

**Обучающее занятие для педагогов-психологов на тему:
«Дыхательные упражнения как эффективный инструмент психологической помощи».**

Цель: актуализировать внимание педагогов-психологов к такому инструменту как дыхательные упражнения.

Задачи:

1. Познакомить участников с теоретическими подходами к использованию дыхательных упражнений.
2. Реализовать практическое применение дыхательных упражнений.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Участники: педагоги-психологи.

Структура занятия:

I блок – Вводная часть.

II блок – Теоретическая часть. Подходы к использованию дыхательных упражнений.

III блок – Практическая часть. Практика применения дыхательных упражнений.

IV блок – Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Список используемых источников:

1. <https://strelnikova.ru>
2. <https://econet.ru/articles/test-zaderzhite-dyhanie-i-uznayte-zdorovy-li-vy>
3. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/
4. <https://shcrb.by/index.php/stati/gimnastika-strelnikovo-j-11-dykhatelnykh-uprazhnenij>
5. <https://4everscience.com/2020/02/06/ritm-dyhaniya-vliyaet-na-pamyat-i-strah/>

Ход занятия

I блок – Вводная часть.

Здравствуйте, дорогие коллеги! Так или иначе все мы уже успели столкнуться с вами с таким инструментом в работе как дыхательные упражнения (далее – ДУ).

Мы в Артеке постоянно находимся в поиске психологических методов, которые будут полезны для нашей с вами работе. Одним из таких методов, на мой взгляд, являются ДУ.

В Индии есть поговорка: «Разум — хозяин чувств, а дыхание — хозяин разума» эта фраза подчеркивает значимость ДУ для человека, который их применяет в своей жизни.

Вопрос: «Как часто Вы используете дыхательные упражнения в своей работе? Оцените по 3-х бальной шкале, где:

1 балл – «никогда»; 2 балла – «иногда»; 3 балла – «регулярно».

- Ответы психологов.

II блок – Теоретическая часть. Подходы к использованию дыхательных упражнений.

Информацию о дыхании мы изучали ещё в школе на уроках биологии. Вообще «дыхание» особенно много изучается в сферах таких как: биология, медицина, спорт, а в психологии данному феномену как инструменту посвящено не так много внимания. Считаю, данный метод недооценен и обладает высоким психокоррекционным потенциалом. Опираясь на разные подходы, мы с вами заметим, что ДУ можно проводить как для расслабления, так и наоборот для активизации тонуса, который будет способствовать настрою на продуктивную работу. Не обязательно проводить занятие, которое полностью состоит из ДУ. ДУ могут выступать лишь элементом в занятии.

Преимущества ДУ: не требует никаких материально-технических затрат и является экспресс-методом при ряде психологических проблем; ДУ можно использовать как для детей разных возрастов (начиная с 6-ти лет) так и для взрослых.

Недостатки ДУ: надо учитывать состояние здоровья участников ДУ, предупредить о том, что выполнять ДУ необходимо с осторожностью. Во время упражнений внимательно следить за самочувствием каждого из участников.

1. Наряду с рефлекторными механизмами дыхания, включающимися с момента рождения и первого вдоха человека, в онтогенезе происходит формирование дыхательных стереотипов и привычек произвольного дыхания под влиянием сознания, образа жизни, особенностей

профессиональной деятельности, методов семейного и физического воспитания, занятий спортом, воздействий окружающей воздушной среды и др.

2. Дыхание имеет две основные функции: 1) физиологическую и 2) регулятора психических процессов.

3. Дыхание и психические состояния человека имеют общие функциональные механизмы, что связано со сферой межличностных коммуникаций в малых группах, сферой профессиональной и двигательной деятельности, связей с социальной и природной средой обитания.

4. Применение ДУ могут способствовать преодолению кризисных и проблемных психических состояний личности (и при панических атаках, в частности, обретают актуальность. Ссылка на видео: <https://youtu.be/IgbSJo3kL7c>)

Дыхание - это жизнь. Растения, животные и тем более человек просто не смогут жить, если не будут дышать. Причем, дышит все тело, каждая клеточка, а не только нос или рот. Но бывают случаи, когда дыхание нарушается. Чаще всего это связано с какой-то патологией.

Дыхание в физиологии рассматривают как сложный биологический процесс, обеспечивающий доставку кислорода тканям, использование его в процессе метаболизма и удаление образующегося CO₂ из организма.

Дыхательная система объединяет органы, которые выполняют воздухоносную и дыхательную, или газообменную, функции.

Основная функция органов дыхания – обеспечение газообмена между воздухом и кровью путем диффузии кислорода и углекислого газа через стенки легочных альвеол в кровеносные капилляры. При диффузии молекулы перемещаются из области их высокой концентрации в область низкой концентрации за счет их собственной кинетической энергии. Однако перемещаться путем диффузии молекулы могут лишь на малые расстояния. При переносе веществ на большие расстояния используются различные системы вентиляции и транспорта газов. Кроме того, органы дыхания участвуют в звукообразовании, определении запаха, выработке некоторых гормоноподобных веществ, в липидном и водно – солевом обмене, в поддержании иммунитета организма (<https://stepik.org/lesson/195102/step/1>).

К наиболее известным практикам дыхательной гимнастики относятся: дыхание по Бутейко, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, дыхательная гимнастика Мюллера, пранаяма из хатха-йоги, дыхательные комплексы из цигун, до ин, тибетской йоги; трансперсональное дыхание: ребефинг, холотропное дыхание и многие другие техники.

Давайте рассмотрим какие вообще бывают дыхательные упражнения?

Дыхательные упражнения обычно делят на три вида:

1. статические – выполняемые в неподвижном состоянии;
2. динамические – выполняемые в содружестве с движениями;
3. дренажные – специальные дыхательные движения, которые помогают удалению

мокрот и оттоку экссудата из плевральной полости.

Особенности ДУ:

1. Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме;
2. Включение в работу в процессе дыхания различных групп дыхательных мышц;
3. Рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на обонятельные и другие рецепторы;
4. Массаж внутренних органов;
5. Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.

Интересные исследования:

В эксперименте, направленном на оценку функций памяти – привязанной к гиппокампу – тем же субъектам показывали изображения объектов на экране компьютера и велели запомнить их. Позже их попросили вспомнить эти предметы. Исследователи обнаружили, что воспоминание было лучше, если изображения встречались при вдыхании.

Результаты показывают, что быстрое дыхание может дать преимущество, когда кто-то находится в опасной ситуации. «Если вы находитесь в состоянии паники, ваш ритм дыхания становится быстрее. В результате вы вдыхаете пропорционально больше времени, чем в спокойном состоянии. Таким образом, врожденная реакция нашего организма на страх с более

быстрым дыханием может оказать положительное влияние на работу мозга и привести к более быстрому реагированию на опасные раздражители в окружающей среде» – пишет исследователь. (<https://4everscience.com/2020/02/06/ritm-dyhaniya-vliyaet-na-pamyat-i-strah/>)

Практика применения ДУ со взрослыми, к примеру: В МКНЦ им. А.С. Логинова три раза в неделю используют дыхательную гимнастику цигун с целью профилактирования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников и признаем, что это весьма эффективно. (<https://mknc.ru/>). Особенно во время пандемии на сайтах санаториев появились услуги по ДУ как я заметила.

Лично меня наиболее впечатлили **ДУ по методу А.Н.Стрельниковой**

Данная гимнастика считается уникальной, так как у неё нет аналогов во всём мире. Система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку и посылающими воздух на предельную глубину лёгких. Таким образом вырабатывается полное диафрагмальное дыхание.

На слизистой оболочке носа располагаются рецепторы, которые рефлекторно связаны почти со всеми органами и системами нашего организма. Так как, физическая активность требует поступления большого количества кислорода, то именно при выполнении этой гимнастики он значительно лучше усваивается тканями всего организма, повышая его иммунитет. Открыт центр по ее методу, который функционирует более 40 лет (<https://strelnikova.ru>).

Однажды, при очередном сердечном приступе, Александра Стрельникова попробовала дышать так, как её научила мать, и удушье постепенно отступило. С того времени она начала постоянно выполнять дыхательные упражнения, и не знала никаких проблем со здоровьем. У Стрельниковых занимались многие известные певцы и актеры, методика была столь впечатляющей, что Александра подала документы, и получила патент на свою дыхательную гимнастику.

Гимнастика Стрельниковой активизирует всю иммунную систему организма.

Упражнения изначально помогали восстановлению голоса, позже Стрельниковой удалось излечить от бронхиальной астмы своего ученика и последователя Михаила Щетинина. Врачи не имеют однозначного мнения, но считают методику эффективным средством при лечении заболеваний дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Преимущества метода:

Сочетание с циклическими упражнениями (бег, плавание, ходьба).

Восстановление больных органов.

Профилактика болезней.

Положительное влияние на весь организм.

Отсутствие особых условий для занятий.

Увеличение объема легких.

Доступность для взрослых и детей.

Метод называют парадоксальным, ведь во время вдоха грудная клетка находится в сжатом состоянии, а не в расширенном. Тем не менее, упражнения не вызывают усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма.

Показания и противопоказания к данной методике и в целом, для всех ДУ они актуальны:

Методика положительно действует на все обменные функции организма, кровоснабжение органов и систем, помогает восстановить нарушенное дыхание и укрепить сосуды.

Рекомендуется при таких показаниях:

хронические депрессии;

невротические состояния;

период беременности;

воспаления легких и бронхов, астмы;

сердечные заболевания;

гипертонические болезни;

вегетососудистые дистонии;

перенесенные инфаркты и нарушения ритма сердца;

постинсультные состояния, головные боли и эпилептические недуги; нарушения работы щитовидной железы и диабет;

вирусные, воспалительные и кожные болезни;

импотенция;

лишний вес и курение.

Гимнастикой можно заниматься параллельно с применением лекарственных препаратов, здоровые люди выполняют упражнения для профилактики.

Противопоказана гимнастика Стрельниковой в случаях:

острых состояний с повышенной температурой;

тяжелых патологий;

острых тромбозов.

В любой ситуации без предварительной консультации с врачом не стоит самостоятельно назначать себе этот комплекс. В лагере мы можем использовать некоторые элементы упражнений в облегченном (модифицированном) варианте для ознакомления с методом, а также как эффективный инструмент психологической разгрузки. При этом время занятий должно составлять от 10 до 30 минут.

Дыхательные упражнения Стрельниковой

Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти.

Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Не тратьте на занятие больше, чем полчаса. Стрельникова рекомендует заниматься на протяжении всей жизни, раз в день. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

III блок – Практическая часть. Практика применения дыхательных упражнений.

Коллеги, а сейчас предлагаю нам с вами поучаствовать в дыхательных упражнениях, чтобы оценить потенциал ДУ на практике. Готовы? Отлично! Начинаем!

Помещение для проведения ДУ должно чистым (после влажной уборки) и хорошо проветренным, либо можно проводить ДУ на улице в теплое время года.

1. Начнем с диагностики дыхательной прочности (состояния здоровья) по методу Бутейко (<https://econet.ru/articles/test-zaderzhite-dyhanie-i-uznayte-zdorovy-li-vy>).

Инструкция:

Сесть на край стула, чтобы не пережимать артерии ног. Принять правильную осанку, для чего расправить плечи и поднять живот, сделав обычный вдох, расслабить все мышцы тела и живот. Глаза поднять вверх (можно при опущенных веках) и слегка надуть губы.

«Расслабление дыхательных мышц влечет за собой естественный, ненасильственный выдох, – объяснял Константин Бутейко. – В конце выдоха двумя пальцами надо зажать себе нос, зафиксировать по секундной стрелке время начала задержки и не дышать до первой трудности (легкий недостаток воздуха), что определит легкую (контрольную) часть задержки дыхания».

Время, на которое человек может задержать дыхание, прямо пропорционально состоянию его здоровья. Поэтому время задержки дыхания расскажет о состоянии вашего здоровья:

менее 20 сек. – низкий уровень (болезненное состояние);

30 сек. –средний уровень (уделите внимание вашему здоровью);

60 сек. – высокий уровень (вы здоровы);

90 сек. и более – у вас хороший запас прочности.

Сама по себе такая задержка является хорошим тренажером. Выполнение ее каждый день приводит к серьезному увеличению времени задержки, что сразу же отразится на здоровье.

Данное упражнение рекомендовано проводить как в маленьких группах так и индивидуально.

Обратная связь: «Каковы ваши результаты?»

- Ответы психологов.

2. Сейчас мы с вами потренируем дыхание с помощью ДУ:

ДУ можно выполнять в индивидуальном формате, а также в групповой работе. В отряде детей можно объединить в мини-группы (по два, три человека) под наблюдением психолога.

Важно учесть в работе, что ДУ различны для детей разного возраста и для взрослых:

Комплекс упражнений для детей разных возрастов различен. Детям младшего подросткового возраста будет легче выполнять занятия в игровой форме, их необходимо привлечь к процессу и заинтересовать. Дети постарше и взрослые могут более осознанно подойти к гимнастике — упражнения можно проводить в спокойной обстановке, прислушиваясь к своему организму.

ДУ для младшего подросткового возраста:

«Воздушный шарик»

Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.

«Бегемотик»

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:

«Сели бегемотики, потрогали животики.

Животики раздуваются (при этом происходит вдох),

А затем животики сдуваются (выдох).»

«Птички»

Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».

«Мыльный пузырь»

Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

«Погружение под воду»

Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками

ДУ для среднего и старшего подросткового возраста, а также для взрослых:

«Дыхание одной ноздрей»

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга.

Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

«Глубокое очищение»

Проводить в любом удобном положении — сидя, лежа или стоя. Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную

клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

«Восстановление дыхания»

Базовое упражнение после физической активности. Ребенок вдыхает воздух через нос, максимально наполняя легкие. Задерживает дыхание на несколько секунд и медленно выдыхает через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

«Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

«Занятие для спортсменов»

Принять положение упор лежа на гимнастической скамейке. Медленно вдохнуть через нос и задержать дыхание. Медленно перевести тело в положение высокой планки, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Вернуться в исходное положение и медленно выдохнуть весь воздух из легких.

Гимнастика Стрельниковой. «11 Дыхательных Упражнений».

№1–Ладони

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

№4–Кошка

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватящие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 x 8).

№5 – Обнять плечи

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 x 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.

№6–Большой маятник

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 x 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

№8 – Ушки

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12x8).

№9 – Маятник головой

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 x 8).

№11 – Шаги

Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбофлебитах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.

Обратная связь: «Как себя чувствуете?», «Какие ощущения?», «Какое упражнение больше всего понравилось/ не понравилось и почему?»

- Ответы психологов.

IV блок – Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие впечатления о занятии?
2. Что понравилось/ не понравилось и почему?
3. ДУ в каких случаях планируете применить в будущем, в своей работе?