

Дыхательная гимнастика — это комплекс упражнений, который увеличивает объем легких, укрепляет **дыхательную** мускулатуру, увеличивает приток кислорода в организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и внутренних **органов** под воздействием массажа брюшной полости диафрагмой.

Пять причин, по которым гимнастика необходима:

1. Профилактика застоя крови в легких и пневмонии.

Первыми после бронхов от дефицита естественной вентиляции начинают страдать легкие. Происходит это из-за перераспределения кровотока, что в дальнейшем происходит развитие застоя крови вплоть до возникновения застойной пневмонии.

2. Предупреждение ослабления дыхательных мышц.

Из-за вынужденно долгого лежания ослабевают мышцы диафрагмы, межреберные и брюшинные мышцы. Это влечет за собой нарушения кровообращения.

3. Предотвращение запоров и недержания мочи.

Дефицит дыхания — всегда следствие отсутствия или минимума движения. Чем меньше человек двигается, тем хуже работает его кишечник, чья моторика напрямую зависит от общей двигательной активности.

4. Благоприятное влияние на нервную систему.

Недостаточное дыхание — это поверхностный, неглубокий сон, дневная сонливость, раздражительность. Человек, который элементарно не высыпается, с трудом выполняет даже самые эффективные упражнения по укреплению памяти, мелкой моторики, речи: у него на это просто не остается сил. У уставшего, ослабленного человека чаще случаются скачки давления и сердечные приступы — главные виновники инсультов и инфарктов.

5. Укрепление иммунитета, хорошее настроение.

Крепкий иммунитет = хорошее настроение и жизненные силы. Дыхательная гимнастика дает возможность удержать и расширить имеющийся объем легких, своевременное насыщение кислородом мозга, тонус мышц. Хорошее дыхание — это спокойствие, а значит, и команда иммунной системе: жизнь — продолжается! Иммунная система продолжает контролировать все важнейшие потребности организма: она осознает потребность в себе. Пока дышу — живу!

Дыхательная гимнастика для пожилых — общие правила:

- Проветривайте комнату перед тем, как приступить к занятиям, или держите открытым окно. Воздух должен быть чистым всегда. Избегайте сквозняка.
- Не выполняйте упражнения сразу после еды. Заниматься рекомендуется натощак или через полчаса/час после еды.

- Исходное положение выбираем исходя из самочувствия.
- Для достижения хороших результатов не нужно доводить себя до изнеможения. Устали — отдохните и отдышитесь.
- Темп должен совпадать с биением вашего сердца — не торопитесь, но и не медлите.
- Вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот.
- Рекомендуемая продолжительность занятий в пожилом возрасте от 5-7 минут до получаса. Чем хуже здоровье, тем меньше времени нужно заниматься.
- Заниматься полезно в одно и то же время. Если сразу овладеть техникой не удастся, не нервничайте. Вы обязательно научитесь.

Перечень упражнений для дыхательной гимнастики:

Очень важны регулярность и многократность: **одного-двух раз за день или пары раз в неделю не хватит.** Такие комплексы выполняются хотя бы пять раз в сутки, в идеале — каждые два-три часа до самого сна.

- 1.** Глубоко вдохните, прижимая скрещенные руки к грудной клетке, а после выдохните и широко разведите руки в стороны.
- 2.** Вдохните, прижимая руки к груди, а на выдохе поднимите руки вверх и по возможности притяните колени к животу.
- 3.** Диафрагмальное дыхание: сделайте глубокий вдох животом через нос, задержите

дыхание на 5-10 сек., сделайте медленный выдох через рот.

4. В стакан с водой вставляем трубочку и выдыхаем в неё так, чтобы вода в стакане забурлила.

5. Надуваем воздушные шарики. Даже небольшие вдохи и выдохи способствуют улучшению работы мышечной системы, а также способны повысить настроение человека.

6. Можно использовать и подручные материалы, например, сдувать небольшие кусочки ваты с любой твердой поверхности (можно использовать книгу) или выдыхать на разрезанные полоски бумаги с такой силой, чтобы полоски отклонялись.

Все упражнения будут эффективными, главное выполнять их регулярно!

«ШКОЛА УХОДА - давайте сделаем это правильно»

Режим работы:

ежедневно с 8.00 до 16.12
перерыв с 12.00 до 13.00 суббота,
воскресенье – выходной

Наши контакты:

Адрес: с. Ивановка, Кирова 54

Телефон: 8(41649)52-5-57

Почта: mb.ivanovka2019@mail.ru

**Специалист по социальной работе
Воробьева Полина Андреевна**



**ГАУ АО
«Ивановский КЦСОН»
ШКОЛА УХОДА**

Дыхательная гимнастика (в постели).

