

Министерство Здравоохранения  
Республики Казахстан

Республиканский центр инновационных технологий  
медицинского образования и науки

**Формирование навыков диафрагмально-  
релаксационного дыхания и мышечного  
расслабления без метода БОС.  
(в помощь родителям и педагогам)**

Логопед БОС Махаманова М.Н.

Инструктор БОС Тлепова А. Х.

г. АСТАНА 2012

В методических рекомендациях представлены упражнения на выработку диафрагмально-релаксационного дыхания (ДРД), как дыхания, которое не только оздоравливает организм, а также является и речевым, так как способствует полному расслаблению и благозвучной речи. Также есть и полезные техники мышечного расслабления. Все упражнения сопровождаются стихотворениями и делают занятия интересными для детей.

Методические рекомендации ориентированы как на логопедов, педагогов, так и на родителей и взрослых интересующихся оздоровительными практиками.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Коротко о дыхательных практиках

Техника ДРД

Детская методика расслабления

Расслабление мышц речевого аппарата и губ

Занятия перед сном или после нагрузки

Памятка пациенту

Полезные заметки о здоровье

## Введение

Основной канал человеческого организма, который отвечает за стрессовую реакцию – это канал дыхания...

**Воистину, дыхание еще важнее надежды  
Поскольку подобно тому, как спица колеса  
Заключаются в ось, так и в живом дыхании  
Заключается все.**

**Жизнь протекает через дыхание; дыхание дает жизнь,  
Дает ее для того, чтобы жить. Упанишаден.**

Реализация комплексного подхода в коррекционной работе с нарушениями речи включает в себя работу над дыханием, фонацией, мышечным расслаблением. Комплексный подход к реабилитации пациентов с речевой патологией весьма актуален и постоянно требует, наряду с традиционно-восстановительными мероприятиями (классические методы логопедии, медикаментозное лечение, массаж, физиотерапия, восстановительное обучение и пр.) привлечения новых эффективных методов восстановления нарушенных функций организма. Настоящим прорывом в логопедической реабилитации становятся компьютерные технологии.

В нашем центре по инициативе председателя правления АО РДРЦ Булекбаевой Ш.А. с 2007 года установлена и успешно используется созданная на заводе «Биосвязь» (г. Санкт-Петербург) обучающая и тренирующая программа по принципу биологической обратной связи (в дальнейшем БОС). В основу программы по коррекции речи положена выработка диафрагмально-релаксационного дыхания (в дальнейшем ДРД) как наиболее оздоравливающая и благоприятная для благозвучной речи.

Логотерапевтические сеансы БОС способствуют формированию у детей сенсорных функций, всех видов восприятия и пространственно-временных представлений, развивают у них познавательную деятельность и внимание, повышают самооценку и способствуют развитию целеустремленности, усидчивости и активности.

Социальная адаптация и интеграция в общество детей с ограниченными возможностями здоровья - основная задача медицинской, психолого-педагогической и социальной

реабилитации. Для ее решения применяется комплексная система мероприятий, среди которых метод (БОС) занимает особое место. Корректировать речь сложно, поэтому очень важно в комплексном медико-педагогическом подходе использовать объективные физиологические методы и методики, которые максимально обеспечивали бы координацию работы речеобразующего аппарата с оптимальными психофизиологическими затратами организма и способствовали формированию новых здоровых речевых и поведенческих навыков и стереотипов.

Известно, что физиологической и энергетической основой речи является речевое дыхание. В норме, кроме обеспечения оптимального газообмена в организме в процессе речи, оно участвует в работе речеобразующего аппарата, способствует его развитию и формированию здоровых речевых навыков, стереотипов и поведения в целом.

Овладеть техникой ДРД и мышечного расслабления может каждый и без БОС . Предложенные материалы помогут Вам в этом.

## **Коротко о дыхательных практиках.**

Уже в древности люди заметили, что дыхание может серьезно влиять на процессы происходящие в организме .В Индии и Китае люди из поколения в поколение использовали дыхательные упражнения для лечения и оздоровления, для вхождения в особое

медитативное состояние полного покоя и духовного просветления. Сегодня эти древние методики получили новую жизнь и примеры тому популярны на Западе и у нас в стране дыхательные гимнастики цигун и пранаяма.

В нашей стране наиболее известны система оздоровительного дыхания по Бутейко и дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Однако и эти и другие виды дыхательной гимнастики никогда широко не применялись. Причиной тому необыкновенная сложность освоения этих техник. Для того чтобы дыхательные упражнения принесли ощутимый результат необходимы бесконечно долгие тренировки помощь и руководство опытного наставника.

Все живые существа и человек в том числе дышат при помощи диафрагмы т. е. животом. На 90% газообмен осуществляется благодаря этой мышце.

До сих пор бытует неверное представление что женщины дышат грудью, а мужчины животом, этому учили и к сожалению до сих пор учат в некоторых педагогических и медицинских вузах. Пора об этом забыть. Физиологи давно установили, что все люди вне зависимости от пола дышат в основном диафрагмой. Это убедительно демонстрируют и опыты на животных. Если у крысы или иного лабораторного животного с помощью специального химического препарата выключить работу диафрагмы, то через 4-5 минут оно погибнет от удушья. Значит без участия диафрагмы процесс дыхания невозможен. Вот для того чтобы снять стресс, усилить работу защитных сил иммунной системы, повысить уровень газообмена и нормализовать внутреннюю физиологическую среду (гомеостаз) человеку необходимо перейти на дыхание диафрагмой или как принято говорить дыхание животом. Значит необходимо научиться дышать так, чтобы диафрагма работала в полную силу сокращаясь на вдохе и расслабляясь на выдохе. Это диафрагмальное дыхание и этот тип дыхания наиболее полезен для человека.

Существуют две причины дающие право утверждать, что именно диафрагмальное дыхание заключает в себе мощный потенциал здоровья и является единственно верным для человека.

Во первых диафрагмальный тип дыхания заложен в нас природой. Если вы понаблюдаете как дышит маленький ребенок, то убедитесь что он то как раз использует наиболее физиологическое дыхание животом. Кстати присмотритесь и к своим домашним животным- кошке или собаке. И вы заметите что они ваши любимцы также используют этот тип дыхания.

Во вторых этот тип дыхания приводит в гармонию работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Именно такое дыхание укрепляет связь разума и тела, восстанавливает,

сохраняет и приумножает данное человеку Богом от рождения здоровье.





## **Техника ДРД**

Освоение техники диафрагмально-релаксационного типа дыхания без приборов БОС.

### **Правила овладения техникой диафрагмально – релаксационного дыхания (ДРД).**

Прежде чем мы начнем практические занятия, запомните, пожалуйста, семь важных правил, которые могут Вам раскрыть резервы собственного здоровья.

- Правило первое. В освоении диафрагмально – релаксационного дыхания (дыхания по А.А. Сметанкину – президент Российской ассоциации БОС) неспособных людей нет! Любой сумеет освоить приемы активизации резервов собственного организма и встать на путь восстановления, сохранения и укрепления здоровья.
- Правило второе. Начинать никогда не поздно (и не рано)! Здесь, правда, есть оговорка – дыханию можно обучать детей (под руководством взрослых, разумеется) с 4-5 лет.
- Правило третье. Исповедуйте принцип «от простого к сложному». Освоение навыка нового для Вас типа дыхания окажется в десятки раз легче, если Вы будете придерживаться этого несложного принципа. Не стремитесь достичь мгновенно высокого результата, он сам проявит себя и гораздо быстрее, чем Вам покажется.
- Правило четвертое. Самое главное – выдох! Осваивая навык лечебно-оздоровительного дыхания, помните об этом всегда. Выработав в себе автоматизм правильного выдоха, Вы непременно достигните желаемого эффекта.
- Правило пятое. Регулярность проводимых Вами сеансов. Рекомендация может быть следующая: два сеанса (утром и вечером) и не реже трех раз в неделю. Самый оптимальный режим – ежедневные сеансы. В те дни, когда Вы остро заболели или обострилось хроническое заболевание, следует воздержаться от сеансов.
- Правило шестое. Не старайтесь чрезмерно! Чем меньше усилий, тем лучше и быстрее Вы наработаете в себе навык нового лечебно-оздоровительного типа дыхания.
  - Правило седьмое. Комфортность проведения занятий. Ничто не должно Вас раздражать, беспокоить и отвлекать от проведения сеанса.

#### Задача:

научиться дышать животом.

- Механизм этого типа дыхания заложен в нас природой изначально. Это древнейший тип дыхания, присущий всем теплокровным и на 90% всей потребности в дыхании осуществляется за счет него.
- Основная мышца, которая приводит этот тип дыхания в действие – диафрагма. Она разделяет брюшную и грудную полости. При вдохе диафрагма расслабляется и, опускаясь, давит на брюшные органы, которые в свою очередь прижимаются в брюшной стенке, заставляя ее выпячиваться и округляться. На выдохе диафрагма сокращается, поджимает легкие, а брюшная стенка втягивается. При этом верхняя часть грудной клетки остается без движения. Внешне это выглядит как дыхание животом.

1. Сядьте поудобнее на кресло или диван. Ничто не должно доставлять Вам неудобства и дискомфорта. Одежда должна быть свободной, сидение – мягкое, со спинкой, так чтобы не испытывать дополнительное напряжение мышц спины и плечевого пояса, внешние раздражители: звуки радио, телевизор и т.п. следует исключить. Вот простые и необходимые условия для начала занятий.

2. Закрыв глаза, обратите мысленный взор «в себя», ни на чем не акцентируя внимание, и расслабьте мышцы лица и плеч. Почувствуйте, как разглаживается кожа лба, опустились плечи, дыхание выровнялось, мысли перестали путаться и потекли ровно. Посидите в таком положении одну-две минуты. Успокойтесь.

3. Положите одну руку на живот выше пупка, а другую руку - на грудь. Это Вам необходимо для контроля правильности освоения техники дыхания животом. Перемещение руки на животе и отсутствие видимого движения грудной клетки вместе с рукой будет говорить о том, что дыхание осваивается правильно.

4. Делаете вдох через нос без напряжения и усилий. Ни в коем случае не форсируйте естественного движения. При этом живот должен округлиться, как будто бы воздух проник не только в легкие, но и в живот, наполнив его собой, как воздушный шарик.

5. Плавно, без паузы переходите к выдоху. Его делайте ртом, через чуть приоткрытые губы. Выдох должен быть с некоторым сопротивлением. При этом живот медленно втягивается, помогая легким освободиться от выдыхаемого воздуха. Не следует форсировать движение брюшной стенки. Ее перемещение должны быть спокойны и естественны. Делая выдох представьте, например, себе, что выдох – это легкий утренний бриз, наполняющий парус выходящей в море яхты.

6. Выдох делайте длиннее вдоха в 2-4 раза. Это важно. Обращайте на это особое внимание. Правильный выдох - существенное продвижение в овладении диафрагмальным типом дыхания.

7. За выдохом без задержек и паузы наступает фаза вдоха. Дыхательный цикл повторяется.

**Важно!**

Если Ваше состояние комфортности при выполнении упражнений не нарушилось и Вы не чувствуете недостатка воздуха, а при этом на вдохе живот выпячивался, округлялся, на выдохе плавно втягивался и грудная клетка не двигалась, значит, Вы совершенно правильно провели вводное занятие.

Поздравляем Вас с первым успехом!

Мы рекомендуем практикуя ДРД исходить из индивидуальных особенностей организма ( возраст, эмоционально-психологическое состояние, уровень здоровья). В среднем сеанс может продолжаться от 5 до 15 и более минут, начиная с 1-2 минут, прерываясь на обычный ритм дыхания. Дышать по методу ДРД Вы можете сидя, стоя, лежа и в движении (на прогулке идя равномерным шагом например: на 1-2 шага вдох, на 3,4 и более шагов выдох )

## **Концентрация на дыхании**

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте естественного ритма дыхания, а только следите за ним. Дыхание можно мысленно сопровождать фразами: «я чувствую свой вдох... чувствую свой выдох...» и т.д. При тренировках вы можете столкнуться с ограничением возможностей удерживать свое внимание на дыхании.

Возникают периоды рассеянности со сменой картин и мыслей. В процессе регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации становятся все более продолжительными и устойчивыми. Вы начинаете ощущать внутреннюю стабильность и гармонию своих эмоциональных реакций. Это упражнение является основной техникой в практике дзен. Сконцентрировав свое внимание на дыхании, можно повторять примерно следующие фразы:

- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Грудная клетка расслаблена... (один дыхательный цикл)
- Я вдыхаю...

- Я выдыхаю...
- Мое тело расслаблено...(один дыхательный цикл)
- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Я чувствую покой и расслабление...(один дыхательный цикл)
- Я вдыхаю...
- Я выдыхаю...
- Приятное ощущение...(вдох)
- Приятное ощущение...(выдох)
- Приятно дышать...(вдох)
- Приятно дышать...(выдох)
- Я чувствую тепло...(вдох)
- Я чувствую тепло...(выдох)
- Все расслаблено...(вдох)
- Все расслаблено...(выдох)
- Спокойствие и тишина...(вдох)
- Спокойствие и тишина...(выдох)

Умение расслабиться равносильно умению отдыхать. Мы можем научиться сами и научить детей навыкам мышечного расслабления и как следствие снижению психоэмоционального напряжения.

Особенно важны навыки мышечного расслабления и ДРД для детей с ДЦП. Во всех формах ДЦП мы наблюдаем разные проявления мышечной дистонии как в скелетных мышцах, так и в мышцах артикуляционного аппарата. Например у детей с спастической диплегией тонус мышц умеренно повышен, при гиперкинетической форме нарушения тонуса мышц проявляется дистонией, с тенденцией к гипотонии иногда к гипертонусу. В данном случае предложенные методики мы рекомендуем сочетать с элементами массажа в виде активизирующего или расслабляющего поглаживания.

## Детская методика расслабления

Методические материалы по обучению детей мышечному и полному расслаблению.

Тема: «Умей расслабиться»

Спокойное состояние, необходимое для дружеского общения с партнерами, в большой игре обеспечивается общим мышечным расслаблением.

Когда человек возбужден, мышцы его чрезмерно напрягаются. Например, в гневе люди могут сжимать кулаки: раздражаясь, быстро постукивать ногой или невольно ломают подвернувшийся предмет.

Цель:

Дать почувствовать детям, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием, обучить их некоторым приемам расслабления.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц ног рук корпуса тела, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем объяснить, как неприятно состояние напряженности, например, как неудобно длительное время находиться с напряженными крепко сжатыми в кулак пальцами. И, наоборот подчеркнуть, как свободно мы себя чувствуем когда наши мышцы не напряжены а расслабленно отдыхают. Только не напряженные руки легко выполняют по нашему желанию любое действие. Надо помнить: - напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

Обучая детей расслаблению нужно самим показывать соответствующие движения и доступно объяснять их. Например: сделать руки «вялыми как кисель как лапша; сравнит расслабленное тело с тряпичной куклой ; расслабление мышц живота – мяч из которого вышел воздух.

## **1- занятие – Дыхание**

**Цель – расслабление мышц живота.**

### **Упражнение «ШАРИК»:**

(И.п. – сидя. Руки на животе.)

Педагог: представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот (дети сидят на стуле, руки на коленях). Надуем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота надуваются. Это сильное напряжение, неприятно! Не станем надувать большой шар. Надуем живот спокойно, как будто у вас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом, так чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать!

Расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам входит внутрь! И выдох спокойный, ненапряженный! Делайте, как я.

**«Вот как шарик надуваем!  
И рукою проверяем (делается вдох)  
Шарик лопнул — выдыхаем.  
Наши мышцы расслабляем!  
Дышится легко... ровно... глубоко...»**  
(Повторить 3 раза)

**«Вот как шарик надуваем,  
А рукою проверяем.  
Шарик лопнул – выдыхаем,  
Наши мышцы расслабляем.  
Дышим легко, ровно, глубоко».**

## **2- занятие – «Расслабление мышц рук»**

### **Упражнение: «КУЛАЧКИ»:**

Педагог: Дети сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени ноги слегка расставим. (поза покоя)

Сожмите пальцы в кулачок покрепче, что бы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильно напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало (упражнение выполняется три раза) А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох – выдох, еще раз: вдох выдох...

(Сжать до белизны, сильно кулачки - затем расслабить.  
Повторить – 3 - 4 раза.)

**«Руки на коленях сжаты, крепко пальчики  
прижаты.  
Пальчики сильней сжимаем,  
Отпускаем – разжимай.  
Знайте девочки и мальчики – отдыхают ваши  
пальчики».**

### **Упражнение «ОЛЕНИ»:**

Педагог: представим себе, что мы олени (поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами). Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки (показывает напряжение с силой раздвигая пальцы). Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени. Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох (два раза)

**«Посмотрите: мы — олени,  
Рвется ветер нам навстречу!  
Ветер стих,  
Расправим плечи,  
Руки снова на колени,  
А теперь — немножко лени....  
Руки не напряжены  
И расслаблены...»**

Педагог легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев.

**«Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышитесь легко...ровно...глубоко...»**

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки расслабишь, сделаешь мягкими, послушными.

### **3 –занятие**

#### **Упражнение Расслабление мышц шеи**

Педагог: «поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше (дети сидят на стуле, руки на коленях). Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Ещё больше! Постарайтесь справа увидеть, как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже дышать трудно.... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится. Слушайте и делайте, как я.»

**«Любопытная Варвара  
Смотрит влево...  
Смотрит вправо....  
А потом опять вперед.  
Тут немного отдохнет:  
Шея не напряжена  
И рассла-а-бле-на...»**

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

«Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Трудно дышать!... Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.»

**«А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, дальше всех!  
Возвращается обратно —  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена.  
И рассла-а-бле-на...»**

«А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердыми. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. Слушайте и делайте, как я.»

**«А теперь посмотрим вниз —  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно —  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена.  
И рассла-а-бле-на...»**



«Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится.»

#### **4 – занятие**

##### **Расслабление мышц ног**

##### **Упражнение «Пружинки»**

Дети принимают позу покоя, руки на коленях.

Педагог: «представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!» (2 раза )

**«Что за странные пружинки, упираются в ботинки.**

**Ты носочки поднимай, на пружинки нажимай.**

**Нет пружинок – отдыхай».**

Упражнение повторяется 3 раза.

**«Руки не напряжены.**

**Ноги не напряжены**

**И рассла-а-бле-ны..**

**Знайте, девочки и мальчики:**

**Отдыхают ваши пальчики!**

**Дышится легко...ровно...глубоко...»**

##### **Упражнение «Загораем»**

Педагог:» представьте себе, что ваши ноги загорают(показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Ноги поднимаем, держим..., держим... Ноги напряглись. Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!... Как хорошо., приятно стало, ноги не напряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!...»

**«Мы прекрасно зажигаем, ноги поднимаем.  
Держим-держим, напрягая.  
Загорели – опускаем».**  
(Ноги резко опустить на пол)  
**« Ноги не напряжены  
И рассла а бле- ны...»**

Упражнение повторяется три раза. Руки расслаблены, лежат на коленях. Можно предложить детям рукой ощутить напряжение мышц ног, а затем сравнить их с расслаблением.

## **5 занятие**

### **Расслабление мышц рук, ног, корпуса**

Педагог: «дети, начинаем игру. Руки положите на колени, успокоились. Слушайте и делайте, как я.»

#### **Упражнение «Штанга»**

Педагог: «будем заниматься спортом. Встаньте. Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу (руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища). Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть-выдохнуть!...»

**«Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
(Наклониться вперед)  
Штангу с поля поднимаем...  
(Распрямиться)  
Крепко держим...»**

Педагог прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает их внимание на напряжение и последующее расслабление

**« И бросаем!**  
(Упражнение повторяем 3 раза)  
**Наши мышцы не устали —  
И ещё послушней стали!**

**Нам становится понятно:  
Расслабление — приятно.»**

### **Упражнение «Кораблик»**

Педагог: «представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу — прижмем к полу правую ногу (правая напряжена, левая — расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола). Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу (напряжена левая нога, правая — расслабилась). Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох!»

**«Стало палубу качать.  
Ногу к палубе прижать!  
Крепче ногу прижимаем,  
А другую — расслабляем!»**

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом — для левой. Педагог обращает внимание детей на напряженное и расслабленно состояние мышц ног.

«А теперь сядьте и слушайте» (говорит спокойно, медленно)

**«Снова руки на колени,  
А теперь немного лени...  
Напряженье улетело —  
И расслаблено все тело...  
Наши мышцы не устали  
И ещё послушней стали.  
Дышится легко ..ровно...глубоко»**

«Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули, успокоились. Поняли, как можно расслабить руки, ноги и все тело.»

## **Расслабление мышц речевого аппарата и губ.**

Рекомендуем выполнять вначале перед зеркалом, постепенно отказываясь от зрительного контроля, прислушиваясь к мышечным ощущениям.

### **Упражнение «ХОБОТОК»:**

(Губы вытягиваем, улыбка)

**«Подражаю я слону – губы хоботком тяну.  
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.  
Губы заплясали вдруг. Мы обводим ими круг.  
Их в улыбке раздвигаем и на место возвращаем».**

### **Упражнение «ОРЕШЕК»:**

(Сжимание челюстей)

**«Кто сумеет лучше всех раскусить во рту орех.  
Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.  
Губы чуть приоткрыв, рот чудесно расслабив.»**

### **Упражнение «СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»:**

(Язык упирается в верхние зубы, затем расслабляется)

**«С языком случилось что-то, он толкает зубы  
Будто хочет их за что-то вытолкать за губы.  
Он на место возвращается и чудесно  
расслабляется».**

### **Упражнение «ГОРКА»:**

(Упирается в нижние зубы и выгибается)

**«Спинка языка сейчас стала горка  
Я растаять ей велю, напряженья не люблю.  
Язык на место возвращайся и чудесно  
расслабляйся».**

## **Этюды на расслабление мышц (закрепление навыков релаксации)**

### **«Шалтай-Болтай»**

**Шалтай-Болтай  
Сидел на стене.  
Шалтай-Болтай  
Свалился во сне. (С. Маршак)**

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

## **Занятие перед сном или после нагрузки.**

### **Упражнение «ВОЛШЕБНЫЙ СОН»:**

**(Лежа)**

**«Улетело и расслабилось все тело  
Будто мы лежим на травке. На зеленой чистой,  
мягкой.  
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Губы теплые и вялые, но несколько не усталые.  
И послушный наш язык быть расслабленным  
привык.  
Нам понятно, что такое – состояние покоя».**

**(Лежа, глаза закрыты)**

**«Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным  
засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки отдыхают.  
Ноги тоже отдыхают. Отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена и расслаблена.  
Губы чуть приоткрываются, все чудесно  
расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко».**

### **Упражнение «ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ»**

**«Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать.  
Крепче кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.  
Потянуться, улыбнуться.  
Всем открыть глаза, проснуться».**

# Памятка

## пациенту для выполнения домашних упражнений

### по обучению диафрагмально-релаксационному типу дыхания

1. Тренировку дыхания Вы можете производить в любом месте и в любом положении (стоя, сидя, лежа).
2. Ослабьте тесную одежду, обеспечивая свободные движения передней стенки живота.
3. Дыхание нужно производить животом, стараясь делать так, чтобы грудная клетка оставалась неподвижной. Обратите внимание! **На вдохе живот должен выпячиваться, а при выдохе медленно втягиваться.** Вдох делается произвольно без усилий через нос, выдох – медленно, плавно, спокойно, лучше через слегка сомкнутые губы.
4. Обращайте внимание на выдох. **Выдох – это самое главное.** Старайтесь выполнять его так же, как на занятиях в кабинете БОС.
5. При выполнении упражнения стремитесь делать его без усилий, достигая максимально комфортного состояния. Следите, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании.
6. Старайтесь, чтобы выдох был, по крайней мере, в два раза длиннее вдоха. Например: вдох на «раз-два», а выдох: на «раз-два-три-четыре». Можно на выдохе считать про себя до шести, тогда выдох получится в три раза длиннее вдоха.
7. При правильном выполнении упражнения частота дыхания должна составлять 5-7 в минуту.
8. Диафрагмальное дыхание станет для Вас привычным при условии постоянных тренировок. Тренируйтесь 3-4 раза в день по 10-15 минут.

### Эффект проводимого курса лечения

Нормализуется взаимодействие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Одновременно снимается психоэмоциональное напряжение, улучшаются общее самочувствие, сон, работоспособность, настроение, происходит оздоровление организма в целом.

### Полезные заметки о человеческом здоровье

Жить правильно – это значит обращаться с организмом так, как это требует его устройство, его природа. К организму должна быть как бы приложена своеобразная инструкция (как к любому прибору) по правильной эксплуатации.

### **Таким инструктажем по сути являются 7 правил здоровья:**

1. Труд- биологическая необходимость, без него не мыслима сама жизнь.
2. Движение – здоровье и движение неразделимы.
3. Питание – пища дает тепло и материал для построения тела.
4. Чистота – пот, грязь, сало не дают коже дышать; чистота жилища.
5. Закаливание.
6. Вредные привычки – приводят к потере здоровья.
7. Стресс – «В жизни столько проблем, столько камней преткновения, подстерегающих тебя на каждом шагу, что, либо ты сумеешь создать в душе клапан оптимизма, либо можешь считать, что твоя песенка спета» - Софи Лорен.
8. От чего зависит здоровье (говорит статистика):

20% здоровья зависит от условий жизни человека (экология)

20% - от его наследственности

10% - связано с медициной

50% - от образа жизни самого человека

Желаем Всем читателям успехов во всем, всегда и везде!

Используемая литература:

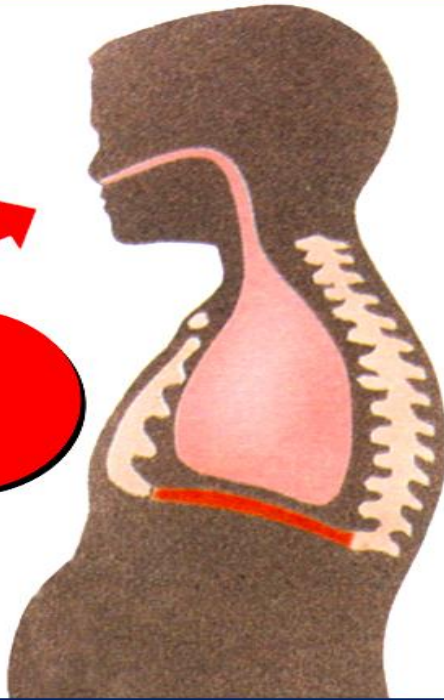
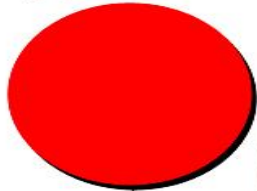


1. Булекбаева Ш. А. Детский церебральный паралич. Методические рекомендации. Алматы 2003г.
2. А. Сметанкин Открытый урок здоровья. Книга для всех. Санкт-Петербург 2005
3. А.Н. Межевалов, В.В. Ромодин, С. И. Сметанкина Санкт-Петербург 2006 г. Учебник здоровья.
  
4. Н. А. Калугина «Метод биологической обратной связи в восстановлении речи у взрослых пациентов после черепно-мозговых травм и острого нарушения мозгового кровообращения» Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург 2005 г.
5. О.Н.Вовк, Л.Н.Павлова . Учебно-методическое пособие по применению логотерапевтического компьютерного комплекса для коррекции речи методом БОС. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург 2004г.



# Дыхание животом

ВДОХ



ВЫДОХ

