



## Комплекс дыхательных упражнений для детей

Упражнения для дыхания полезны не только для профилактики простудных заболеваний, бронхитов и синуситов, они обучают ребенка правильному **дыханию**. Недаром, элементы дыхательной гимнастики обязательно включают в комплекс упражнений на занятиях физкультурой.

Предлагаемый нами несложный **комплекс упражнений для правильного дыхания** можно выполнять дома, в детском саду и на прогулке.

**1. Подготовительное упражнение.** И. п. – стоя, сидя или лёжа. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание на столько возможно, медленный выдох. ( 5 – 10 раз)

**2. «Бегемотики»** И.п. - Лежа на спине, закрыв глаза, положить руки на живот. Медленно и плавно вдохнуть, животик надуть. После этого также медленно и плавно выдохнуть, чтобы животик втянулся. (4 – 5 раз)

**3. «Окно и дверь»** И.п. Встать ровно, спина прямая. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». ( 4-6 раз.) Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

**4. «Пилка дров»** - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.(6 – 8 раз.)

**5. «Веселый петушок»** И.п. - Стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять руки вверх, выполнить вдох, а затем, хлопая ими по бедрам, при выдохе произнести: «Ку-ка-ре-ку».(5-6 раз)

**6. «Обдуваем плечи»** И. п. - Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо. Сделать вдох, затем повернуть голову налево, сделать выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Выполнять упражнение в следующем порядке: голова прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опустить вниз к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднять вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». (5 – 10 раз)

**7. «Дерево на ветру»** И.п. - Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднять вверх, во время – выдоха, руки опустить, туловище при этом немного наклонить. (4- 5 раз)

**8. «Сыграем на гармошке»** - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. (3 – 4 раза в каждую сторону).

**9. «Задуй упрямую свечу»** И.п. - В правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот. Вдохнуть ртом, надуть живот; длительно выдыхать, «гасить свечу». (5 – 6 раз)

**10. «Пастушок»** И.п. - взять в руки дудочку. Подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и выдохнуть в дудочку. (5 -6 раз)

**11. «Маятник»** И.п. - сесть по-турецки, руки на затылке. Спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза в каждую сторону.

**12. «Охота»** И.п. - закрыть глаза. По запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.) 4 – 5 раз.

**13. «Шарик»** представить себя воздушными шариками ; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть 20 сек.

**14 «Покатай карандаш»** - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.(3 – 4 раза).

**15. «Греем руки»** - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки (4 – 5 раз).

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ.**



Наша речь осуществляется благодаря четкой и правильной работе всех органов, принимающих участие в речевом акте. Важной частью речи является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а также очищение от пылевых частиц, и согревание вдыхаемого воздуха.

Физиологическое, или жизненное, дыхание складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в организме путем газообмена. Речевое дыхание призвано участвовать в создании голосового звучания на равномерном выдохе. Оно отличается от жизненного тем, что это управляемый процесс. В речи вдох короткий, а выдох длинный. Поэтому количество выдыхаемого воздуха зависит от длины фразы. Речевое дыхание считается неправильным, если дыхание учащено, выдох укорочен, слишком большой вдох или добор воздуха заметен для окружающих. Наиболее правильное, целесообразное и удобное для речи диафрагмально-реберное дыхание.

**1. «Насос»** *И.п.* - Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклон в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произнести «С-с-с-с...». (6-8 раз в каждую сторону)

**2 «Потягушечки»** *И.п.* - Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – потянуться наверх, подняться на носки, на выдохе – руки опустить, встать на всю стопу, произнести: «У-х-х...» (4-5 раз)

**3. «Едет-едет паровоз»** *И.п.* - Стоя в круг, руки согнуты в локтях. Ходим по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». (20-30 сек.)

**4. «Горнист»** *И.п.* - Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Сделать медленный выдох, громко произнести «П-ф-ф-ф». (4-5 раз.)

**5. «Гуси летят»** *И.п.*- медленно и плавно ходить по комнате. Взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

**6. «Кто громче»** *И.п.*- выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа. Плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю. (5-6 раз)

**7. «Аист»** *И.п.*- стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене. Вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6 -7 раз.)

**8. «Трубач»** *И.п.* - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

**9. «Комарик»** *И.п.* - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону (6 – 8 раз)

**10. «Жук»** *И.п.* - сесть, руки развести в стороны. Немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз (6 – 8 раз)

**11.«Шину прокололи»** *И.п.*- Взяться руками за воздух. Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш». ( 5 – 6 раз).

**12 «Каша»** - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». ( 6 – 8 раз).

**13. «Ворона»** - *И. п.* сесть прямо. Быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р! (4 – 5 раз).

**14. «Дровосек»** - *И.п.* встать прямо, ноги чуть уже плеч. На выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух»(6 – 8 раз).

**15. «Сбор урожая»** - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. ( 3 – 4

раза).

**16. «Часы»** И.п.- Стоя, ноги на ширине плеч. Совершать махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Вперёд – вдох, назад - выдох. (10-12 раз)

## Семь простых дыхательных упражнений йоги



Описанные ниже упражнения очень просты, но, тем не менее, польза их велика. Каждое из этих упражнений является базовым в йоге, каждое дыхательное упражнение из семи описанных ниже – результат адаптации классической йоги для любого неподготовленного человека.

**Дыхательные упражнения:**

### 1. Задержка дыхания

Очень важное упражнение, способствующее развитию дыхательных мускулов. Регулярное выполнение упражнения приведет к расширению грудной клетки. Согласно практике йогов, временная задержка дыхания приносит огромную пользу не только дыхательным органам, но также органам пищеварения, системе кровообращения, нервной системе.

Схема выполнения упражнения по задержке дыхания:

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух в груди, насколько возможно дольше.
4. С силой выдохнуть воздух через раскрытый рот.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Начинающий может задерживать дыхание только на очень короткое время, но небольшая практика значительно увеличит его возможности.

### 2. Активация легких

Это упражнение предназначено для того, чтобы активировать работу поглощающих кислород клеток. Начинаящим категорически не рекомендуется злоупотреблять этим упражнением; вообще, это упражнение должно проделываться с большой осторожностью. В случае возникновения признаков даже легкого головокружения рекомендуется прервать выполнение упражнения и немного отдохнуть.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо, руки вытянуты вдоль тела.
2. Сделать медленный очень глубокий вдох.

3. Когда легкие переполняются воздухом, задержать дыхание и ударять по груди ладонями рук.
4. Медленно выдохнуть, выдыхая, медленно ударять по груди кончиками.
5. Выполнить очистительное дыхание.  
Это упражнение активизирует поглощение кислорода легочными клетками и повышает общий тонус организма.

### **3. Растягивание ребер**

Ребра очень важны для правильного дыхания, поэтому необходимо выполнение специальных упражнений для придания им большей эластичности.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо.
2. Прижать руки к сторонам груди, насколько возможно выше под мышками так, чтобы большие пальцы были обращены к спине, ладони лежали с боков, и остальные пальцы были обращены к передней части груди, т. е. как бы сжать свою грудь руками с боков, но не нажимая сильно руками.
3. Сделать полный вдох.
4. Задержать воздух в легких на небольшое время.
5. Медленно начинать сжимать руками ребра, в то же время, не спеша, выдыхая воздух.
6. Выполнить очистительное дыхание.

### **4. Расширение грудной клетки**

От недостатка физических нагрузок и гиподинамии объем грудной клетки уменьшается. Это упражнение очень полезно для восстановления нормального объема грудной клетки.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо.
2. Сделать полный вдох.
3. Задержать воздух.
4. Вытянуть обе руки вперед и держать оба кулака сжатыми на уровне плеч.
5. Одним движением отвести руки назад.
6. Перевести руки в четвертое положение, затем в пятое, повторять быстро несколько раз, все время сжимая кулаки и напрягая мускулы рук.
7. Резко выдохнуть воздух через открытый рот.
8. Выполнить очистительное дыхание.

### **5. Дыхательное упражнение на ходу**

Упражнение можно выполнять во время прогулки, и вообще в любое подходящее время.

Схема выполнения упражнения

1. Идти с высоко поднятой головой, и со слегка вытянутым вперед подбородком, отводя плечи назад и обращая внимание на то, чтобы шаги были равной длины.
2. Сделать полный вдох, мысленно считая до восьми и делая за это время восемь шагов так, чтобы счет соответствовал шагам, вдох должен растянуться на время восьми шагов.
3. Медленно выдохнуть воздух через ноздри, так же считая до восьми и делая за это время восемь шагов.
4. Задержать дыхание, продолжая идти и считая до восьми.

5. Повторять это упражнение до тех пор, пока вы почувствуете, что устали. После перерыва следует продолжить. Повторяйте несколько раз в день. Если выполнять это упражнение трудно, можно сократить время вдоха, выдоха и задержки дыхания до продолжительности четырех шагов.

### **6. Утреннее упражнение**

Упражнение помогает перейти от сна к состоянию активности.

Схема выполнения упражнения:

1. Стать прямо, подняв голову, втянув живот, отведя плечи назад, руки со сжатыми кулаками вытянуты вдоль тела.
2. Медленно приподняться на пальцах ног, очень медленно делая полный вдох.
3. Оставаясь в этом положении на несколько секунд задержать дыхание.
4. Медленно вернуться в первоначальное положение, в то же время очень медленно выдыхая воздух через ноздри.
5. Выполнить очистительное дыхание.

Повторить упражнение несколько раз.

### **7. Упражнения для активации кровообращения**

Схема выполнения упражнения:

1. Встать прямо.
2. Сделать полный вдох, задержать дыхание.
3. Слегка наклониться вперед, взять за два конца в руки палку или трость, постепенно увеличивать силу сжатия.
4. Выпустить палку и выпрямиться, медленно выдыхая воздух.
5. Повторить упражнение несколько раз.
6. Выполнить очистительное дыхание.

Выполнять это упражнение можно и без палки, только представляя ее себе, но вкладывая всю силу в воображаемое сжимание. Это упражнение быстро нормализует артериальное и венозное кровообращение.

### **8. Очистительное дыхание**

Это специальное дыхательное упражнение, позволяющее произвести быструю очистку дыхательных путей. Оно выполняется всегда, когда нужно восстановить дыхание, когда дыхание сбилось, либо слишком участилось. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Выполняется полный вдох, и без задержки дыхания начинается интенсивный выдох мелкими порциями через плотно сжатые губы, которые растягиваются в подобие улыбки. Щеки при этом надувать не нужно. Тело на выдохе максимально напряжено: кисти сжаты в кулаки, руки вытянуты вниз вдоль корпуса, ноги выпрямлены, ягодицы подтянуты и плотно сжаты. Выдыхать надо до тех пор, пока есть что выдохнуть, до самой последней капли воздуха. И снова полный вдох. Повторить до полного восстановления дыхания.



# Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуются для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

- «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

- «Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

- «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняет через нос.

- «Носик балуется»

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

- «Носик нюхает приятный запах»

Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

- «Носик поёт песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «Ба – бо – бу».

- «Поиграем носиком»

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно.

Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап.

- «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тёте ... покажи.  
Надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
Ротик ты свой закрывай,  
Только с носиком гуляй.  
Вот так носик-баловник!  
Он шалить у нас привык.  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в саду  
И поёт нос: «Ба-бо-бу».  
Надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

## Дыхательная гимнастика №2

### Комплекс № 1

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. Повторить 5-6 раз

### Комплекс № 2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. Повторить 4-6 раз
2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение



2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз

4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. Повторить 5-7 наклонов.

## **Дыхательные упражнения для расслабления, активизации и избавления от кипящих эмоций**



### **Упражнения на расслабление**

#### **1. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...**

В дыхании на расслабление играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дышим носом, делаем обычный вдох и отсчитываем мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

#### **2. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.**

Это упражнение часто подходит, если вы разволновались, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

#### **3. Вдох выдох-левая ноздря, вдох-выдох правая ноздря.**

Упражнение максимально быстро помогает успокоиться, замедлить пульс, частоту дыхательных движений, немного понизить артериальное давление. Дышим носом. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, через левую сделать спокойный, обычный вдох, затем выдох (можно не отсчитывать). Сразу поменять пальцы: средним и безымянным закрыть левую ноздрю (правую отпустить), правой сделать вдох и выдох.

При желании можно делать так: вдохнуть, зажать правую ноздрю, сделать выдох и вдох; зажать левую, сделать выдох и вдох.

**При упражнениях на расслабление важно не только фактически дышать, но и сознательно расслаблять мышцы (неважно, сидите вы, лежите или**

идете), а также представлять себе как воздух проходит через нос, горло в легкие, как легкие расширились и опали, воздух пошел в обратную сторону. Знание анатомии совершенно неважно, главное, чтобы вы на время упражнения перевели фокус внимания со внешних событий на внутренние ощущения и дали себе возможность прийти в себя.

### **Упражнение на тонизацию.**

Упражнение **нельзя делать при повышенном давлении!!** А можно, когда нет сил, когда мучает сонливость, ощущение нехватки энергии.

Акцент на вдохе: он длинный, активный, "накачивающий". Выдох идет как бы между прочим, чтобы избавиться от воздуха в груди. Можно представлять внутри себя насос или какую-нибудь резиновую грушу, при помощи которых вместе со вдохом вы накачиваете себя воздухом и энергией, а выдыхаете просто воздух.

### **"Огненное" дыхание.**

Для высвобождения "кипящих" эмоций, которые вылить по разным причинам не получилось, но и держать их в себе нехорошо. Что обычно кипит внутри? Злость, обида, гнев, раздражение, тревога, агрессия. Вот их и выпускаем. В этом упражнении очень важно представление некоторых образов. Чем ярче вы будете их представлять, тем успешнее получится избавиться от ненужных эмоций. Дышим только носом.

Представьте себя огнедышащим драконом или другим чудовищем, полным жара и энергии, почувствуйте, как все это клокочет внутри вас.

Удерживая образ, сделайте обычный вдох, а затем несколько коротких, мощных, резких толчковых выдохов, представляя, как вместе с ними в дыму, пламени и искрах из вас исходит этот жар, эти кипящие эмоции.

Еще раз обычный вдох, а выдохи уже побыстрее, почаще. В следующий раз еще немного быстрее выдохи, и еще быстрее, постепенно наращивая их скорость (только этих резких выдохов). Сосредоточьтесь на выдохах, на вдохи можно практически не обращать внимание.

**Теперь о том, как, когда и сколько все это выполнять.** Конечно, от 1-2 вдохов и выдохов толку не будет, но не надо сознательно отсчитывать по 40-50 дыхательных движений. Ориентируйтесь на собственное состояние, свои ощущения, которые подскажут вам, достаточно или надо поделаться упражнением еще.

Упражнения на расслабление необязательно делать все три подряд. Какое-то понравится больше, какое-то меньше, какое-то для одной ситуации больше подойдет, какое-то для другой. Главное, чтобы вам было приятно, вы чувствовали положительный для себя эффект.

Большая часть упражнений незаметна для окружающих, поэтому использовать эти упражнения можно в любое время и в любом месте по мере необходимости. Главное, вспомнить в нужный момент, что у вас есть отличный способ саморегуляции - ваше дыхание.