

# ЛЕКЦИЯ №4

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Др. Нагаева С.Я.

# ВВЕДЕНИЕ

- Дыхательная гимнастика выполняется в комплексе с физическими упражнениями или во время занятий аутотренингом, а также как самостоятельный комплекс.
- Цель гимнастики — научиться правильно регулировать продолжительность вдоха, выдоха и паузы после выдоха во время родов. Выполняется под устный счет, условно делится на 4 этапа...

# 1 ЭТАП

- 3/3—2—3/4—2—3/5—2—3/6—2.
- счет равен 1 сек.
- число перед косой чертой — продолжительность вдоха (3 сек), после нее — продолжительность выдоха (3 сек),
- 2 — продолжительность паузы (2 сек).
- Цель — удлинить выдох, сделав его в 2 раза продолжительнее вдоха.

- Вдох производится через нос.
- Выдох производится через рот.
- В акте дыхания должны участвовать не только грудная клетка , но и живот.
- Теперь обратите внимание на экран. Сейчас проследует череда слайдов - подсказок .Осуществляйте дыхательные движения согласно указаниям на слайдах.

# ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

# ВЫДОХ

3 СЕКУНДЫ

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

# ВДОХ

3 СЕКУНДЫ



# ВЫДОХ

4 СЕКУНДЫ

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

# ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

# ВЫДОХ

5 СЕКУНД

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

# ВДОХ

3 СЕКУНДЫ

# ВЫДОХ

6 СЕКУНД

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ



## 2 ЭТАП

- Цель — сделать паузу после выдоха равной половине вдоха.
- Счет : 4/6—2—4/7—2—4/8—2.

# ВДОХ

4 СЕКУНДЫ

# ВЫДОХ

6 СЕКУНД

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

# ВДОХ

4 СЕКУНДЫ

# ВЫДОХ

7 СЕКУНД

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

# ВДОХ

4 СЕКУНДЫ



# ВЫДОХ

8 СЕКУНД

# ПАУЗА

2 СЕКУНДЫ

## 3 этап

- Цель — удлинить вдох и паузу после выдоха при максимально длинном вдохе.
- Счет: 5/8—3—6/8—3—7/8—3—8/8—3.

# ВДОХ

5 секунд

# ВЫДОХ

8 секунд

# пауза

3 секунды

# ВДОХ

6 секунд

# ВЫДОХ

8 секунд



# пауза

3 секунды

# ВДОХ

7 секунд

# ВЫДОХ

8 секунд

# пауза

3 секунды

# ВДОХ

8 секунд

# ВЫДОХ

8 секунд

# пауза

3 секунды

# 4 этап

- Цель — произвольно менять длительность вдоха, выдоха и паузы.

- Счет:

7/8—3—6/7—3—5/6—3—4/5—2—4/4—  
2—2/3—2.



# ВДОХ

7 секунд

# ВЫДОХ

8 секунд

# пауза

3 секунды

# ВДОХ

6 секунд

# ВЫДОХ

7 секунд

# пауза

3 секунды

# ВДОХ

5 секунд

# ВЫДОХ

6 секунд



# пауза

3 секунды

# ВДОХ

4 секунды

# ВЫДОХ

5 секунд

# пауза

2 секунды

# ВДОХ

4 секунды

# ВЫДОХ

4 секунды

# пауза

2 секунды

# ВДОХ

2 секунды



# ВЫДОХ

3 секунды

# пауза

2 секунды

# Когда выполнять дыхательные упражнения

- Упражнения лучше всего выполнять в утреннее время на свежем воздухе или в проветренном помещении.
- Продолжительность каждого этапа — 1 мин.
- Продолжительность всего комплекса — 4 мин.