

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

*Выполнила:
студентка группы №42 (деф)
заочного отделения
направления подготовки «Специальное
(дефектологическое) образование»
профиля «Логопедия»
Евсеева Кристина Сергеевна*

Александра Николаевна Стрельникова (1912 — 1989 гг.) — оперная певица, театральный педагог, автор уникальной дыхательной гимнастики.



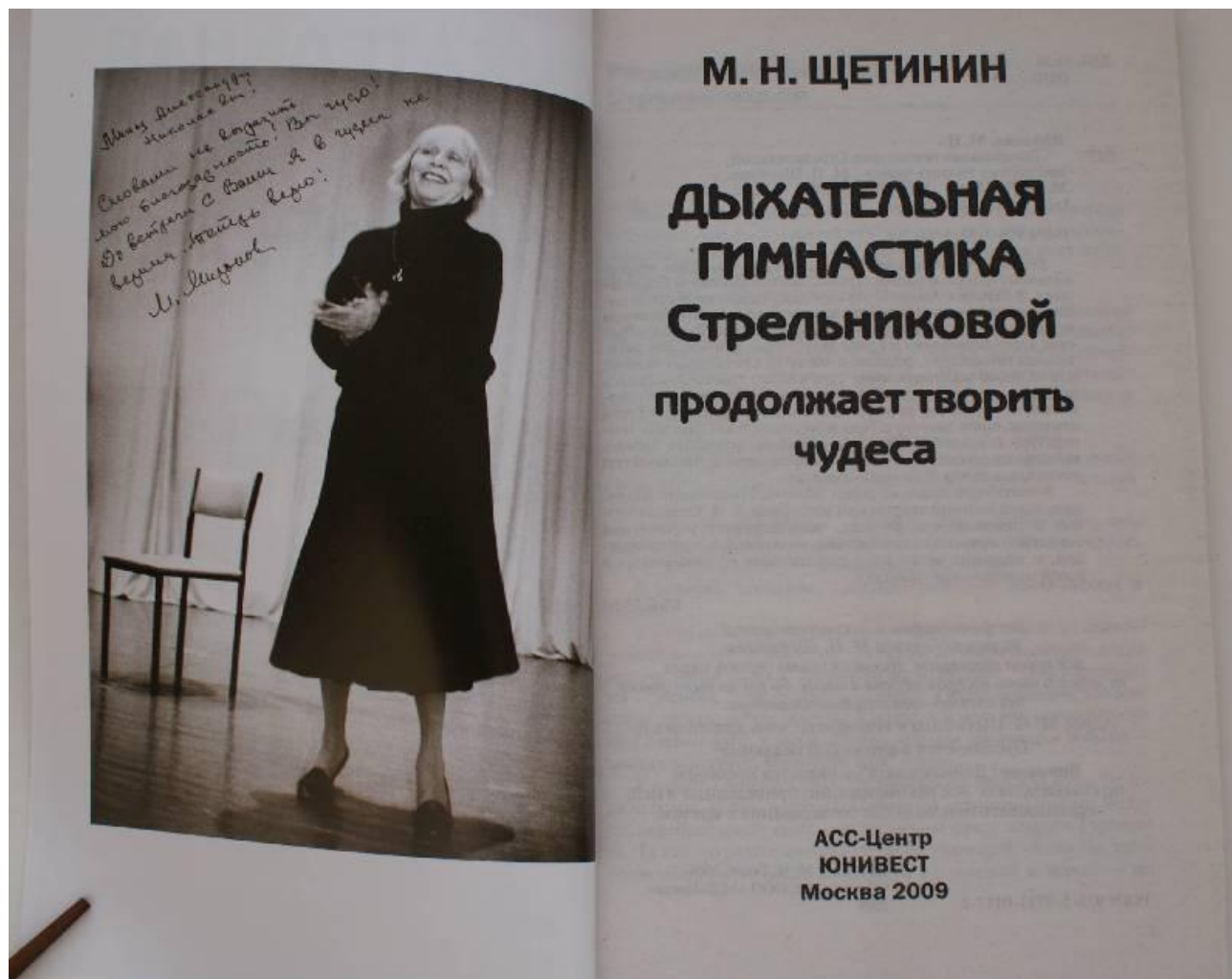
Дыхательная гимнастика Стрельниковой – комплекс упражнений дыхательной системы, основанный на форсированном вдохе через нос. Одним из достоинств этой методики являются ее доступность и простота.



Изначально в основу гимнастики входили упражнения, направленные на развитие вокальных данных у людей. Но, применив этот метод на собственной дочери, которая страдала сердечным заболеванием, Стрельникова увидела, что состояние ребёнка значительно улучшилось. Комплекс дыхательных упражнений помог излечить болезнь навсегда.



**Официальная отечественная медицина признала
дыхательную методику А.Н. Стрельниковой только в
70-е годы прошлого столетия.**



ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТИКИ СТРЕЛЬНИКОВОЙ





Показания:

- **Заболевания верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких.**
- **Болезни голосового аппарата**
- **Заболевания сердечно-сосудистой системы**
- **Заболевания ЖКТ**
- **Заболевания печени и почек**
- **Заболевания эндокринной системы**
- **Заболевания мочеполовой системы**
- **Заболевания нервной системы**
- **Заболевания кожи**
- **Нарушение опорно-двигательного аппарата**
- **различных травмах головы и позвоночника**

Противопоказания:

- **травмы головного мозга;**
- **травмы позвоночника;**
- **выраженный
остеохондроз шейно-
грудного отдела
позвоночника;**
- **острое лихорадочное
состояние;**
- **кровотечения;**
- **острый тромбофлебит;**
- **высокое артериальное,
внутричерепное или
внутриглазное давление.**





Правила методики дыхания

- 1. Первооснову дыхательной гимнастики Стрельниковой, как известно, составляет вдох.**
- 2. Правило другой составляющей комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой считается выдох.**
- 3. Все упражнения, направленные на отработку техники правильного дыхания, нужно выполнять, производя счет.**
- 4. Ритм, который является еще одной важной составляющей комплекса упражнений дыхательной гимнастики, должен соответствовать ритму маршевого шага.**
- 5. В методике дыхания по Стрельниковой. вдох и выполняемое движение составляют единое целое.**
- 6. Все упражнения, составляющие дыхательную гимнастику Стрельниковой, можно выполнять в положении как стоя, так сидя или лежа.**
- 7. Количество повторений того или иного упражнения должно быть кратно четырем.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОСНОВНОГО КОМПЛЕКСА



Упражнения из дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой выполняются в ритме песен, вальсов, который составляет 8, 16, 32 такта. Такой счет является наиболее физиологичным. Счет вдохов и движений рекомендуется проводить следующим образом:

1-2-3-4-5-6-7-8;

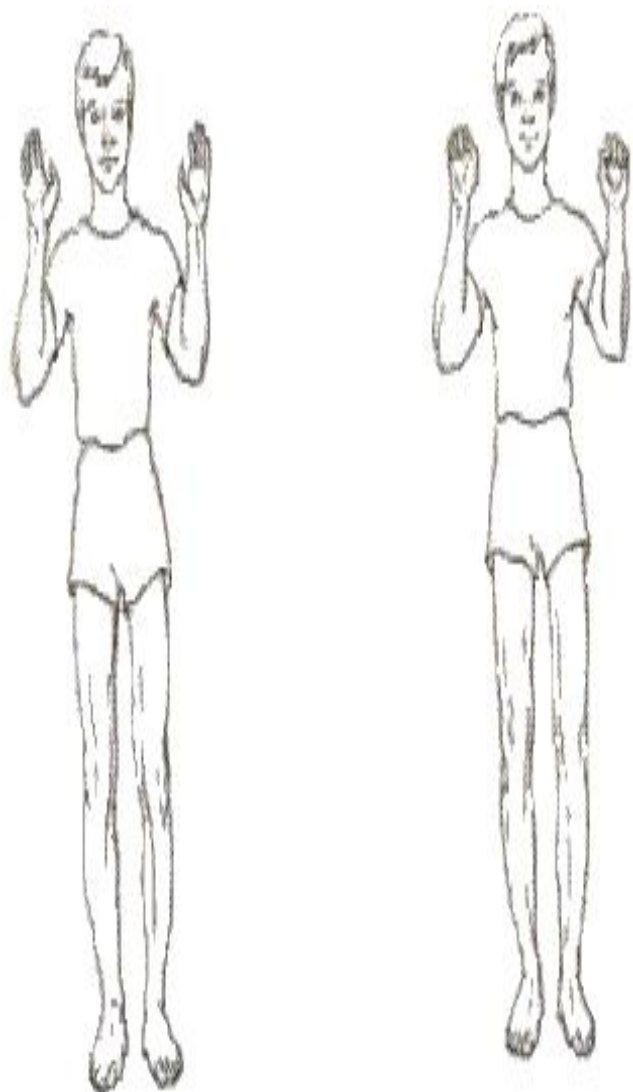
1-2-3-4-5-6-16;

1-2-3-4-5-6-24;

1-2-3-4-5-6-32.

**Жизненная емкость легких после одного сеанса
стрельниковской дыхательной гимнастики увеличивается
на 0,2-0,4 л.**





Основной комплекс дыхательных упражнений

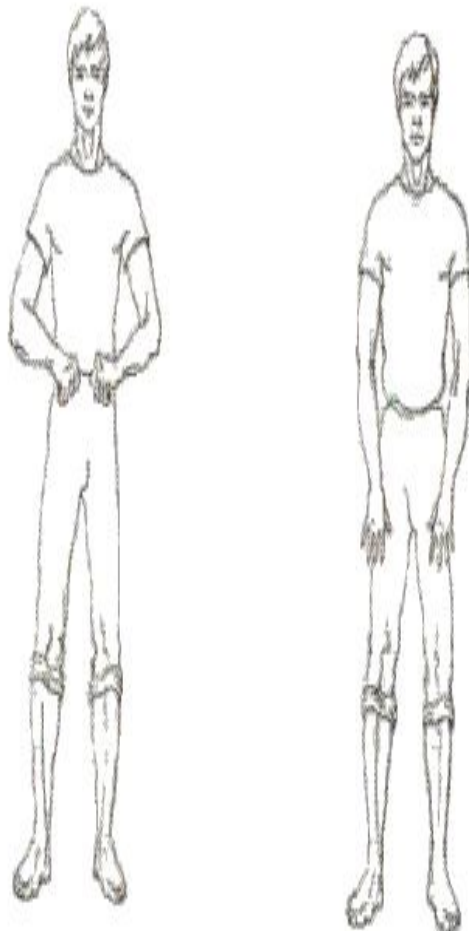
1. Ладонки

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки. Сразу после активного вдоха выдох уходит легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаются.

Опять "шмыгнули" носом и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук расслабляются. Сделав 4 вдоха носом (и 4 пассивных выдоха), сделайте паузу - отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-движения (96 вдохов-движений.)

2.

Погончики



Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются. На пассивном выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел сам.

Делая следующий шумный вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение - выдох уходит через нос или через рот.

Попряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых - 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

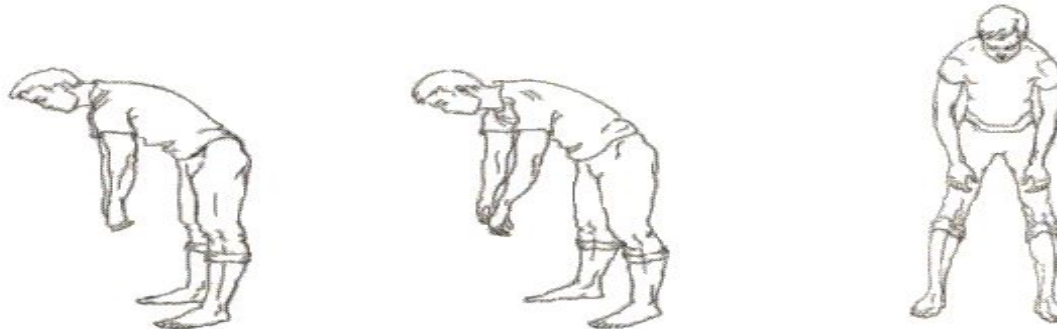
3. Насос (Накачивание шины)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий вдох в конечной точке поклона ("понюхайте пол").

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, отдохните 3-5 секунд - и снова 8 поклонов-вдохов. Норма - 12 раз по 8 вдохов. Всего – 96.



4. Кошка (Приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое "сбрасывающее" движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим. Голова поворачи-вается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, присядь пружинистая.

Подряд без остановки

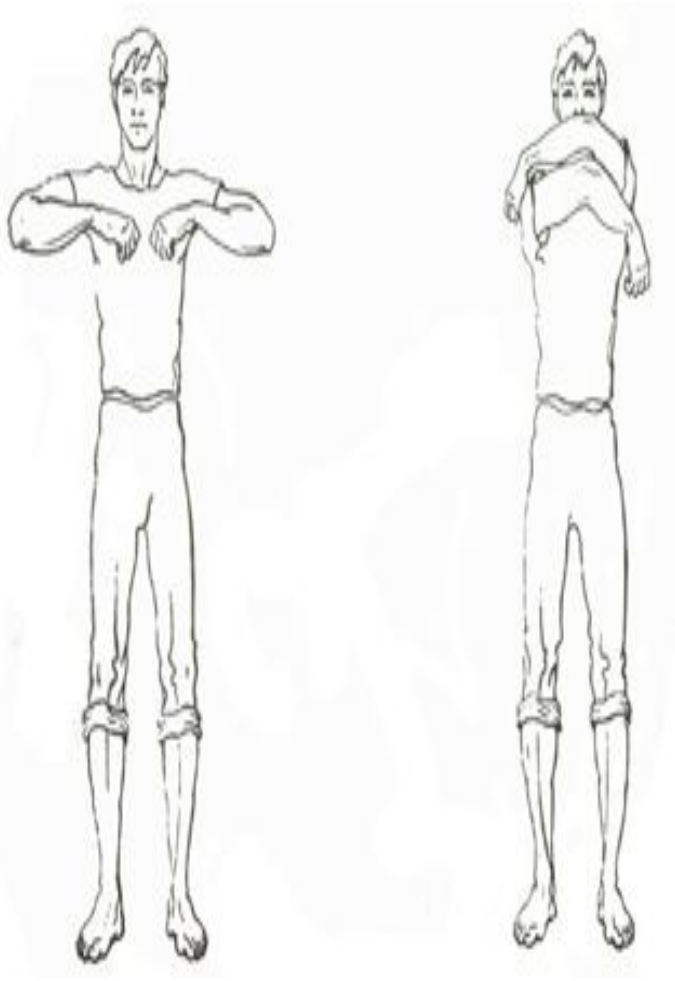
можно сделать 8 или даже

16 вдохов-движений. Затем
отдых 3-5 секунд.

Всего: 96 вдохов-движений



5. Упражнение «обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)



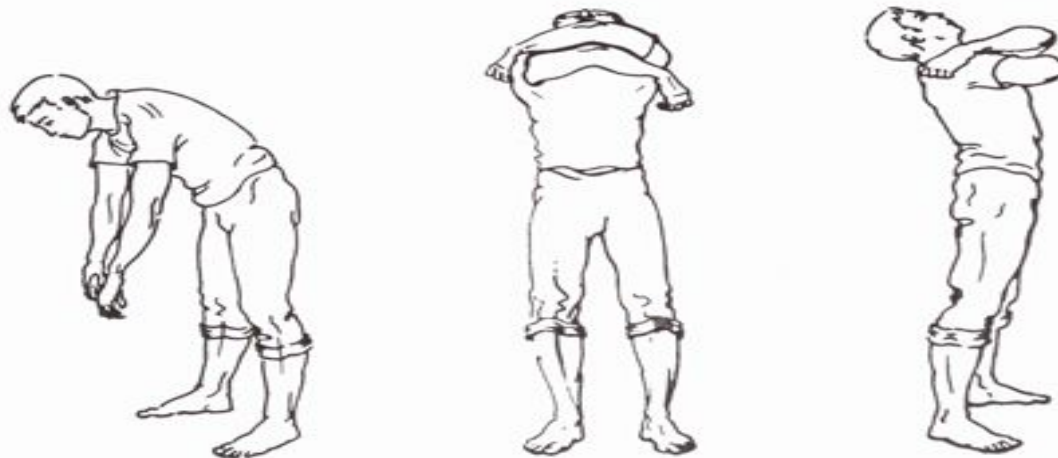
Исходное положение: встаньте прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. При этом одна рука окажется над другой. В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие.

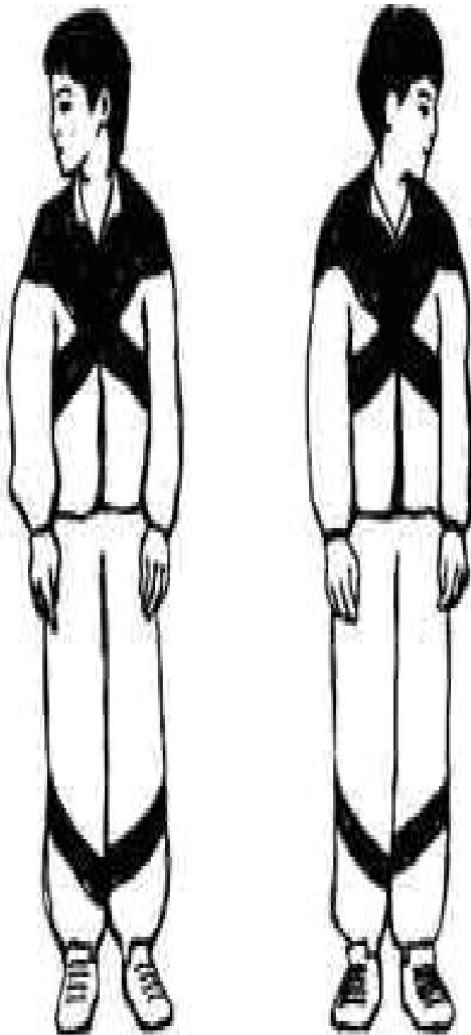
6. «Большой маятник»

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Итак: поклон к полу, руки к коленям - вдох, затем легкий прогиб в пояснице назад - встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения.



7. Упражнение «повороты головы»



Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

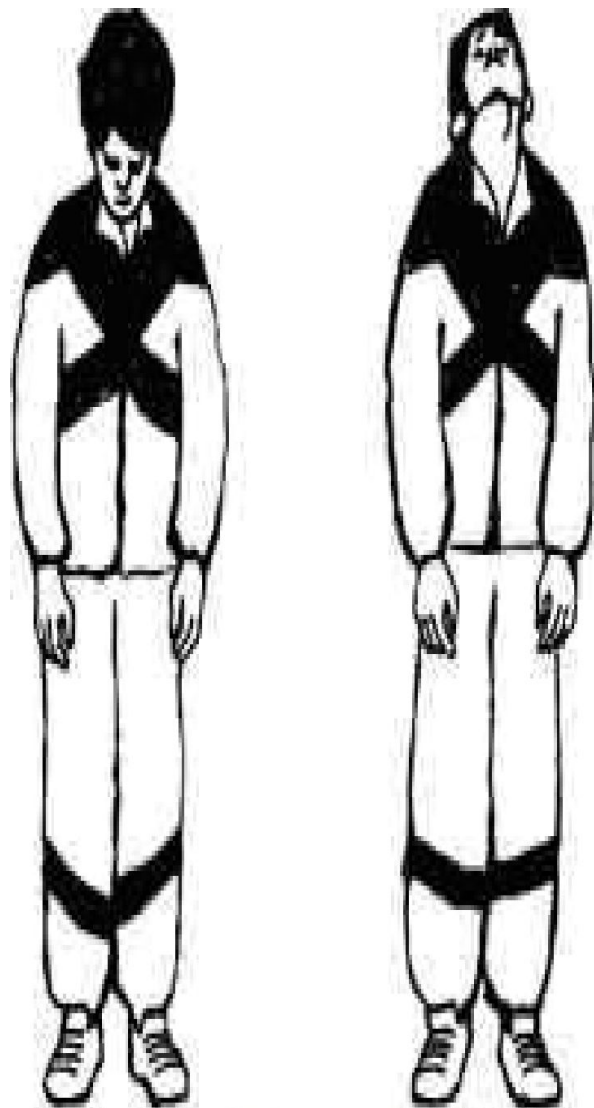
8. Упражнение "ушки" ("ай-ай", или "китайский болванчик")

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: "Ай-ай! Как не стыдно!" Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки желательно делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений

9. Упражнение «маятник головой» или «малый маятник»

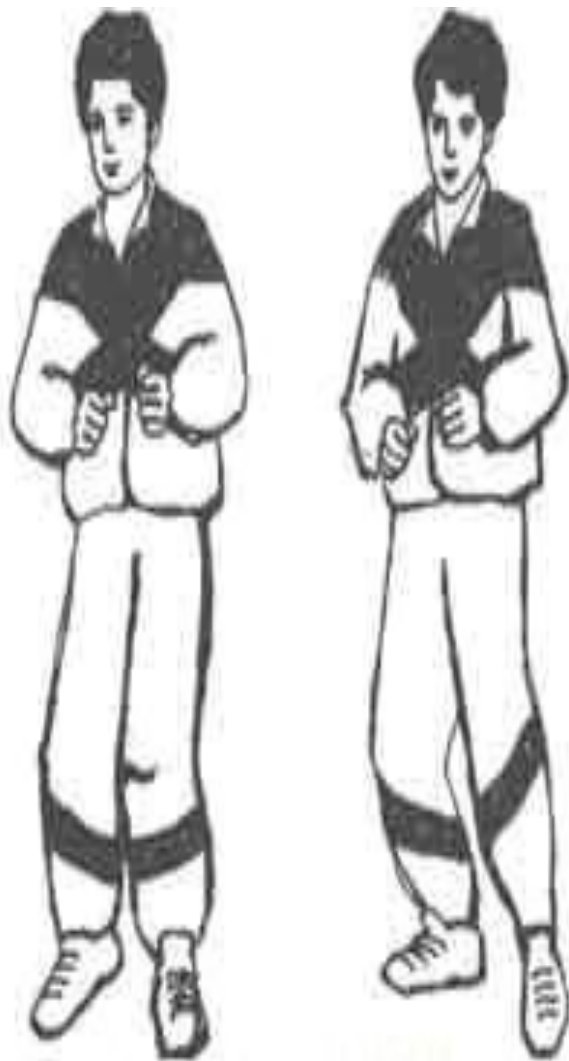


Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол - вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок - тоже вдох. Вдох снизу (с пола) - вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату, нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи.

10. Упражнение «перекаты» («Вперед-назад»)



Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела - на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене).

Слегка присели на правой ноге - вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога выпрямляется и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делайте только по 8 или по 16 вдохов-движений), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног.

11. Упражнение «Шаги»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит выдох. В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл.

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки.

Если тяжело, то по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 4 раза (4x8=32).



ЗАДНИЙ ШАГ

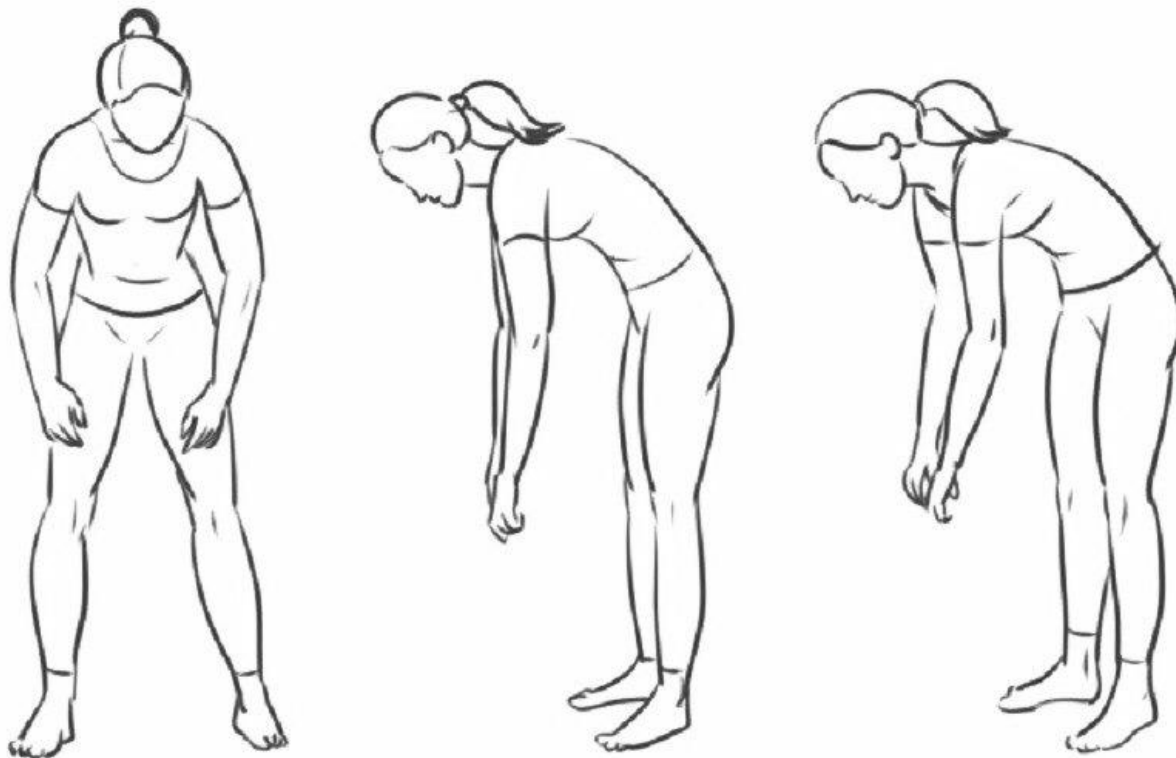
Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги выпрямляются – вы-дох ушел.левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются - выдох уходит сразу же после каждого вдоха абсолютно пассивно.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Норма: - 32 вдоха-движения "передний шаг", - 32 вдоха-движения "задний шаг", - 32 вдоха-движения "передний шаг". В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т. е. стрельниковская "сотня".



В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой получила особенное распространение во многих странах.



Спасибо за внимание!!!!

