

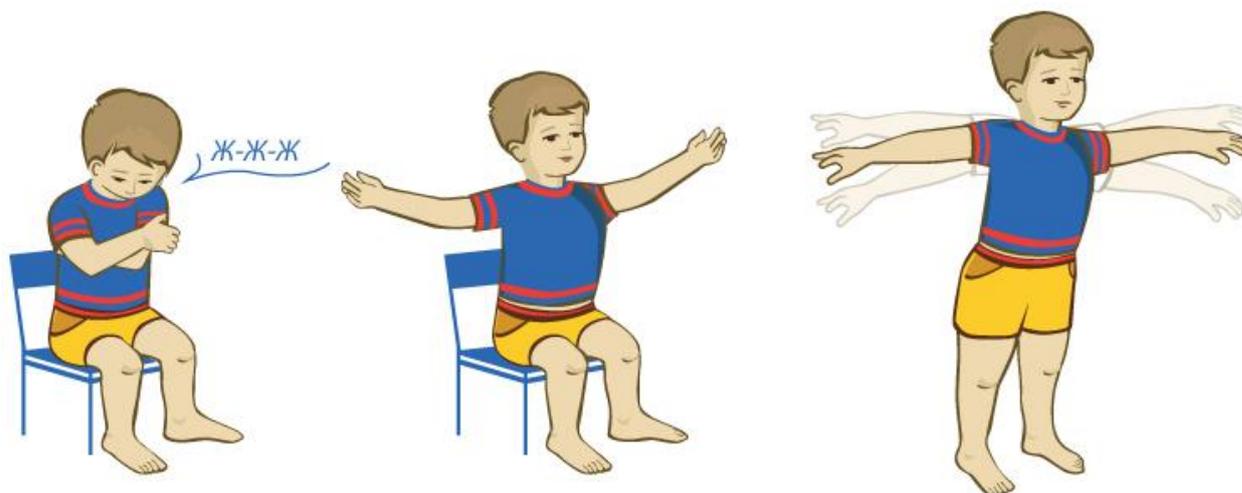
## ГИМНАСТИКА ПО БУТЕЙКО: ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

(консультация для воспитателей)

Подготовила: Давыдова Е.А.

инструктор физкультуры ВКК

Екатринбург, 2016



**27 января 1923 года родился известный российский врач-физиолог Константин Бутейко, разработавший специальную дыхательную гимнастику, помогающую пациентам с различными заболеваниями снизить дозу необходимых лекарств, совсем излечиться или значительно улучшить свое состояние.**

Бутейко считал, что неправильное, слишком глубокое дыхание становится причиной таких распространенных патологий, как бронхиальная астма, гипертония, хроническая обструктивная болезнь легких и другие.

Дело в том, что глубокий вдох и, соответственно, выдох приводит к уменьшению концентрации углекислого газа в крови. Это в свою очередь обуславливает сдвиг кислотно-щелочного равновесия и обменные нарушения в клетках, а также спазм бронхов и сосудов – организм стремится «задержать» углекислый газ любыми способами.

Спазмированные сосуды не доставляют достаточно кислорода к тканям, что приводит к кислородному голоданию и ощущению пациентов, что дышать надо глубже – так замыкается порочный круг.

По мнению Бутейко, дышать нужно, наоборот, поверхностно и легко, параллельно расслабляясь, только это приведет к восстановлению обменных процессов, очищению организма и улучшению состояния. Здесь его теория пересекается с практикой йоги, адепты которой также считают, что избыток кислорода вреден, но при этом предлагают дышать глубоко и редко.

Метод волевой ликвидации глубокого дыхания Бутейко (ВЛГД) помогает при бронхолегочных заболеваниях, пневмонии, бронхиальной астме, ХОБЛ, аллергии, стенокардии и других заболеваниях сердца, мигрени, желудочно-кишечных коликах, гипертонии.

## **Метод Бутейко: упражнения**

Метод ВЛГД направлен на обучение пациента поверхностному дыханию, при котором происходит повышение концентрации углекислого газа в крови. Перед тем как приступить к упражнениям, пациенту необходимо пройти медицинское обследование, включающее в том числе оценку функции легких.

Освоение метода происходит под контролем инструктора по ВЛГД, так как пациент самостоятельно не всегда может правильно оценить свое дыхание. Оценка дыхания и контроль эффективности упражнений производится с помощью такого показателя, как контрольная пауза. Контрольная пауза измеряется после спокойного выдоха до желания вдохнуть, но так, чтобы не приходилось дышать ртом для восстановления дыхания. Нормой считается 60 секунд и более. Менее 60 секунд означает дефицит углекислого газа и слишком глубокое дыхание. Также измеряется частота пульса, которая в норме в покое должна быть меньше 60.

### **Упражнения:**

1. Дыхание «верхушками легких»: 5 секунд - вдох, 5 секунд - выдох, 5 секунд пауза - максимальное расслабление. Повторить 10 раз
2. Дыхание животом и грудью: 7,5 секунд – вдох, 7,5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза. Повторить 10 раз
3. Точечный массаж носа в момент максимальной задержки дыхания. 1 раз
4. Дыхание правой, потом левой половиной носа. По 10 раз
5. Втягивание живота – 7,5 секунд, на полном вдохе. Затем максимальный выдох – 7,5 секунд, пауза – 5 секунд. Повторить 10 раз
6. Максимальная вентиляция легких – 12 максимально глубоких вдохов и выдохов в течение 1 минуты (по 5 секунд на вдох и выдох). Сразу после этого нужно выполнить максимальную задержку дыхания на предельном выдохе (1 раз)
7. Редкое дыхание (дыхание по уровням)

### **Первый уровень**

В течение 1 минуты: 5 секунд – вдох, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза (4 цикла дыхания).

### **Второй уровень**

В течение 2 минут: 5 секунд – вдох, 5 секунд – пауза, 5 секунд – выдох, 5 секунд – пауза (3 цикла дыхания в минуту).

### **Третий уровень**

В течение 3 минут: 7,5 секунд – вдох, 7,5 секунд – пауза, 7,5 секунд – выдох, после пауза 5 секунд (2 цикла дыхания в минуту).

### **Четвертый уровень**

В течение 4 минут: 10 секунд – вдох, 10 секунд – пауза, 10 секунд – выдох, 10 секунд – пауза (желательно со временем довести до 1 дыхания в минуту).

8. Двойная задержка дыхания.

Максимальная задержка дыхания на выдохе, затем на вдохе. Выполнить 1 раз.

9. Максимальная задержка дыхания сидя (3-10 раз).

Максимальная задержка дыхания в ходьбе на месте (3-10 раз).

Максимальная задержка дыхания во время приседаний (3-10 раз).

10. Поверхностное дыхание (3-10 минут)

Сидя в удобном положении и максимально расслабившись, выполнять грудное дыхание, постепенно уменьшая объем вдоха и выдоха, пока дыхание не станет «невидимым» и очень легким, на уровне носоглотки.

### **Метод Бутейко: реакция очищения**

В процессе тренировок (через 2-8 недель) возникает так называемая реакция очищения – ухудшение состояния с повышением отделения мокроты, усилением или возникновением болей, диареей, может повыситься температура, обостриться основное заболевание. Это предсказуемая реакция, которую Бутейко призывал не бояться и считал хорошим признаком перестройки обменных процессов на пути к выздоровлению.

Упражнения в первое время выполняются дважды в день, утром и вечером, затем, по мере увеличения контрольной паузы, частота тренировок уменьшается, а вот длительность, напротив, может возрастать.

После значительного увеличения контрольной паузы и улучшения самочувствия рекомендуется еще раз пройти полное обследование для оценки объективных показателей здоровья.

## **Для детей дошкольного возраста.**

### **Частые простуды, ОРЗ, грипп**

Дыхание через рот, особенно при физической нагрузке - это точка начала болезней ребенка

Вот по какой причине. Воздух, проходя через нос, согревается до 36,6, обеззараживается и увлажняется, поэтому дыхание через нос является естественной защитой от вирусных и простудных заболеваний у детей и взрослых. Нормализация дыхания по Бутейко позволит дышать ребенку через нос в полном объеме, что критически важно при занятиях спортом или физической нагрузкой.

На что следует обратить внимание, глядя на ребенка

Затрудненное носовое дыхание, частый или постоянный насморк и дыхание через рот. Глубокое дыхание через рот усиливает отек носоглотки, особенно при физической нагрузке. Отек носоглотки полностью блокирует нос, а последующее нарушение естественной вентиляции и дренажной функции окажется причиной воспаления и разрастания лимфоидной ткани (аденоидов).

Более того, отек носоглотки из-за глубокого дыхания является причиной храпа у ребенка, причиной отитов, причиной снижения слуха и изменения голоса.

**Ключ к выздоровлению** - это восстановление носового дыхания в полном объеме и формирование давно забытой привычки дышать через нос, что возможно исключительно в процессе нормализации функции дыхания по Бутейко. Операция или лекарственное лечение не предоставляют возможности эффективно решить эту задачу.

## Лечебный эффект метода Бутейко

Нормализация дыхания по Бутейко повышает иммунитет и при *максимальной паузе* 45 секунд и более организм становится невосприимчивым к любой вирусной инфекции, в том числе и гриппу, иными словами, дети, прошедшие курс лечения или оздоровления с помощью *метода Бутейко* и достигшие показателя *максимальной паузы* 45 секунд, перестают болеть вирусными и простудными заболеваниями совершенно.

*Максимальная пауза* - это продолжительность произвольной остановки дыхания после выдоха без волевого усилия, измеряется в секундах и позволяет измерить содержание углекислого газа в легких (рСО<sub>2</sub>A) для оценки степени легочной гипервентиляции.

При *максимальной паузе* 20-30 секунд срок излечения ОРЗ и гриппа сокращается с 5-7 до 1-2-х дней, а так же отсутствуют возможные осложнения (синусит, ларинготрахеит, фарингит, бронхит, пневмония, бронхиальная обструкция).

*Максимальная пауза* более 45 секунд позволяет полностью восстановить иммунитет, поставить надежный профилактический заслон на пути ОРЗ и рецидивов хронических заболеваний, а также вывести ребенка из категории "часто болеющих детей".

### Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Комплекс 1.

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);

тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз).

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

## Комплекс 2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

### Подыши одной ноздрей

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой.

### Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

### Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

### Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

### Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

### Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс 3.

Проводится в игровой форме.

Ветер на планете

Повторить упражнение «Насос» из комплекса № 1.

Планета «Сат-Нам» - отзовись! (йоговское дыхание)

Цель. Учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

Исходное положение - сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу - это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота - это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «сат» - пауза - вдох «нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат-нам», взрослый говорит: «Позывные принял!»

На планете дышится тихо, спокойно и плавно

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса № 1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

Инопланетяне

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат-нам» - отзовись!»

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

Исходное положение - 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например:

«Инопланетяне просыпаются, напрягаются» и т. д.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.

Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая: «Я сильный (ая)».

Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики.

1. Все три комплекса связаны между собой по степени увеличения физической нагрузки на определенные мышцы дыхательной системы и по технике выполнения.

В первом комплексе больше внимания уделяется типам дыхания - успокаивающе-восстановляющему и очистительному (упражнения выполняются без особого напряжения мышц).

Второй комплекс направлен на укрепление носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Третий комплекс в основном направлен на укрепление мышечного тонуса всей дыхательной системы.

Все три комплекса необходимо чередовать в течение одной или двух недель, т. е. каждый комплекс проводить по 2-3 дня. (При разучивании каждого комплекса количество дней можно увеличить.)

Можно комплексы варьировать: например, весь комплекс, но с меньшей дозировкой в упражнениях, или по 3-4 упражнения из разных комплексов, но с сохранением дозировки.

Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

2. Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве профилактики от простудных заболеваний, особенно в холодное время года.

3. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать необходимо с упрощенной формы выполнения. Дети одного возраста развиваются по-разному, поэтому каждому ребенку нужно показать точную технику выполнения дыхательного упражнения, строить работу в зависимости от его индивидуальных возможностей.

4. Дыхательные упражнения «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Радуга, обними меня» из первого комплекса полезны для восстановления организма и дыхания после любой физической нагрузки.

Комплексы дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения направлены на развитие, улучшение функции дыхательной системы, профилактику тонзиллита, бронхита, бронхиальной астмы, туберкулеза.

После разминки выполняются дыхательные упражнения.

1. «К нам залетел теплый ветерок».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох - удлинённый с мягким звуком «ха».

2. «На нас подул холодный зимний ветер».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох носом, выдох со звуком «у-у-у».

3. «К нам в окно влетела пчела».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох через плотно сжатые зубы со звуком «з-з-з».

4. «Щенок хочет с нами поиграть».

Исходное положение - основная стойка. Глубокий вдох, выдох со звуком «рр-рр».

Разминка с различными элементами двигательной активности. Дыхательные упражнения те же, только с добавлением диафрагмального дыхания.

Диафрагмальное дыхание, или брюшное дыхание.

Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот вдоль средней ладони. Сделать глубокий вдох, а затем спокойный выдох, снова повторить то же. Внимание сконцентрировать на процессе дыхания. С помощью рук следить, как при вдохе живот «раздувается, наполняясь воздухом» (6-8раз).

Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, что улучшает их кровоснабжение.

Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему.

Средство для восстановления сил и дыхания после физической нагрузки. Помогает сохранить душевное равновесие.

Полное дыхание.

Техника выполнения: полный выдох, медленно вдохнуть, слегка выпячивая живот, приподнимая и расширяя ребра, заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опустить живот, среднюю часть грудной клетки и ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха одинакова. (Повторить 5-6раз.)

Приводит в действие весь дыхательный аппарат, излечивает легочные заболевания, а также простудные заболевания. Вырабатывает правильное дыхание.

Дыхание для восстановления сил душевного равновесия.

Дыхание «Ха». Исходное положение - основная стойка. Вдох - медленно поднимая руки вверх, задержать дыхание, выдох - приглушенный звук «ха» через рот, наклониться всем корпусом и расслабить мышцы рук.

Активизация ладоней: сложить ладони перед грудью и энергично потереть их.

Солнечная поза. Исходное положение - стоя на ширине плеч. Медленно поднять руки и развести их ладонями в стороны и вверх.

Сопровождающий текст: «Представьте над головой голубое небо и солнце. Тянитесь навстречу его ласковым тёплым лучам. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего тела, и оно наливается силой, энергией».

Собирать ладошками лучики солнца, медленно сводя ладони. Затем сделать лёгкий массаж.

Энергетический массаж. Исходное положение - стоя или сидя. Разогреть (растереть) ладошки и помассировать ладонями лицо, голову, шею, грудь, живот, бедра, ноги ступней.

«Сеятель». Исходное положение - стоя, руки на области сердца - вдох, выдох - руки вперед, послать тепло своего сердца друзьям, повернувшись к другу. Посылать лучики своего солнышка-сердца всем людям Земли, друзьям.

«Водолазы». Исходное положение - стоя, выдох, резкий вдох с быстрым приседанием на корточки, нос зажать, насколько возможно, задержать дыхание.

«Звуковое дыхание «м м м...» Ребенок делает два спокойных вдоха, затем глубокий вдох, выдох и произносим звук «mmm...» с закрытым ртом как можно дольше, до следующего вдоха.

«Очищающее дыхание» (снимает напряжение, применяется вначале и в конце любого оздоровительного комплекса).

Исходное положение - стоя, через плотно сжатые губы делается ступенчатый выход с сопротивлением.

«Надувание шаров». Тренировка дыхательных мышц, участвующих в выдохе.

«Пропеллер». Исходное положение - стоя, руки разведены в стороны. Вдох, на выдохе (через плотно сжатые губы) вращение из стороны в сторону.

Источник: <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>