

Дорогие Мои!!

Поздравляю ВАС всех с Прекрасным Светлым Семейным праздником Великой Пасхи. Сегодня как никогда! У нас всех есть уникальная возможность провести этот день в кругу семьи и близких вам людей.

Да у нас всех сейчас сложное время. Наш привычный уклад жизни поменялся в одночасье. Пандемия коронавируса дошла и до нашего любимого города Ростова-на-Дону. И это я знаю пугает и расстраивает многих из Вас. И меня тоже. Я понимаю состояние каждого из Вас! Статистика обновляется и публикуется ежедневно многими СМИ, информации о вирусе много. В наше время перенасыщенности медиа, особенно в интернете, важно понимать первоисточник информации. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние. А также определите для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным.

Но все же надо не забывать что все это Временно! И очень скоро мы с вами выйдем на работу, учебу и будем жить в привычном темпе и ритме жизни.

Но сейчас в период эпидемии у нас есть уникальная возможность сделать много полезных, добрых дел для себя и своих близких. Вы удивитесь, но это так))

1) Сейчас в период самоизоляции мы проводим много времени дома-многие в кругу своих близких людей. Так проведите это время с пользой! Оглянитесь вокруг! Во первых у вас есть возможность узнать своих близких людей. А может кто то из вас давно не говорил друг с другом? Или был в ссоре? Или были какие то недопонимания? Поговорите со своими родителями, детьми, бабушкой и дедушкой. Может быть, они давно ждут этого разговора или просто Вашего внимания. Скажите им Как вы их любите! Ведь они самые ваши близкие люди и других у вас нет! А может вы их обидели или обиделись сами и стоит простить обиды или попросить прощение! Пока мы живы, можно успеть сказать важные слова: " Я люблю тебя! Ты мое счастье моя радость! Прости меня!» или что то еще. Вот уникальная возможность поговорить со своей семьей, объяснить или сказать, или спросить то, что давно хотели. Попробуйте, сделайте первый шаг. Это не так страшно. Поддержка близких особенно необходима в это сложное время.

2) У нас появилась уникальная возможность заняться наконец своей фигурой! Укрепить мышцы, стать более выносливым и привлекательным. Кроме того понять, что коронавирус – это ВИРУС, который очень сильно реагирует на снижение иммунитета.

Снижается иммунитет = меньше шансов на сопротивление коронавирусу у организма.

Учёные доказали, что физические упражнения могут оказывать достаточно сильное влияние на иммунитет.

Ниже я дам некоторые рекомендации по проведению физических тренировок. Более подробные рекомендации вы получите от вашего преподавателя физкультуры.

1. Тренировать грудную клетку и заниматься дыхательными упражнениями каждый день.

Разберем более подробно. Коронавирус, как правило, угрожает эпителиальным клеткам дыхательных путей или альвеолярным клеткам легких. Лучше всего вирус чувствует там, где униженный поток воздуха – в верхних сегментах легких на плечевой части и в сегментах снизу ближе к диафрагме. В меньшем количестве занятых в дыхании сегментах легких живут различные бактерии, эти бактерии должны быть вентилированы правильными дыхательными упражнениями. Наша задача – улучшить дыхание в этих сегментах. И в этом нам поможет диафрагмальное дыхание. Давайте немного разберем, что это такое.

Преимущества диафрагмального дыхания:

- *В единицу времени диафрагмальный тип дыхания, как способ насыщения кислородом, позволяет получить организму значительно большие объемы этого газа. Это способствует активизации метаболизма и высвобождению химической энергии: нижние доли легких гораздо более объемны по сравнению с верхними. Грудной тип дыхания способен задействовать лишь четвертую часть от возможностей легких.*
- *Движение диафрагмы обеспечивает частую смену между повышенным и пониженным давлением, что само по себе способствует усилению циркуляции физиологических жидкостей в организме. Движение жидкостей и смена внутрибрюшного давления выступают в качестве своеобразного массажа для органов, расположенных в брюшной полости, и активизирует выведение из организма токсинов и шлаков.*
- *Диафрагмальное дыхание, которому свойственен спокойный темп и ровный ритм, успокаивающим образом воздействует на нервную систему, что ведет к нормализации гормонального фона и связанных с ним гуморальных процессов.*
- *Физиологической нормой является 8-12 вдохов, происходящих в течение минуты. Большинство людей, дышащих грудным способом, подвержены «быстрому» дыханию, выполняя в минуту до 18 вдохов. Само по себе это очень энергозатратно, особенно на фоне недостаточной вентиляции легких. С гораздо меньшими затратами энергии увеличить объем грудной клетки возможно лишь опуская диафрагму.*
- *Движение диафрагмы вниз способствует активному внутреннему массажу органов, расположенных в малом тазу: мочевому пузырю, прямой кишке, и органам репродуктивной системы.*

- Происходит очищение бронхиол и альвеол от накопленных токсичных смол, в том числе – никотиновых.
- Растет эластичность кровеносных сосудов.
- *Внимание:* диафрагмальное дыхание выполнять бывает сложно людям старшего возраста либо тем, кто физически ослаблен в силу различных причин.

Ниже я дам два самых простых упражнения, которые позволят вам освоить на начальном этапе этот тип дыхания.

- *Упражнение в положении лёжа на спине. Выполняется лежа, согнутые в коленях ноги стопами прижаты к полу и неплотно сведены вместе. Порядок действий:*
  1. Следует успокоить психику и снять излишние телесные напряжения.
  2. Левую руку нужно расположить на груди для контроля грудного дыхания, а ладонь правой – на живот, что позволит следить за движением стенок брюшной полости.
  3. Движением диафрагмы вниз, округляя во все стороны живот, провести вдох.
  4. Направить движение диафрагмы вверх к нижним долям легких и, устремив переднюю брюшную стенку к позвоночнику, выполнить выдох.
  5. Показателем правильности выполнения является относительная неподвижность левой ладони и поднятие правой ладони движением живота. Выполняя упражнение, дышать нужно через нос.
- *Дыхание в положении сидя является более продвинутым этапом усваивания различных дыхательных методик.*



1. *Диафрагмальное дыхание выполнять в этом случае необходимо сидя, расположив таз и колени на одном уровне. Сидеть допустимо либо на стуле, либо на полу, приняв позу «Лотос».*
2. *Проведя стандартные действия по расслаблению психики и тела, сосредоточить сознание на предстоящих движениях.*
3. *Одновременно с выдохом поднять диафрагму вверх и произвести вытягивание живота.*
4. *Произвести расслабление мышц живота и, опуская диафрагму, совершить вдох.*
5. *Дыхание «по-собачьи», имитирующее частое и поверхностное дыхание собаки, дает возможность более глубоко ощутить работу диафрагмы и легких.*
6. *Выполнять упражнение следует, став на четвереньки.*
7. *Язык и мышцы живота должны быть полностью расслаблены.*
8. *Циклы дыхания выполняются часто и неглубоко.*

*2. ПЕТЬ! Да вы не ослышались! Именно петь! Именно пение напрямую влияет на Ваше настроение и также укрепляет иммунитет, потому что вокальные упражнения мы делаем также на глубоком дыхании диафрагмальном дыхании (о котором я писала выше). И чем чаще вы поете, тем чаще и глубже вы дышите! Происходит обогащение кислородом всего организма (что сейчас очень полезно, потому что мы мало проводим время на свежем воздухе). Пение это также выработка гормонов: ЭНДОРФИНОВ ДОФАМИНА, ОКСИТОЦИНА. Вот эти три гормона хорошего настроения, если вы знаете.*

*Внимание! КОГДА ИХ ДОСТАТОЧНО В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ВЫ ЛЕГКО ПЕРЕЖИВЕТЕ ЛЮБОЕ СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ! ЗАПОМНИТЕ ЭТО!!! Так давайте учиться вырабатывать их в своем организме с помощью простых ВОКАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, которые я делаю сама каждый день и с удовольствием поделюсь с вами ниже.*

*Давайте рассмотрим простейшие дыхательные упражнения для пения, которые самостоятельно освоит начинающий.*

1. *Задуваем свечу. Это упражнение на правильное вокальное дыхание нацелено на развитие диафрагмы. Для выполнения примите вертикальное положение, а руки расположите на боках, направив пальцы к пупку. На каждый вдох обратите внимание, как раздвигается грудная клетка, а на выдох выпускайте воздух тонкой струйкой, как будто гасите свечу.*
2. *Считалочка. Приложите язык к верхним зубам и сделайте глубокий вдох. Выдыхая, не отрывая языка, старайтесь громко произнести «раз-два-три-четыре».*
3. *Собачка. Представляем, как дышит собака, и стараемся повторить, совершая короткие вдохи-выдохи.*

4. Долгий выдох. Суть этого упражнения для развития дыхания — постепенно увеличивать время выдоха за счет глубины вдоха. Со временем выдох будет длиться не меньше минуты.
5. Мычание. Глубоко вдохните ртом воздух, а на выдохе (через нос) промычите букву «М».

*Дорогие мои студенты и преподаватели! Хочу поддержать Вас всех! Надеюсь, мои рекомендации помогут вам легче пережить это непростое время. Верьте в себя! Поддерживайте друг друга! Берегите своих близких! Соблюдайте режим самоизоляции. Повышайте свой Иммуниетет.*

*Сейчас время переоценки ценностей! Но сейчас, повторюсь, у вас есть УНИКАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ поработать над собой и над своими отношениями с близкими людьми. И также, заняться наконец теми делами, которые вы так долго откладывали: учить новые языки, больше развивать себя в выбранной вами профессии, много читать и также можно успеть освоить новую профессию. Книги и интернет вам в помощь.*

*Дорогие студенты! Если все же вам будет трудно или одиноко, и вам нужна будет моя поддержка, звоните: 89081958703. Ваш Педагог-психолог Борисова Александра Владимировна*