

Дихання – «синонім життя»



Дихання – це енергія й основа життя, найважливіша функція і потреба організму. Від нашого дихання залежить і наше здоров'я. Життя людини неможливе без дихання, оскільки ми дихаємо для того, щоб жити. Що глибше дихання, то ліпше здоров'я і вища якість життя.

Частота і глибина вдихів і видихів впливають на всі функції організму, в тому числі й на свідомість. На думку С. Зінатуліна, процес дихання нерозривно пов'язаний із кровообігом, з обміном речовин та енергії в організмі, а також із важливими функціями – сном, пам'яттю, емоційним тонусом, працездатністю, фізіологічними резервами організму, його адаптивною здатністю. Правильне дихання – природне, вільне, спокійне та непомітне. Воно майже не потребує зусиль, але при цьому дає організові велику життєву силу. Крім того, при правильному диханні відбувається м'який цілющий масаж усіх внутрішніх органів, особливо органів черевної порожнини.

Учений В. Сухарєв зазначає: «Розум – володар почуттів, а дихання – володар розуму». Людині, як і всім живим істотам, - стверджує дослідник, - на її вік «відпущене» певну кількість дихань. Ось чому часте й неглибоке дихання скоро чує тривалість життя, зменшує сили та робить людину чутливою до хвороб.

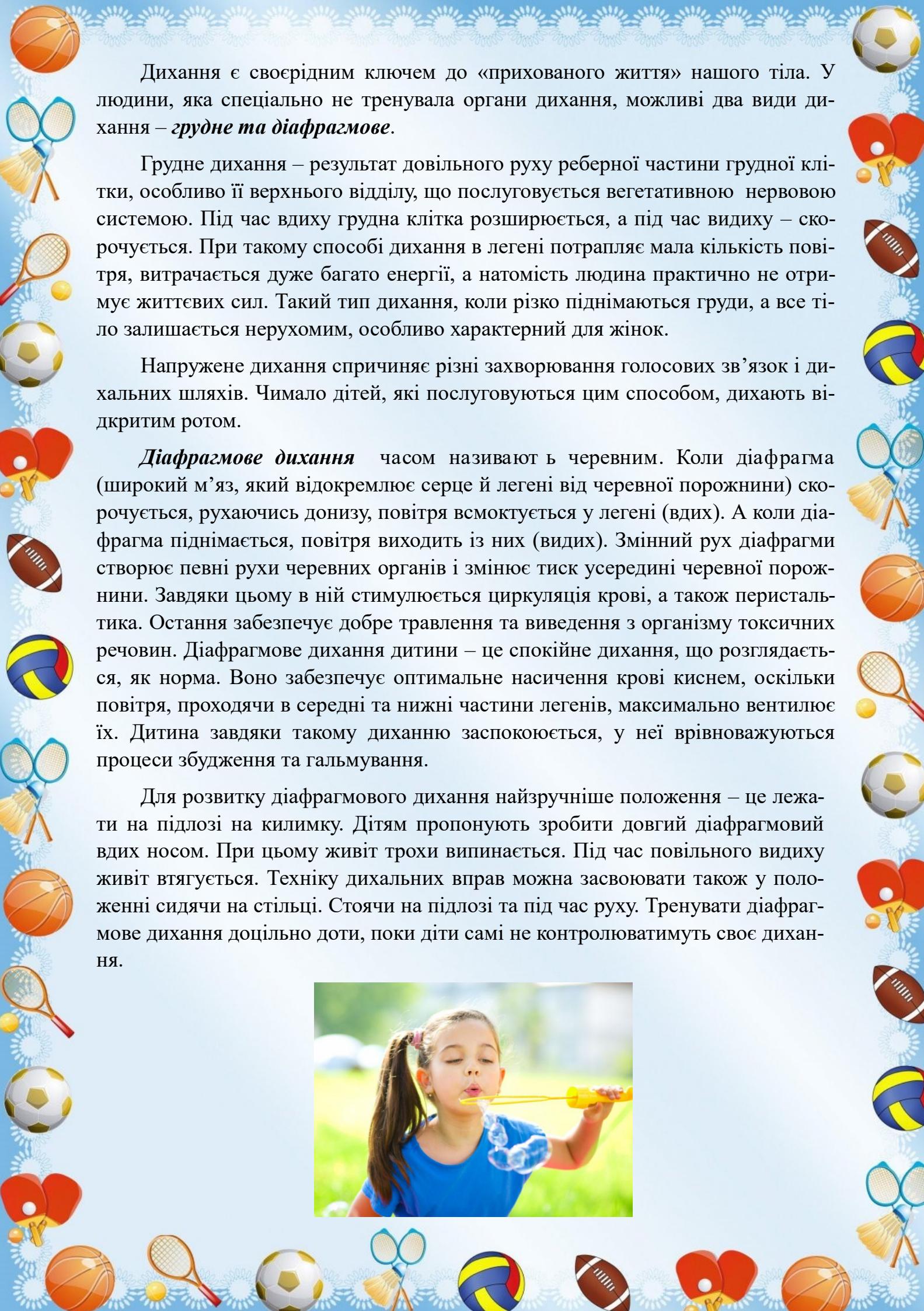
У дихальному процесі умовно виділяють **зовнішине** (легеневе, газообмін між атмосферою і клітинами) і **внутрішине** (тканинне дихання, окислювальні процеси в клітинах).

Отже, можна стверджувати, що в нашему організмі через кров і легеневу тканину відбувається постійний газообмін між клітинами тіла й середовищем. Легенева тканина – то немовби «друга шкіра», яка захищає клітини від шкідливої, токсичної дії висококонцентрованого атмосферного кисню.

Процес дихання ґрунтуються на поглинанні кисню з довкілля і на виділення вуглекислого газу. Однак з організму виводиться лише частина вуглецю. Інша частина цього газу не лише не виводиться, а навпаки, «оберігається» організмом як один з найважливіших складників обміну.

У легенях людини за нормою має міститися 6% вуглецю. Під час глибокого дихання з легенів його виділяється більша кількість, ніж потрібно, й на тлі вуглекислового дефіциту розвивається кисневе голодування всього організму. Від нестачі кисню страждають такі життєво важливі органи, як серце, легені, печінка, нирки, мозок.

Ліквідувати дефіцит вуглецю в організмі й водночас уникнути пов'язаних з цим різних побічних ефектів можна лише за допомогою систематичного тренування, коли ми довільно зменшуємо об'єм повітря, яке вдихаємо.



Дихання є своєрідним ключем до «прихованого життя» нашого тіла. У людини, яка спеціально не тренувала органи дихання, можливі два види дихання – **грудне та діафрагмове**.

Грудне дихання – результат довільного руху реберної частини грудної клітки, особливо її верхнього відділу, що послуговується вегетативною нервовою системою. Під час вдиху грудна клітка розширяється, а під час видиху – скрочується. При такому способі дихання в легені потрапляє мала кількість повітря, витрачається дуже багато енергії, а натомість людина практично не отримує життєвих сил. Такий тип дихання, коли різко піdnімаються груди, а все тіло залишається нерухомим, особливо характерний для жінок.

Напружене дихання спричиняє різні захворювання голосових зв'язок і дихальних шляхів. Чимало дітей, які послуговуються цим способом, дихають відкритим ротом.

Діафрагмове дихання часом називають черевним. Коли діафрагма (широкий м'яз, який відокремлює серце й легені від черевної порожнини) скрочується, рухаючись донизу, повітря всмоктується у легені (вдих). А коли діафрагма піdnімається, повітря виходить із них (видих). Змінний рух діафрагми створює певні рухи черевних органів і змінює тиск усередині черевної порожнини. Завдяки цьому в ній стимулюється циркуляція крові, а також перистальтика. Остання забезпечує добре травлення та виведення з організму токсичних речовин. Діафрагмове дихання дитини – це спокійне дихання, що розглядається, як норма. Воно забезпечує оптимальне насычення крові киснем, оскільки повітря, проходячи в середні та нижні частини легенів, максимально вентилює їх. Дитина завдяки такому диханню заспокоюється, у неї врівноважуються процеси збудження та гальмування.

Для розвитку діафрагмового дихання найзручніше положення – це лежати на піdlозі на килимку. Дітям пропонують зробити довгий діафрагмовий вдих носом. При цьому живіт трохи випинається. Під час повільного видиху живіт втягується. Техніку дихальних вправ можна засвоювати також у положенні сидячи на стільці. Стоячи на піdlозі та під час руху. Тренувати діафрагмове дихання доцільно доти, поки діти самі не контролюватимуть своє дихання.



Важливо вчити дитину вдихати повітря через ніс, видихати через рот. Учені та практики зауважили, що діти й дорослі, які не дихають носом, відстають у розумовому розвитку, мають слабку пам'ять, у них занижені життєві процеси. Дітей треба вчити дихати тихо: не треба вдихати занадто багато повітря й не видихати його цілком. Видих має бути природним, без зусиль.

Постійне дихання через ніс для великої кількості людей – це серйозна проблема. Поспостерігайте, як дихають ваші діти під час гри, коли сплять. У багатьох з них відкритий рот. Дуже важливо, звідки в легені потрапляє повітря, - через ніс чи через рот. Повітря, яке потрапляє носом, проходить лабіринтом ходів, зігриваючись та зволожуючись. Потрапляючи в легені. Повітря діє на сигнали, що йдуть до дихального центру мозку. Сучасні дослідження довели, що мозку потрібна стабільність у певному діапазоні сигналів, які характеризують склад, температуру, вологість повітря. Коли цей діапазон порушується, відбуваються негативні зміни у роботі багатьох інших систем організму.

Правильне дихання – це основа фізіологічного розвитку дітей, запорука міцного здоров'я.

Комплекс дихальної гімнастики «Сонячна галіявина»

1. «Яка чудова галіявина, духмяний квітковий запах!»

(підняти руки вгору, вдихнути, опустити донизу, видихнути)

2. «Подув теплий вітерець»

(вдихнути, а видих зі звуком «ш-ш-ш»)

3. «Прилетіли метелики»

(руки через сторони вгору – вдих носом, плавно опустити руки вниз – видих)

4. «Закувала зозуля»

(тривалий вдих, на видих промовляємо «ку-ку-ку-ку»)

5. «Зберемо букет»

(присісти, «зірвати» квіточку, понюхати, глибоко вдихнути, на видиху сказати «ах!»)

6. «Загубились дітлахи»

(тривалий вдих носом, на видиху промовляємо «аго-о-ов!»)

