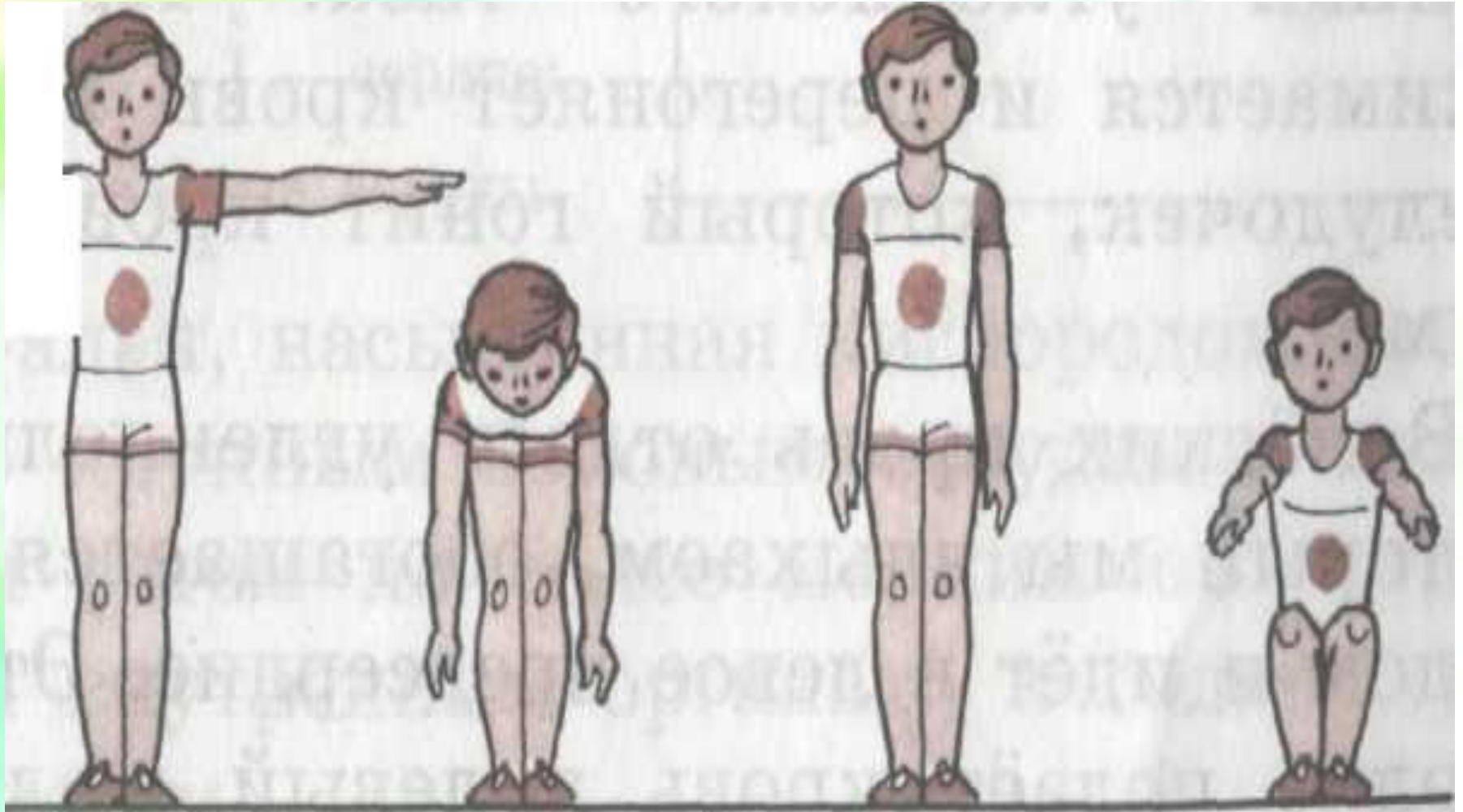
Там он согревается, очищается, увлажняется и поступает в лёгкие.

Лёгкие правое и левое — занимают большую часть грудной полости. Правое лёгкое более широкое и превосходит по объёму левое. Цвет лёгких у детей бледно-розовый. У взрослых он меняется, становясь с годами тёмно-синим, с полосами и пятнами. Это объясняется накоплением в тканях лёгких пыли и сажи. Выполняя физические упражнения, следите за правильным дыханием. Вдох делайте в

момент расслабления мышц, разгибания туловища, поднимания рук вверх. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц, особенно мышц живота, а также при наклонах туловища, опускании и сведении рук.



# Вдох, выдох.



# Дыхание через рот

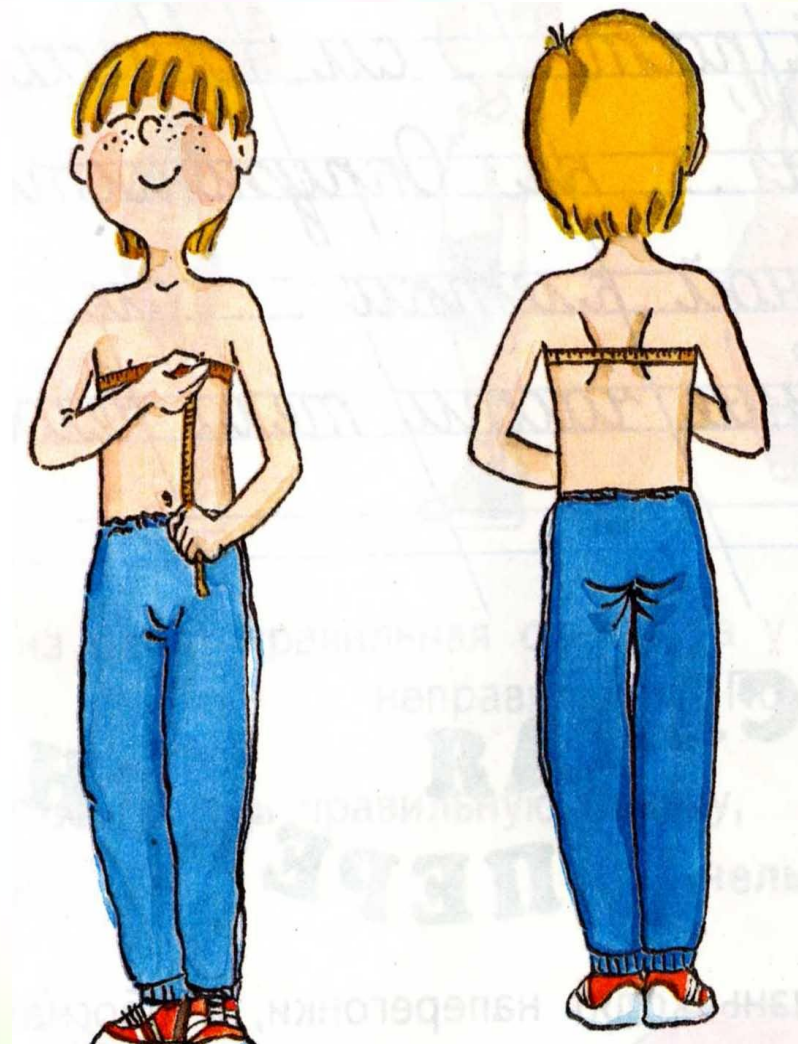
## Дыхание через рот:

Дыхание через рот является более поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. Дыхание же через рот в холодную погоду, во время занятий лыжной подготовкой может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь за собой простудные заболевания. Но иногда при беге, выполнения тяжёлой работы не хватает воздуха. Тогда вдох лучше делать ртом. Чтобы сохранить и укрепить своё здоровье необходимо вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.



# Правильно ли мы дышим

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, грудью или только верхушками легких.



# Дыхательная гимнастика

## Брюшное дыхание:

Выполняем спокойный глубокий вдох (*одну руку положить на грудь другую на живот*) рука на животе поднимается, а на груди остается неподвижной. Во время выдоха живот постепенно втягивается.

## Грудное дыхание:

Выполняем грудное дыхание (*руку положить на грудную клетку.*) Во время вдоха и выдоха происходит движение руки, лежащей на груди.

## Полное дыхание:

Выполняем вдох, выдох. Вдох происходит волнообразно, т. е. начинается брюшным дыханием и плавно переходит в грудное дыхание. 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.



# Комплекс дыхательных упражнений

## *Кто как дышит*

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

8. Ходьба.

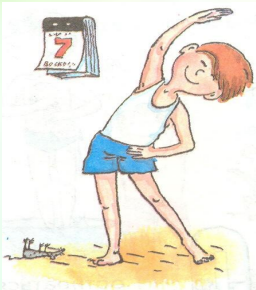
2 шага — вдох,

2 шага — выдох.

# Здоровые органы дыхания

Чтобы органы дыхания были здоровы нам не следует забывать о правильном дыхании. Для этого нужно запомнить:

1. Заниматься физкультурой, спортом, дыхательной гимнастикой, пением



2. Никогда не курите, не дышите табачным дымом.



3. Никогда нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию. Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию.



# Какое у тебя дыхание

Взять зеркало и поочерёдно зажимая ноздри, дышим на него. Если пятно от воздуха остаётся большое, значит дыхание у тебя хорошее.

