

**УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Дыхательная гимнастика,  
разработанная А.Н.  
Стрельниковой. Применение в  
ЛФК**

**СТУДЕНТКА:**

**БУДИЛОВИЧ П.Д., Д-109**

**ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:**

**ИГНАТУШКИН Р.Г.**

**2020год**

# ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ СПОСОБНА:**

- **ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ ПРИ НАРУШЕНИЯХ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ;**
- **СПОСОБСТВОВАТЬ РАССАСЫВАНИЮ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ В ЛЕГОЧНОЙ ТКАНИ;**
- **УСТРАНИТЬ ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В ЛЕГКИХ, ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНОЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ В НИХ;**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНО ПОВЛИЯТЬ НА ДРЕНАЖНУЮ ФУНКЦИЮ ЛЕГКИХ;**
- **УКРЕПИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ, ВОССТАНОВИТЬ НАРУШЕННЫЕ ФУНКЦИИ В НЕЙ;**
- **ИСПРАВИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ДЕФОРМАЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ, ПОЗВОНОЧНИКА;**
- **УСТРАНИТЬ РЯД ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ;**
- **ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИТЬ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, ПОВЫСИТЬ ТОНУС ОРГАНИЗМА И ЕГО СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ИНФЕКЦИЯМ.**

# **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ - ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МЕТОД.**

**ЭТОТ МЕТОД ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С  
МНОЖЕСТВОМ ЗАБОЛЕВАНИЙ: НАСМОРК, АДЕНОИДЫ,  
ГАЙМОРИТ, БРОНХИТ, БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА,  
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ДИАТЕЗ, НЕЙРОДЕРМИТ,  
ПСОРИАЗ), НЕВРОЗ, НЕВРИТ, ДЕПРЕССИЯ, БОЛЕЗНИ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГОЛОВНЫЕ  
БОЛИ, ЭПИЛЕПСИЯ, ИНСУЛЬТ, ГИПЕРТОНИЯ,  
ГИПОТЕНИЯ, ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ,  
ЗАИКАНИЕ, ОСТЕОХОНДРОЗ, СКОЛИОЗ, ТРАВМЫ  
ГОЛОВЫ И ПОЗВОНОЧНИКА, ПОЛОВЫЕ  
РАССТРОЙСТВА, ЛИШНИЙ ВЕС И И ТАБАКОКУРЕНИЕ.**

# **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.**

- 1. ДУМАЙТЕ ТОЛЬКО О ВДОХЕ НОСОМ. ТРЕНИРУЙТЕ ТОЛЬКО ВДОХ. ВДОХ - ШУМНЫЙ, РЕЗКИЙ И КОРОТКИЙ (КАК ХЛОПОК В ЛАДОШИ).**
- 2. ВЫДОХ ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ПОСЛЕ КАЖДОГО ВДОХА САМОСТОЯТЕЛЬНО (ЖЕЛАТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ РОТ). НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕ И НЕ ВЫТАЛКИВАЙТЕ ВЫДОХ. ВДОХ - ПРЕДЕЛЬНО АКТИВНЫЙ (НОСОМ), ВЫДОХ - АБСОЛЮТНО ПАССИВНЫЙ (ЧЕРЕЗ РОТ, НЕ ВИДНО И НЕ СЛЫШНО). ШУМНОГО ВЫДОХА НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ!**
- 3. ВДОХ ДЕЛАЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ДВИЖЕНИЯМИ. В СТРЕЛЬНИКОВСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ НЕТ ВДОХА БЕЗ ДВИЖЕНИЯ, А ДВИЖЕНИЯ - БЕЗ ВДОХА.**
- 4. ВСЕ ВДОХИ-ДВИЖЕНИЯ СТРЕЛЬНИКОВСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЕЛАЮТСЯ В ТЕМПОРИТМЕ СТРОЕВОГО ШАГА.**
- 5. СЧЕТ В СТРЕЛЬНИКОВСКОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКЕ - ТОЛЬКО НА 8, СЧИТАТЬ МЫСЛЕННО, НЕ ВСЛУХ.**
- 6. УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ СТОЯ, СИДЯ И ЛЕЖА.**

# ОСОБЕННОСТЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

- РЕЗКИЙ ШУМНЫЙ ВДОХ С ОДНОВРЕМЕННЫМ СЖАТИЕМ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ. ЭТО АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ ДИАФРАГМЫ И УЛУЧШАЕТ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ, ПРИ ЭТОМ КОЛИЧЕСТВО КИСЛОРОДА В АРТЕРИАЛЬНОЙ КРОВИ ПОВЫШАЕТСЯ, А ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ЗАНЯТИЯ ВОЗРАСТАЕТ НА 0,1 - 0,3 Л.
- КОРА ГОЛОВНОГО МОЗГА НАСЫЩАЕТСЯ КИСЛОРОДОМ, И ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО УЛУЧШАЕТСЯ РАБОТА ВСЕХ ЦЕНТРОВ, УРЕГУЛИРУЮТСЯ ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ, УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ И ЛИМФОТОК.
- УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ВКЛЮЧАЮТ В РАБОТУ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ДВИЖЕНИЕ И ПЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, УКРЕПЛЯЕТСЯ В ЦЕЛОМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ.
- ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: ОСТРОЕ ЛИХОРАДОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ С

# ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

1. "ЛАДОШКИ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (ИЛИ 3 X 32 = 96 - "СОТНЯ").
  2. "ПОГОНЧИКИ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (ИЛИ 3 X 32 = 96).
  3. "НАСОС" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  4. "КОШКА" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  5. "ОБНИМИ ПЛЕЧИ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  6. "БОЛЬШОЙ МАЯТНИК" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  7. "ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  8. "УШКИ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  9. "МАЯТНИК ГОЛОВОЙ" - 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (96).
  10. "ПЕРЕКАТЫ":
    - А) 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (ИЛИ 3 X 32) - С ЛЕВОЙ НОГИ;
    - Б) 12 РАЗ ПО 8 ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ (ИЛИ 3 X 32) - С ПРАВОЙ НОГИ.
  11. "ШАГИ":
    - А) "ПЕРЕДНИЙ ШАГ" - 32 ВДОХА-ДВИЖЕНИЯ;
    - Б) "ЗАДНИЙ ШАГ" - 32 ВДОХА-ДВИЖЕНИЯ;
    - В) С НОВА "ПЕРЕДНИЙ ШАГ" - 32 ВДОХА-ДВИЖЕНИЯ.
- ИТОГО - 96 ("СОТНЯ").  
ВСЕГО ЗА ОДИН УРОК НУЖНО СДЕЛАТЬ 1200 (12 "СОТЕН") ВДОХОВ-ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СТАБИЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

# УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ» Упражнение «насос»



# УПРАЖНЕНИЕ «ОБНИМИ МЕНЯ»



# Упражнение «кошечка»





# УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»



# Упражнение «повороты ГОЛОВЫ»



# УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ»



# Упражнение «передний шаг»



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.

- 1. НА ОДИН УРОК ДОЛЖНО УХОДИТЬ НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ (ПОСТАРАЙТЕСЬ УЛОЖИТЬСЯ В ЭТО ВРЕМЯ).
- 5. ГИМНАСТИКУ ДЕЛАЙТЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ: УТРОМ (30 МИН) - ДО ЕДЫ И ВЕЧЕРОМ (30 МИН) - ЛИБО ДО ЕДЫ, ЛИБО ЧЕРЕЗ ЧАС-ПОЛТОРА ПОСЛЕ.
- ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ГАСТРИТАМИ, КОЛИТАМИ, ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ СТРЕЛЬНИКОВСКУЮ ГИМНАСТИКУ ТОЛЬКО ДО ЕДЫ.
- 8. СТРЕЛЬНИКОВСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ И ДЕТЯМ (С 3-4 ЛЕТ) И ГЛУБОКИМ СТАРИКАМ. ВОЗРАСТ НЕ ОГРАНИЧЕН. ЕЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ СТОЯ, СИДЯ, А В ТЯЖЕЛОМ СОСТОЯНИИ - ДАЖЕ ЛЕЖА!
- 9. В СРЕДНЕМ НУЖЕН МЕСЯЦ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДВА РАЗА В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИ ЛЮБОМ ЗАБОЛЕВАНИИ.
- 10. СОВЕТУЮ НИКОГДА НЕ БРОСАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ. ЗАНИМАЙТЕСЬ ВСЮ ЖИЗНЬ, ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ (30 ИЛИ ХОТЯ БЫ 15 МИНУТ), И ВАМ МОГУТ НЕ ПОНАДОБИТЬСЯ ЛЕКАРСТВА! ЭТА ГИМНАСТИКА МОЖЕТ БЫТЬ И ЛЕЧЕБНОЙ, И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ.

