

# Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой



Презентацию подготовила группа “Дыхание и спорт”:  
Голубев Илья, Липко Максим,  
учащиеся 8 класса  
МБОУ “Баскаковская средняя школа”

2013 год

## **Цель:**

- **познакомиться с дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой**

## **Задачи:**

выяснить, какое воздействие оказывает гимнастика на организм человека;  
уяснить правила выполнения дыхательной гимнастики.



**Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны. Создавалась она на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.**

**Александре Николаевне Стрельниковой В Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса".**

**Из четырёх функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые и, прежде всего, дыхание.**



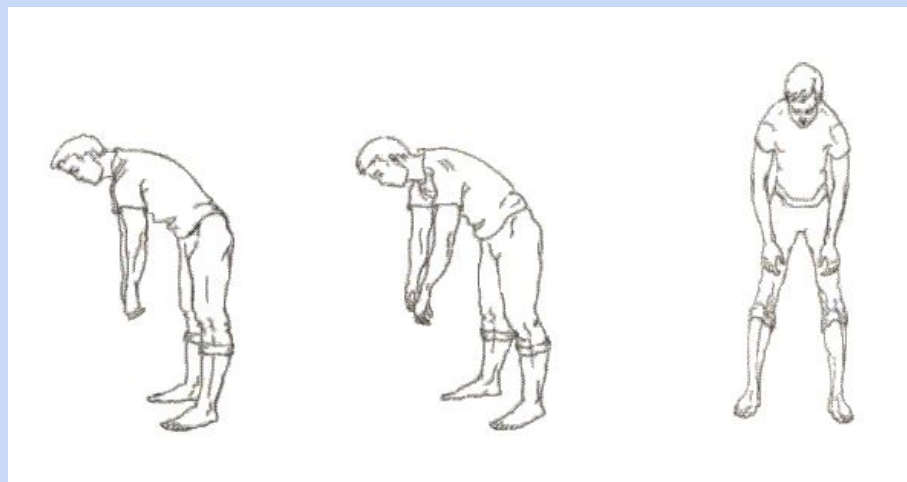
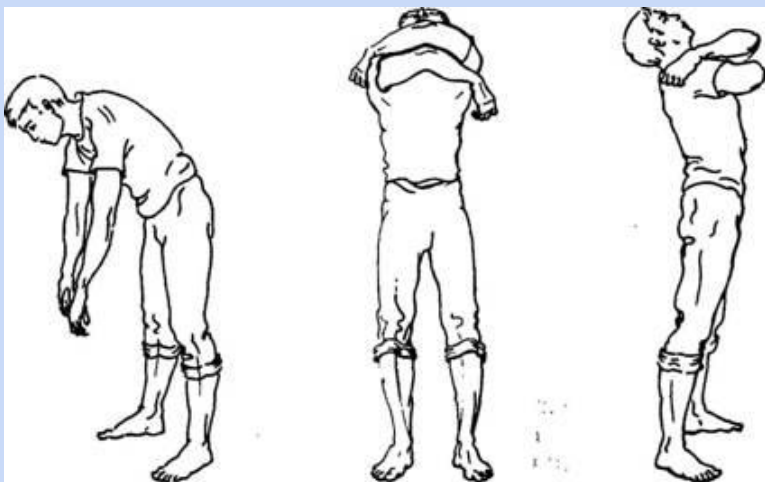
Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

#### **Основные требования при выполнении гимнастики:**

- **Думать только о вдохе!**
- **Тренировать только вдохи!**
- **Считать только вдохи!**

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость лёгких после первого занятия возрастает и нормализуется газовый состав крови, причём количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

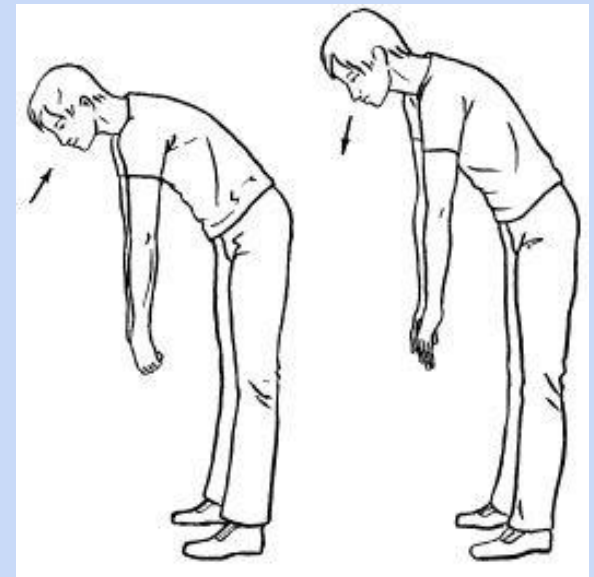
Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем.



При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счёт чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

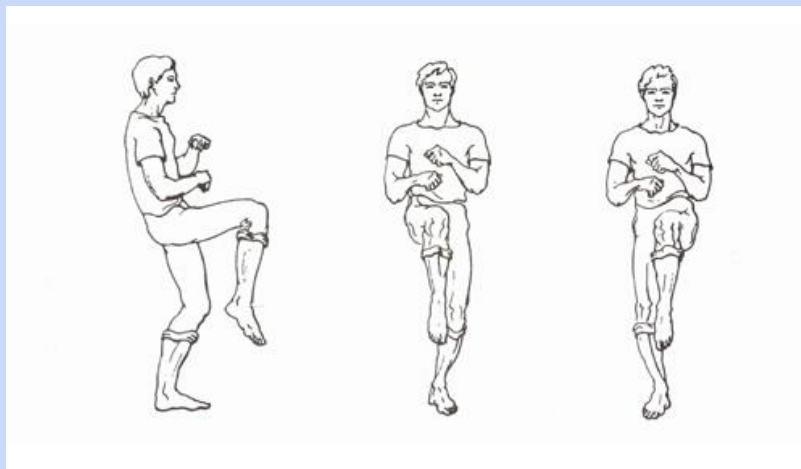
Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день — утром и вечером) на протяжении 6 -12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.



Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой эффективна для профилактики заболеваний дыхательной системы. Профилактическое применение дыхательной гимнастики у детей школьного возраста позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Если систематически выполнять стрельниковскую дыхательную гимнастику (два раза в день - утром и вечером, по 1200 вдохов - движений за одно занятие), то результаты не замедлят сказаться.





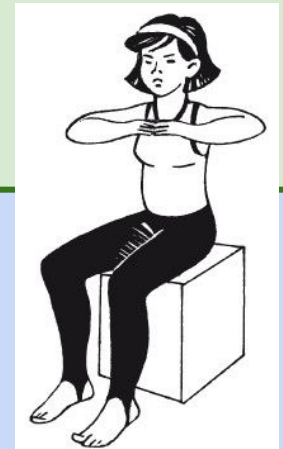
# Лечебное воздействие гимнастики

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

- ❑ положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и лёгочной ткани;
- ❑ способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- ❑ улучшает дренажную функцию бронхов;
- ❑ восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- ❑ способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения;
- ❑ налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- ❑ исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- ❑ повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

# Правила выполнения упражнений

- ❑ Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
- ❑ 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!
- ❑ Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.
- ❑ Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
- ❑ Счёт в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.
- ❑ Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.



# Интернет ресурсы

[http://eroditelstvo.ucoz.ru/publ/nemedikamentoznye\\_metody\\_lechenija\\_boleznej/dykhatel'naja\\_gimnastika\\_strelnikovoj/dykhatel'naja\\_gimnastika\\_a\\_n\\_strelnikovoj/60-1-0-162](http://eroditelstvo.ucoz.ru/publ/nemedikamentoznye_metody_lechenija_boleznej/dykhatel'naja_gimnastika_strelnikovoj/dykhatel'naja_gimnastika_a_n_strelnikovoj/60-1-0-162)

## Картинки

[http://emlab.ho.ua/Service----/Strelnikova\\_01.files/image009.jpg](http://emlab.ho.ua/Service----/Strelnikova_01.files/image009.jpg)

<http://www.zaikanie.com/images/peredniyshag.jpg>

<http://www.zaikanie.com/images/nasos.gif>

[http://astersoft.net/images/9/d/dyhatelnaja-gimnastika-strelnikovoj\\_3.jpg](http://astersoft.net/images/9/d/dyhatelnaja-gimnastika-strelnikovoj_3.jpg)

[http://aptechka.rv.ua/wp-content/uploads/images/1282045441\\_2954182\\_large.jpeg](http://aptechka.rv.ua/wp-content/uploads/images/1282045441_2954182_large.jpeg)

[http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/1016989/136/Olshevskaya\\_-\\_365\\_zolotyh\\_uprazhneniy\\_po\\_dyhatel'noy\\_gimnastike.html](http://www.e-reading.co.uk/chapter.php/1016989/136/Olshevskaya_-_365_zolotyh_uprazhneniy_po_dyhatel'noy_gimnastike.html)

<http://www.liveinternet.ru/users/4035176/post241632494>

<http://sosh-krkluch.ucoz.ru/kapel.gif>