

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ВЫПОЛНИЛА: СТУДЕНТКА ГР. ЛА-16-01
КРАСИЛЬНИКОВА Ю.

НОВОКУЗНЕЦК, 2018



ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ

- **помощь при нарушениях носового дыхания;**
- **способствование рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;**
- **устранение застойные явления в легких, восстановление нормального кровоснабжения в них;**
- **укрепление сердечно-сосудистой системы;**
- **исправление различных деформаций грудной клетки, позвоночника;**
- **улучшение нервно-психического состояния человека, повышение тонуса организма и его сопротивляемость инфекциям.**

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Думайте только о **вдохе носом**. Тренируйте только **вдох**. **Вдох** - шумный, резкий и короткий.
- **Выдох** должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно. **Вдох** - предельно активный (носом), **выдох** - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно).
Шумного **выдоха** не должно быть!
- **Вдох** делается одновременно с движениями.
- Все вдохи-движения Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и



**исходит выдох и
о времени
он
зается»**

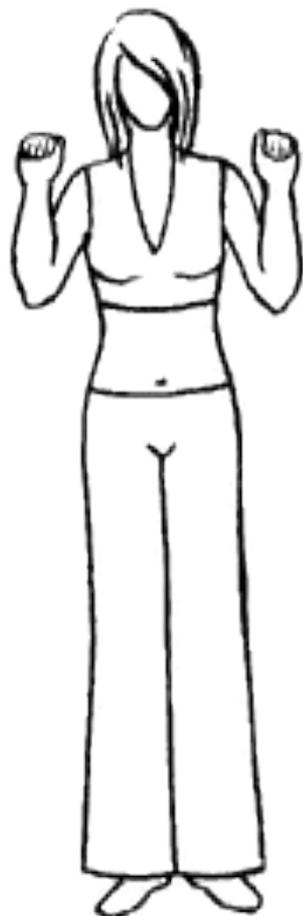
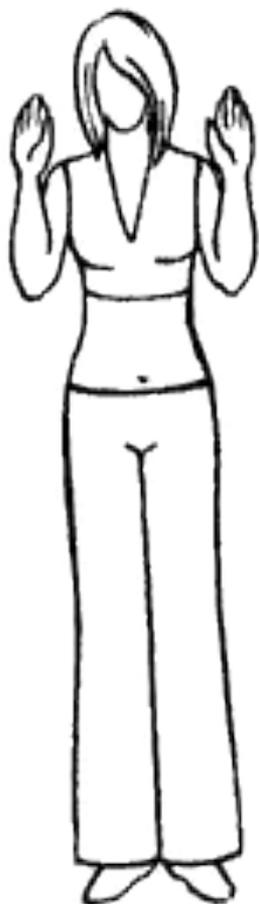
(А. Н. Стрельникова)

При плохом самочувствии, слабости или обострении заболевания гимнастику необходимо делать сидя или лежа.

Начинать выполнение упражнений можно с 2–8 вдохов-движений, отдыхая в перерывах между ними 1–3 с и более в зависимости от состояния организма.

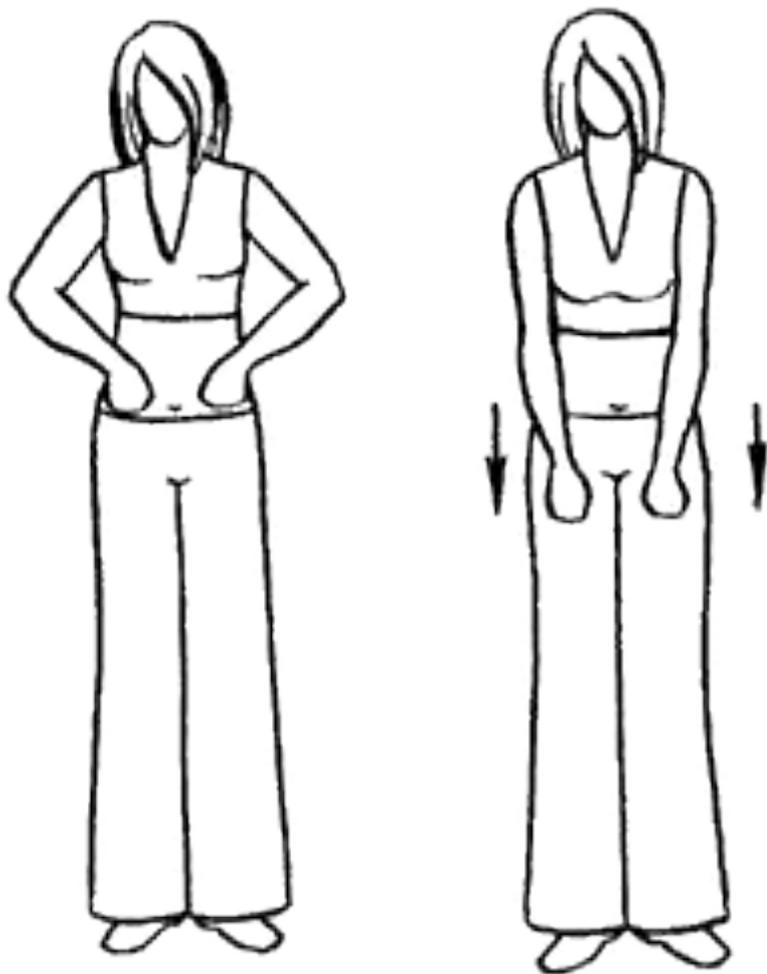
Чем хуже самочувствие, тем чаще следует повторять небольшое количество упражнений, увеличивая их по мере улучшения состояния и переходя к выполнению из положения лежа в положение сидя, из положения сидя в положение стоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»



Исходное положение:
встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.
Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

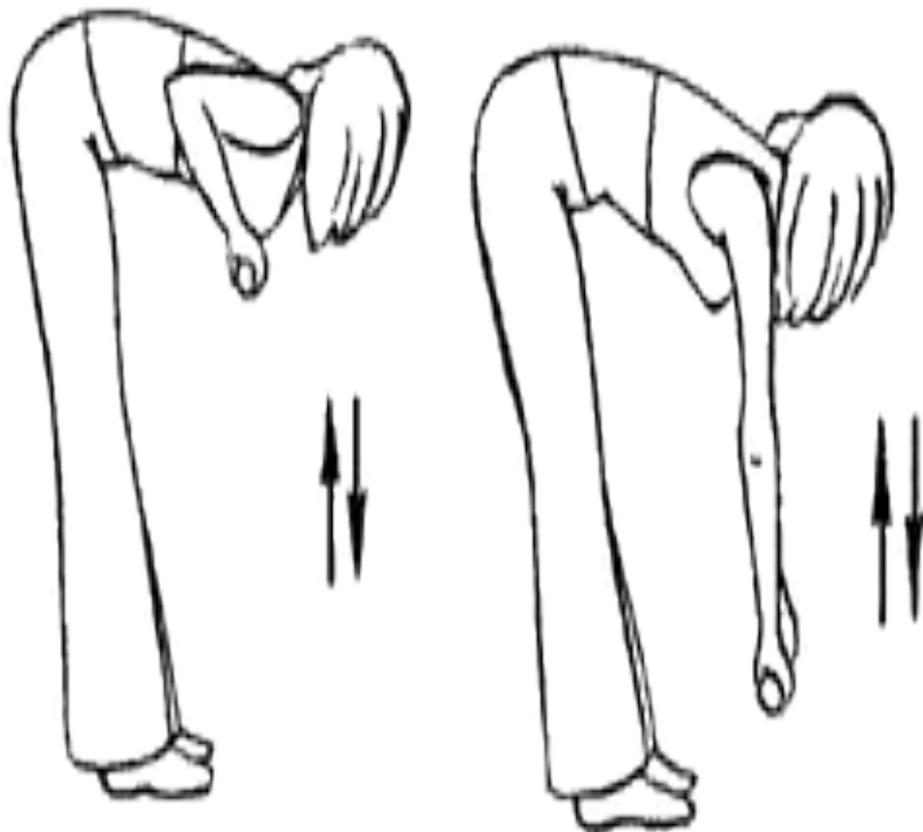
УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»



Исходное положение:
встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»



Исходное

положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.

УПРАЖНЕНИЕ «КОШКА»

Исходное положение:

стойка прямо, ноги чуть шире плеч, руки опущены.

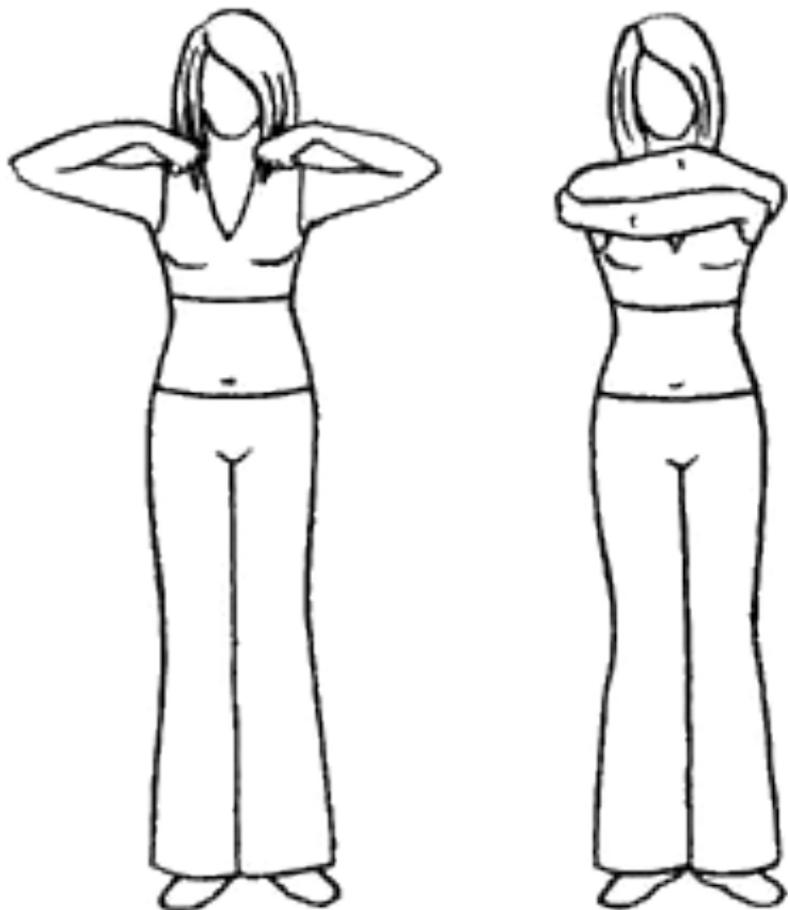
Слегка присядьте, поворачивая корпус вправо, руки приподняты таким образом, чтобы кисти оказались на уровне пояса.

При повороте сделать короткий шумный вдох, а кистями рук – легкое сбрасывающее движение

Возвратитесь в исходное положение, одновременно делая свободный пассивный выдох.

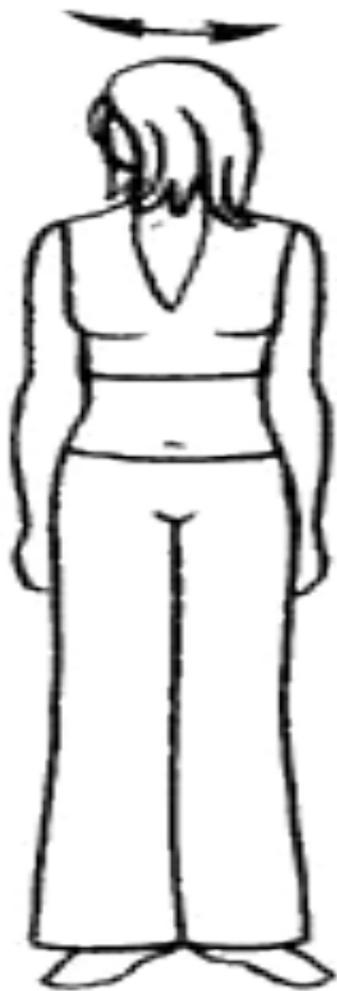


УПРАЖНЕНИЕ «ОБХВАТИ ПЛЕЧИ»



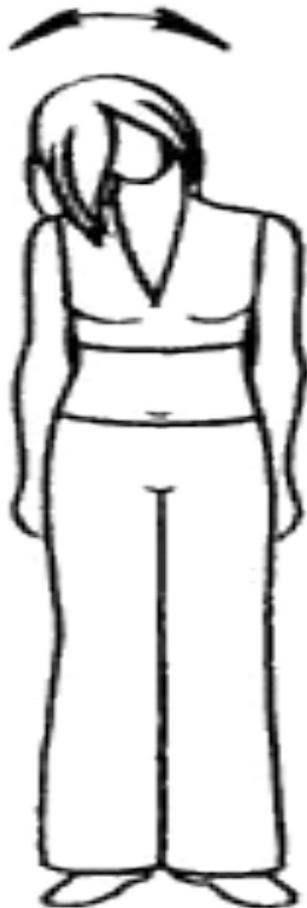
Исходное положение:
встать прямо, руки согнуть
в локтях и поднять на
уровень плеч кистями друг
к другу. В момент активного
шумного вдоха носом
выбросить руки навстречу
друг к другу, как бы
обнимая себя за плечи.
Необходимо, чтобы руки
двигались параллельно, а
не крест-накрест.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»



Исходное положение: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

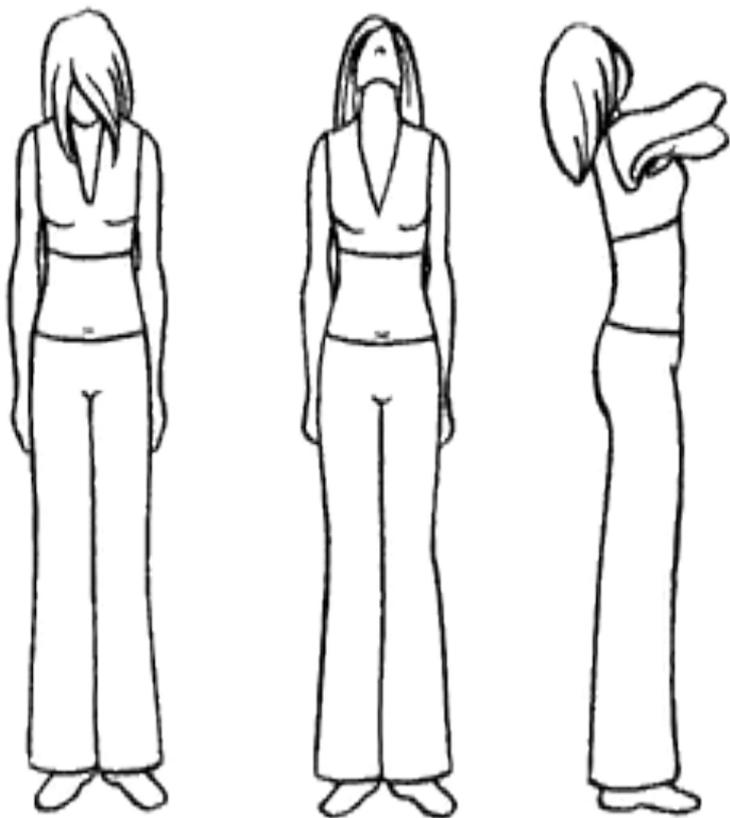
УПРАЖНЕНИЕ «УШКИ»



Исходное положение:

встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо – правое ухо идет к правому плечу, сделать короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу, опять сделать короткий шумный вдох носом.

УПРАЖНЕНИЕ «МАЛЫЙ МАЯТНИК»



Исходное положение:

встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол – резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок – резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается посередине. Ни в коем случае нельзя напрягать шею.

УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕКАТЫ»



Исходное положение: встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на правой ноге – шумный короткий вдох. Затем правое колено выпрямить и перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу.

УПРАЖНЕНИЕ «ШАГИ»

Исходное положение:

встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом. В момент выпрямления левой ноги – шумный выдох, наступая на правую.



УПРАЖНЕНИЕ «ЗАДНИЙ ШАГ»



Исходное положение:

встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Отвести согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На левой ноге в этот момент слегка присесть, одновременно шумно вдыхая носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в исходное положение – выдох уходит сразу же после каждого вдоха.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- На один урок должно уходить не более 30 минут (попытайтесь уложиться в это время).
- Гимнастику делайте два раза в день: утром (30 мин) - до еды и вечером (30 мин) - либо до еды, либо через час-полтора после.
- 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!
- В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.