

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- заниматься дыхательной гимнастикой нужно регулярно, каждый день в течение 10-15 минут;
- начинать дыхательную практику с минимальной нагрузки, а затем очень плавно увеличивайте ее;
- делать дыхательную гимнастику на открытом пространстве, на природе или в хорошо проветриваемом помещении;
- выбирать для занятия удобную и свободную форму, не сковывающую движения;
- заниматься стоит не ранее чем через час после последнего приема пищи;
- если во время тренировки дыхания вы почувствовали себя плохо следует немедленно остановить занятие и разобраться в причине плохого самочувствия;
- на занятиях дыхательной гимнастикой очень важна концентрация, поэтому необходимо выбрать

место, где вас никто не сможет отвлечь.

Посвятите несколько минут в день только себе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

353100 КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ
СТ. ВЫСЕЛКИ
УЛ. ЛУНЕВА 82 А.
ТЕЛ. 8 (86157)73851;74831;73547
E-mail: csu_uchastie@mtsr.krasnodar.ru
[http:// viselki-kcson.ru](http://viselki-kcson.ru)

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Выселковский комплексный центр социального обслуживания населения»

*организационно-методическое
отделение*

ВЫПУСК 2 ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДЫХАНИЯ. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ КОГНИТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

*для получателей социальных услуг
(граждан пожилого возраста
и инвалидов)*



ст-ца Выселки
2024

Дыхание – это не только физиологический процесс, но и ключ к улучшению работы мозга, особенно в пожилом возрасте.

Как дыхание влияет на работу мозга?

Когда мы дышим правильно, мы обеспечиваем организм кислородом, который несет в себе энергию и питание для всех клеток, включая те, что находятся в мозге.

Как повысить уровень кислорода в крови?

В наше время существует огромное количество видов дыхательных упражнений, которые условно разделяются на:

- гимнастики (Стрельниковой, Бодифлекс, Тай-цзи);
- боевые искусства(Ушу);
- комплексы (йога);
- методы (К.П.Бутейко), Ю.Г. Вилунас, Н.А. Агаджаняна, Ю. Буланова, В.Ф. Фролова);
- системы (И.П. Мюллера, Л. Кофлера, О. Лобановой - Е.Лукьяновой).

ВАЖНО ЗНАТЬ:

1. Не все дыхательные методики можно использовать в пожилом возрасте.

Имеются ограничения: инфекционные заболевания, гиперто-

ния, близорукость, инфаркт, глаукома и другие заболевания.

2. Использование дыхательных тренажеров поможет обеспечить более эффективный обмен кислорода и углекислого газа в клетках головного мозга.

В нашем учреждении всегда можно получить в дар дыхательные тренажеры, изготовленные членами клубов по интересам для граждан пожилого возраста и инвалидов и «серебряными волонтерами». Тренажеры являются изделиями индивидуального использования.



Заниматься с тренажерами можно сидя, поэтому такие занятия

подходят для пожилых людей с ограниченной двигательной активностью.



Чтобы избежать ошибок, влияющих на эффективность занятий, необходимо четко

выполнять инструкции, подготовленные для каждого дыхательного

тренажера, а также **основные правила выполнения упражнений:**

- воздух набирать через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным и плавным;
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками);
- упражнения выполняются легко, без усилий и напряжения;
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению.

Преимущества дыхательной гимнастики в пожилом возрасте:



- улучшение памяти;
- повышение концентрации внимания;
- снижение стресса и тревоги;
- повышение энергии.

