

**Дыхательная гимнастика А.Ф.
Стрельниковой: краткая
характеристика, показания,
противопоказания**

Валлиулина А.Р.

ЗФ 206/173-2-2

**Дыхательная гимнастика -
система упражнений,
направленных на развитие
дыхания, в том числе речевого;
на дифференциацию ротового и
носового дыхания и т. п.**

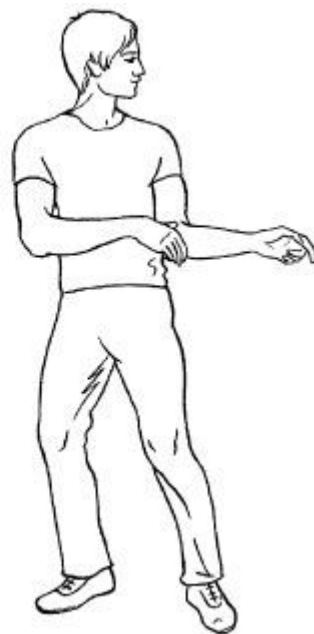
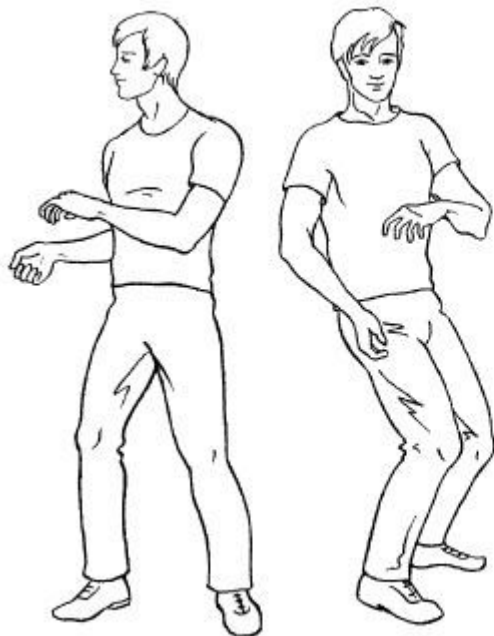
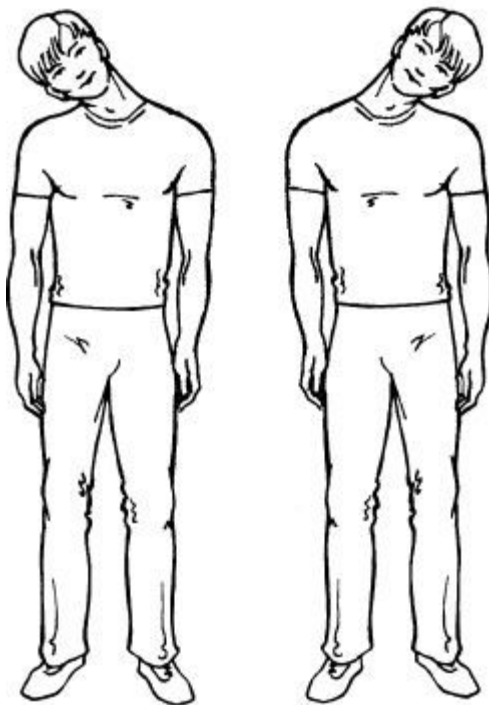
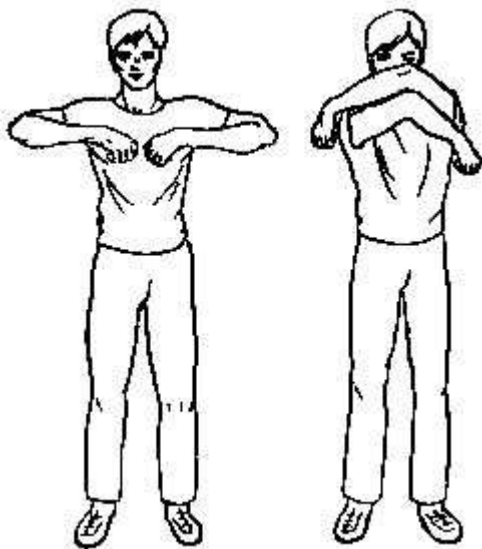
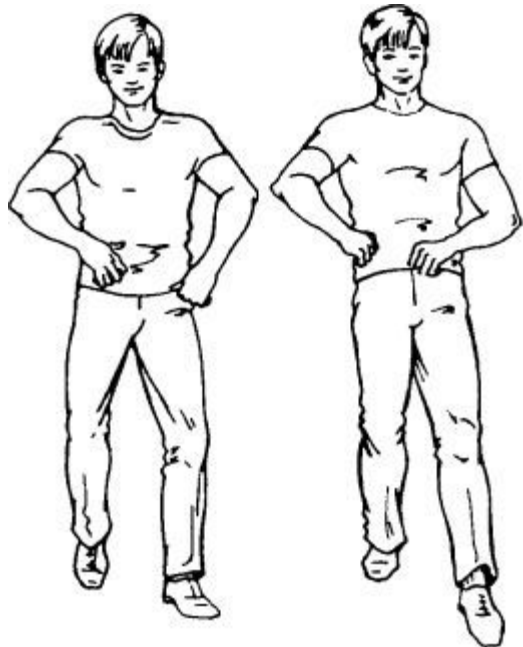
**Александра Николаевна
Стрельникова (1912—1989) —
автор дыхательной гимнастики.**



В гимнастике основное внимание уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно.

**Главное - это уметь затаить
дыхание, «спрятать» дыхание.**

**О выдохе совершенно не
думать. Выдох уходит
самопроизвольно.**



4 основных правила

Правило № 1

- **“Гарью пахнет! Тревога!” И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.**

Самая грубая ошибка

- **тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше.**

Правило № 2

- **Выдох - результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно - но лучше ртом, чем носом.**
- **Не помогайте ему**

Правило № 3

- Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в темпоритме песен и плясок**
- тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп — 60-72 вдоха в минуту**
- Вдохи громче выдохов**

Правило № 4

- **Попряд делайте
СТОЛЬКО ВДОХОВ, СКОЛЬКО
В ДАННЫЙ МОМЕНТ
МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЛЕГКО**

Показания

- **Изначально для восстановления голоса у певцов**
- **Бронхит, пневмония и бронхиальная астма**
- **Болезни сердца и сосудов**
- **Для укрепления иммунитета в период беременности**
- **Расстройства неврологического и психического характера**
- **Снизить риск развития болезней и излечиться от сердечно-сосудистых заболеваний**

Противопоказания

- **резкое повышение артериального давления**
- **отслойка сетчатки**
- **обострение сердечно-сосудистых заболеваний**
- **острый тромбофлебит**
- **глюкома**

Необходима консултация врача

Литература

- 1. Амосова Т. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Т.Издательство: РИПОЛ Классикс. ил., 2008, с.64**
- 2. Белякова Л.И. , Дьякова Е.А. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» - М.: В. Секачев, 1998. - 304 с.: ил**
- 3. <https://www.youtube.com/watch?v=ke3mOuDMg6c>**