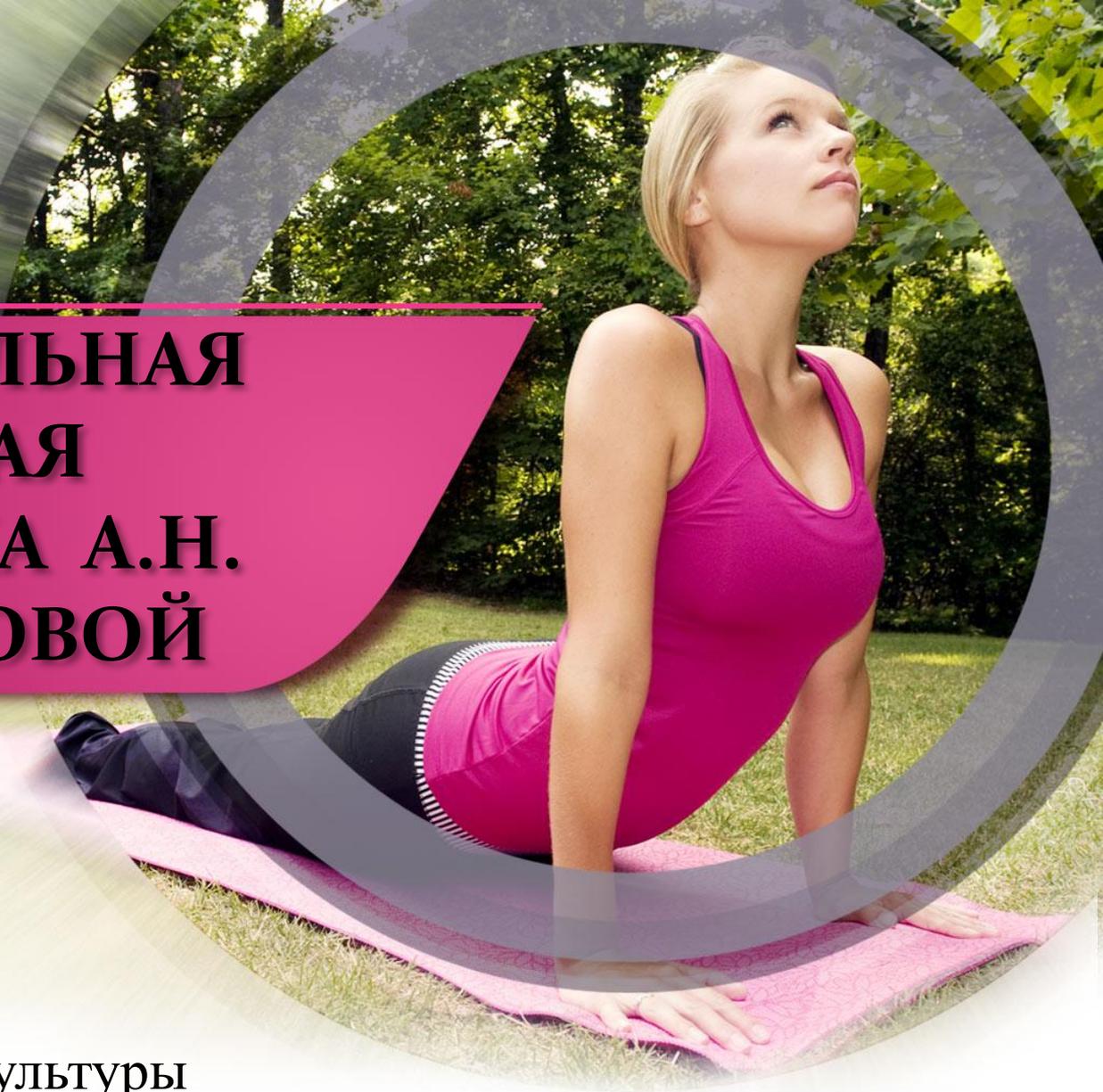


# ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ

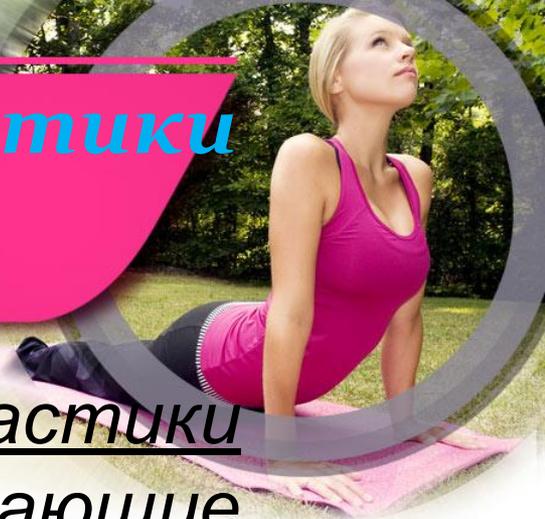
**Работу выполнила:**  
учитель физической культуры  
Белова Людмила Викторовна





***Динамические дыхательные  
упражнения не только улучшают  
работу дыхательной системы, но и  
способствуют оздоровлению всего  
организма***

# *Влияние дыхательной гимнастики на организм человека*



*Выполнение дыхательной гимнастики  
имеет 2 главные основополагающие*

*цели:*

*оказать  
направленное  
воздействие на  
дыхательный  
аппарат, увеличить  
его функциональные  
резервы*

*вызвать изменения в  
различных органах и  
функциональных  
системах*



# Различные комплексы дыхательной гимнастики состоят из следующих компонентов:



- частота и глубина дыхания;
- ритмические характеристики в связи с разными соотношениями временной продолжительности вдоха, выдоха и дыхательной паузы;
- грудное и диафрагмальное дыхание;
- направление вдыхаемого воздуха через нос или рот;
- искусственное сопротивление воздушному потоку.



# Основные группы дыхательных упражнений

- формирование рационального дыхания;
- увеличение резервных возможностей дыхательного аппарата;
- сопряженное влияние на функцию внутренних органов;
- нормализация психического состояния;
- влияние на функцию двигательного аппарата;
- влияние на речевую деятельность.





*В мировой медицине имеется колоссальный опыт использования **дыхательной гимнастики** для лечения заболеваний и поддержания хорошего здоровья.*

*Она включает в себя **безаппаратные и аппаратные методы.***

# Безаппаратные методы дыхательной гимнастики :

- ❖ *восточная гимнастика тай-цзи;*
- ❖ *восточная гимнастика пранаяма;*
- ❖ *система трехфазного дыхания Л. Кофлера*
- ❖ *система трехфазного дыхания О. Лобановой – Е. Лукьяновой;*
- ❖ *метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко;*
- ❖ *парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой;*
- ❖ *метод задержки дыхания Ю. Буланова;*
- ❖ *метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания Н. А. Агаджаняна;*
- ❖ *гипервентиляционная дыхательная техника;*
- ❖ *метод «рыдающего дыхания» Ю. Г. Вилунас;*
- ❖ *метод эндогенного дыхания В. Ф. Фролова;*
- ❖ *метод совмещения физических и дыхательных упражнений «Бодифлекс».*



# Аппаратные методы дыхательной гимнастики

- метод дополнительного дыхательного пространства (дыхание через трубку) А. Галузина;
- использование при дыхании респиратора;
- использование при дыхании противозага;
- использование при дыхании акваланга;
- гипоксические тренировки с помощью гипоксикаторов;
- метод интервальных гипоксических тренировок С. Г. Кривошекова;
- использование дыхательного вибратора;
- использование комплексов биологической обратной связи;
- индивидуальный дыхательный тренажер В. Ф. Фролова;
- использование осцилляторного электротренажера;
- использование электростимулятора диафрагмы;
- аэрофитотерапия.



# Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой



*является одной из наиболее популярных методик оздоровления организма. Ее особенностью и важным преимуществом является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы.*

# Воздействие на организм



**Основной задачей дыхательной гимнастики Стрельниковой является нарушение альвеолярного барьера для усиления обмена газов в легочных альвеолах.**

**Такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки.**

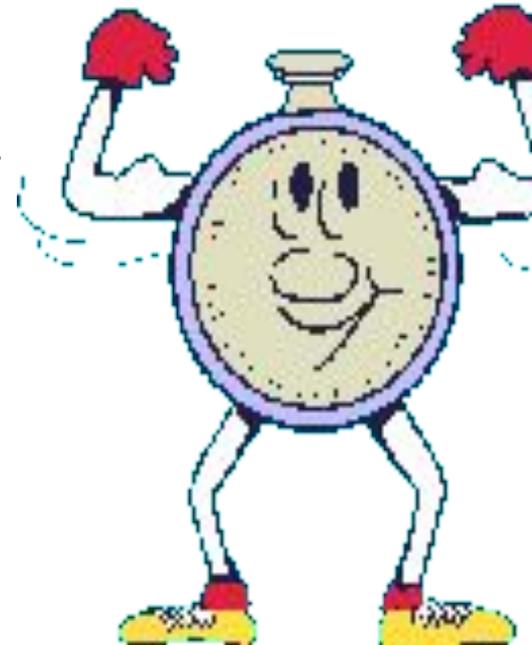
# **Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, способствует**

- ✓ ***повышению двигательной активности, подвижности тела;***
- ✓ ***ликвидации венозного полнокровия в органах грудной и брюшной полостей;***
- ✓ ***обеспечению вентиляции легких с одновременным массирующим действием мускулатуры органов брюшной полости;***
- ✓ ***тренировке и стимуляции отдельных мышц и их групп, необходимых для сужения проходов в различных органах и системах – дыхательной, мочевыделительной, пищеварительной, половых органах, кровеносных и лимфатических сосудах, органах зрения;***



# Показания:

- беременность;
- усталость;
- депрессия;
- различные формы невроза;
- воспаление легких;
- бронхит;
- различные формы туберкулеза легких;
- бронхиальная астма;
- дыхательная недостаточность;
- сердечная недостаточность;
- гипертоническая болезнь;



## Показания:

- различные заболевания сердечно-сосудистой системы;
- последствия перенесенного инфаркта миокарда;
- симптоматическая гипертензия;
- вегетососудистая дистония;
- нарушение ритма сердца;
- атеросклероз артерий головного мозга, сердца и нижних конечностей;
- последствия инсульта;
- хронические головные боли;



## Показания:

- воспаление тройничного нерва;*
- паркинсонизм;*
- заболевания пищеварительной системы;*
- заболевания щитовидной железы;*
- малокровие;*
- сахарный диабет;*
- заболевания опорно-двигательного аппарата;*
- хронический насморк;*
- эпилепсия;*
- рассеянный склероз;*



## Показания:

- хронический тонзиллит;*
- аденоиды;*
- заикание;*
- вирусные заболевания;*
- воспалительные заболевания;*
- кожные заболевания;*
- импотенция;*
- заболевания женской половой сферы;*
- избыточный вес;*
- табакокурение.*



# Противопоказания:

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

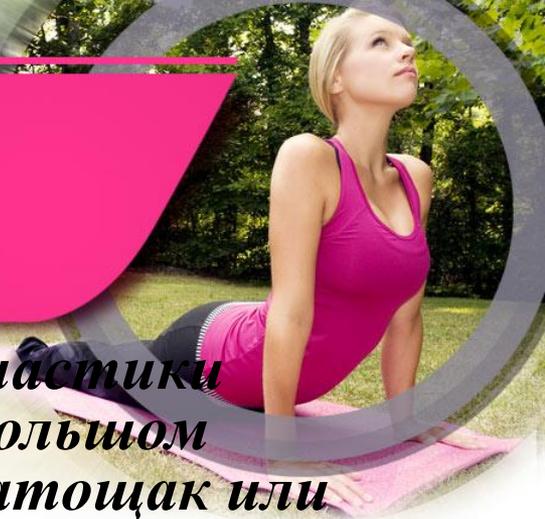


# Правила выполнения

- *Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.*
- *Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно*
- *Вдох делается одновременно с движениями. .*
- *Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.*
- *Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.*
- *Упражнения можно делать стоя, сидя, лежа.*



# Методика проведения



- 1. Занятия по методике дыхательной гимнастики Стрельниковой следует проводить в небольшом помещении, при открытой форточке, наощак или через 1–2 ч после еды.**
- 2. При выполнении произвольных движений следует стараться, чтобы мысли следовали за ощущениями. Необходимо освободиться от всего, что сковывает движения.**
- 3. В исходном положении нужно стоять прямо. Руки следует свободно опустить вдоль туловища, ноги поставить на расстоянии чуть меньше ширины плеч.**
- 4. Вдохи должны быть короткими и мгновенными, «шмыгающими». Необходимо заставить ноздри смыкаться. При вдохах плечи должны не подниматься, а опускаться.**



**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;*

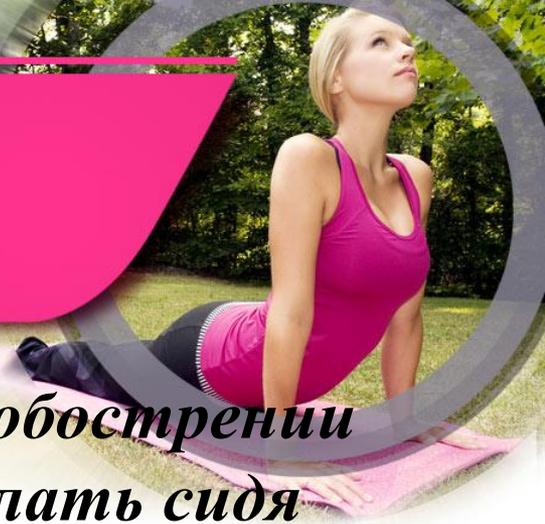
*1-2-3-4-5-6-надцать;*

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

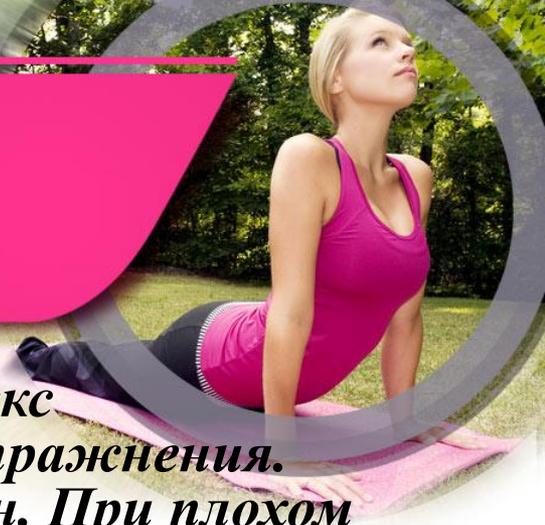
*1-2-3-4-5-6-32.*

## **Важно знать!**

*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.*

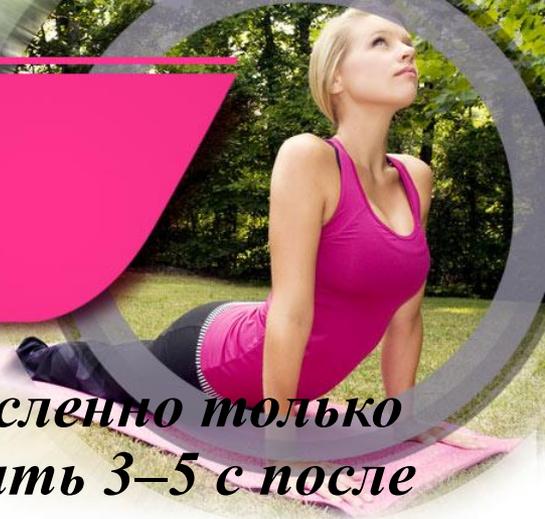


# Методика проведения



- ❑ *Рекомендуется делать за один урок весь комплекс упражнений, но не несколько «сотен» одного упражнения. Заниматься следует утром и вечером по 30 мин. При плохом самочувствии можно делать гимнастику несколько раз в день, сократив время выполнения.*
- ❑ *На одно занятие дыхательной гимнастикой должно уходить не более 30 мин.*
- ❑ *Гимнастику следует делать 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин до еды или через 1–1,5 ч после еды.*
- ❑ *При недостатке времени можно делать весь комплекс дыхательной гимнастики не по три «тридцатки» (одной «сотне»), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения. Начинать рекомендуется с упражнения «Ладонки» и заканчивать упражнением «Шаги». Общее время проведения гимнастики в таком случае составляет 6–7 мин.*

# Методика проведения

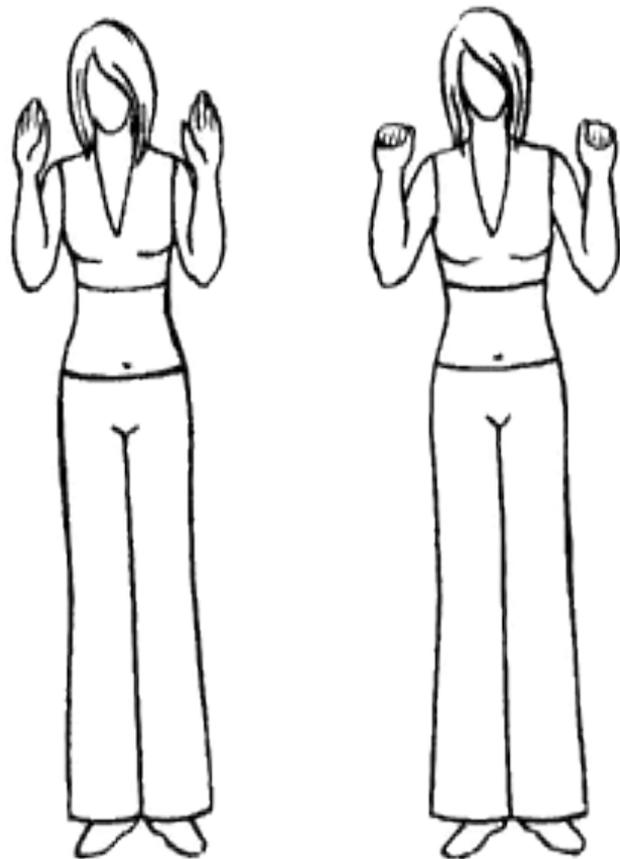


- ❑ *При выполнении упражнений считать мысленно только по 8. Если ритм сбивается, можно отдыхать 3–5 с после каждых 8 вдохов-движений.*
- ❑ *Возраст для занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой не ограничен. Упражнения можно выполнять как детям с 3–4 лет, так и пожилым людям.*
- ❑ *Курс лечения дыхательной гимнастикой обычно составляет около 1 мес при ежедневном выполнении упражнений.*
- ❑ *При достижении результата при лечении какого-либо заболевания не рекомендуется бросать занятия гимнастикой, только в этом случае гарантирован как терапевтический, так и профилактический эффект.*

# Основной комплекс дыхательных упражнений

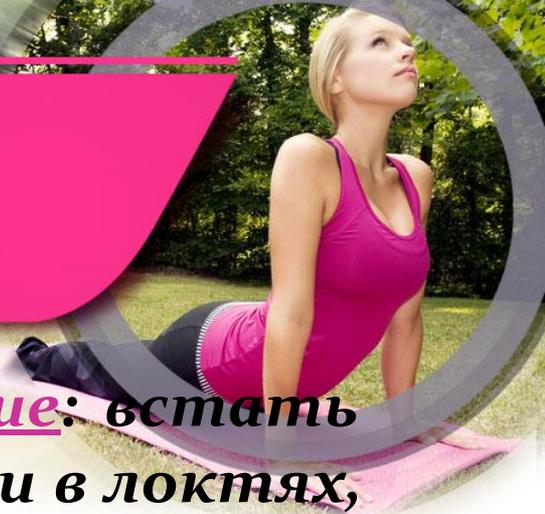


# Упражнение «Ладонки»

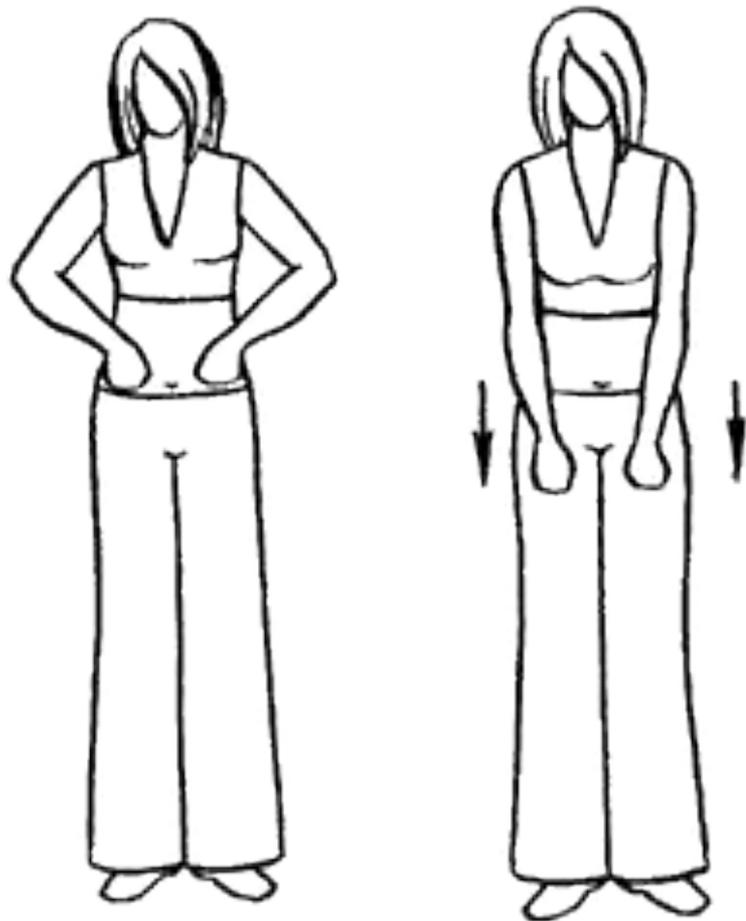


Исходное положение: встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз.

Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения.

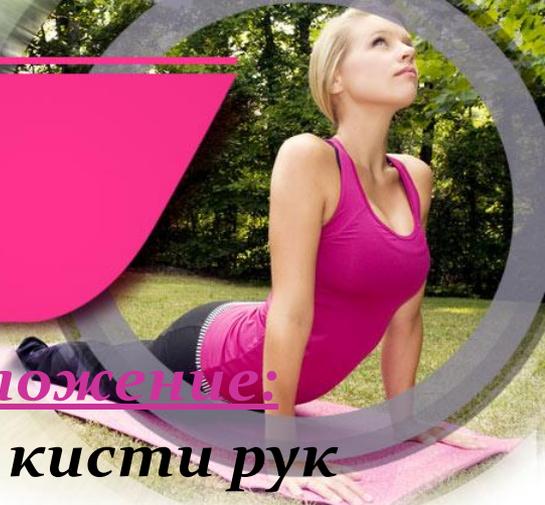


# Упражнение «Погончики»

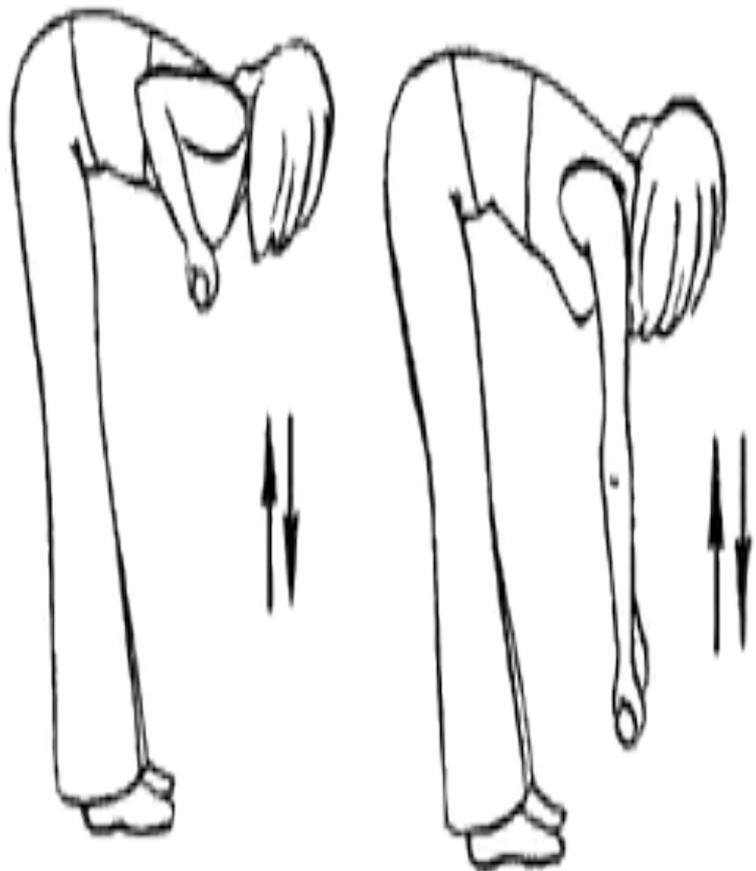


Исходное положение:  
встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

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»

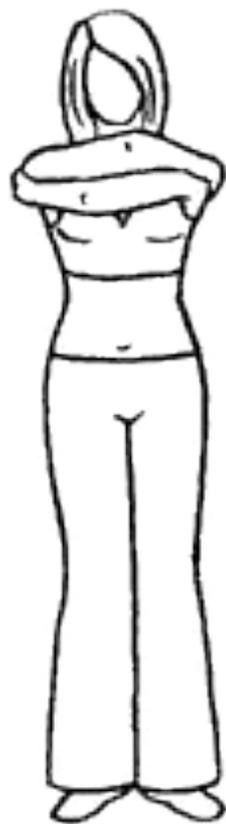
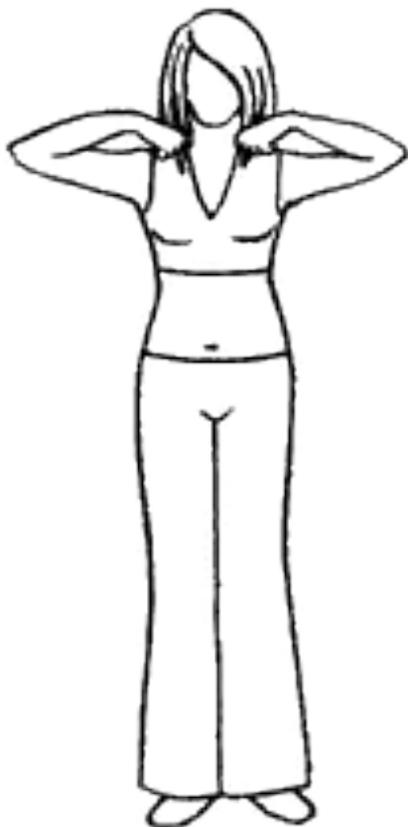
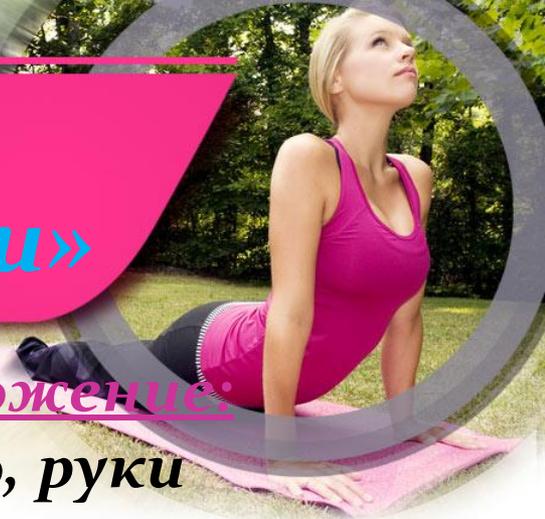


## Исходное положение:

встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ступни ног не отрывались от пола.

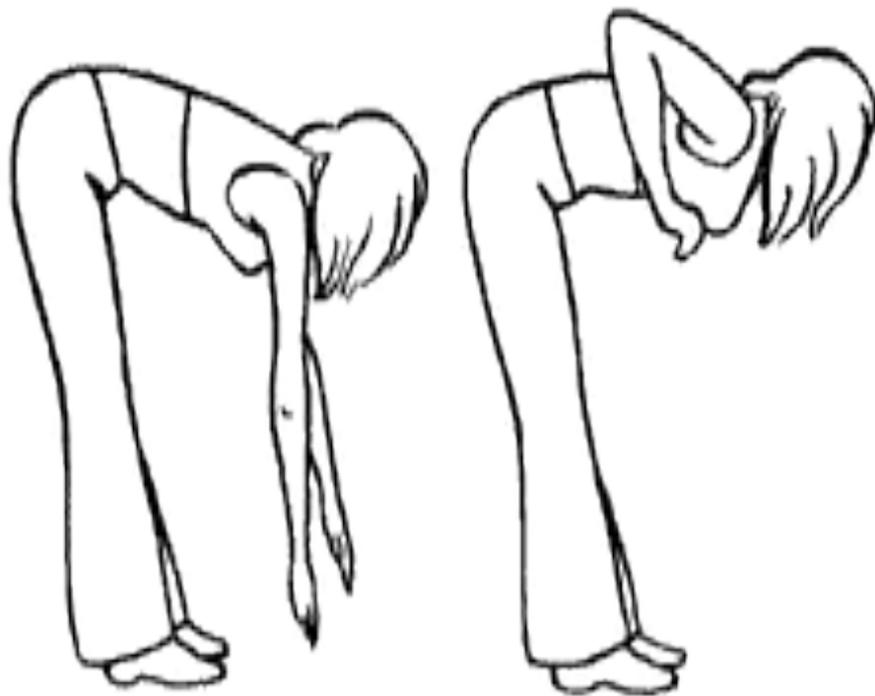


# Упражнение «Обхвати плечи»



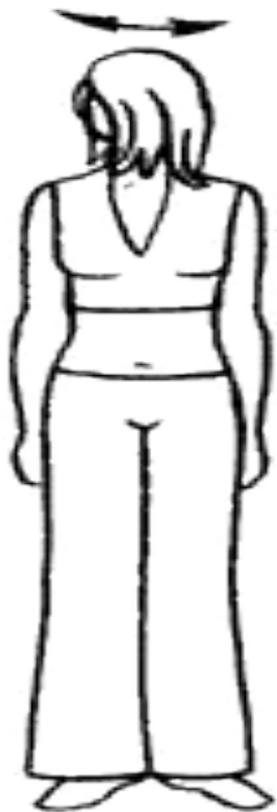
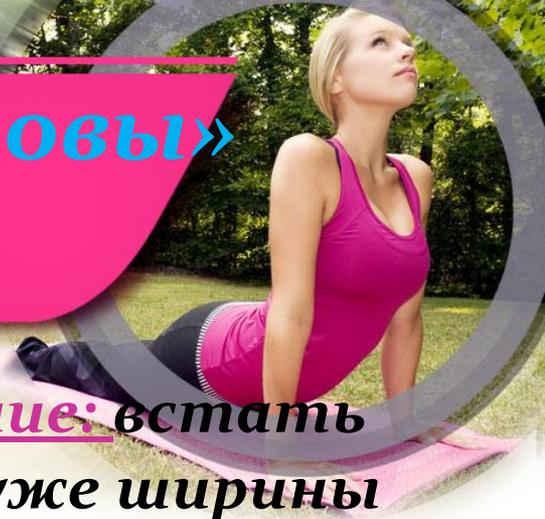
Исходное положение:  
встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.

# Упражнение «Большой маятник»



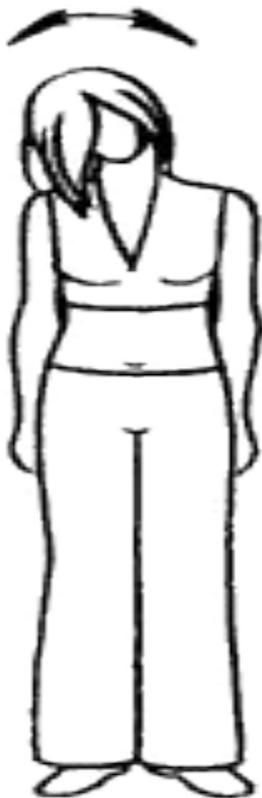
**Исходное положение:**  
встать прямо, ноги  
чуть уже ширины плеч.  
Слегка наклониться к  
полу, руки при этом  
тянуть к коленям, но не  
опускать ниже – вдох.

# Упражнение «Повороты головы»



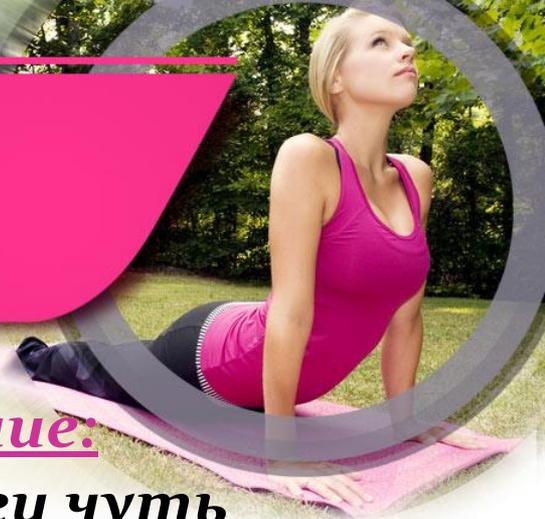
**Исходное положение:** встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох носом. Затем сразу же повернуть голову влево, опять сделать короткий шумный вдох. При выполнении упражнения посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох делать коротким.

# Упражнение «Ушки»

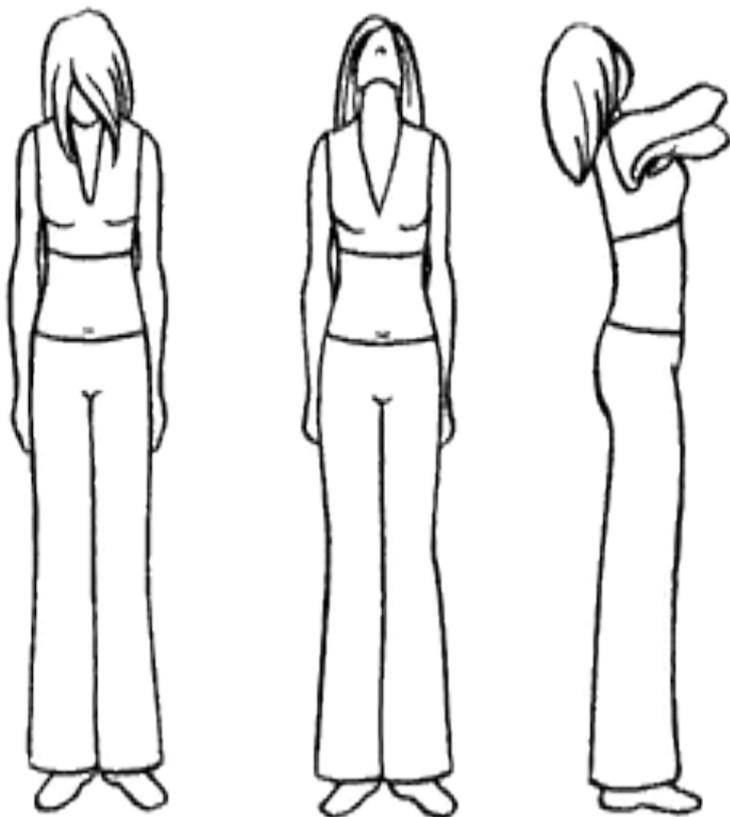


## Исходное положение:

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.

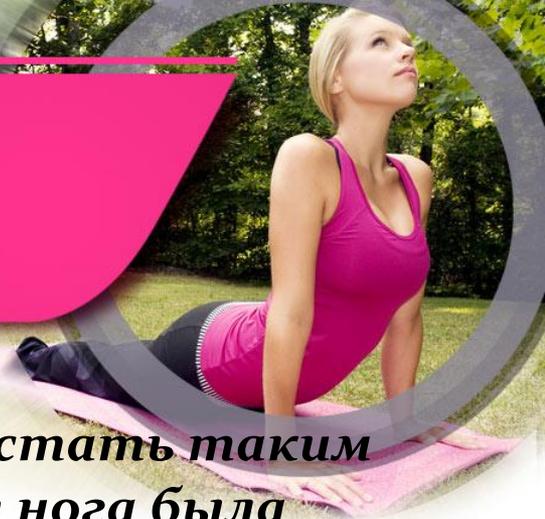


# Упражнение «Маятник головой» («Малый маятник»)



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»



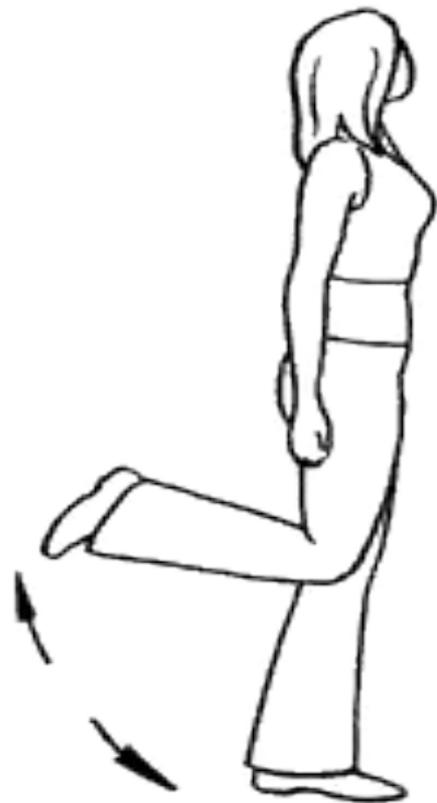
**Исходное положение:** встать таким образом, чтобы правая нога была впереди, а левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела распределить на обе ноги. Перенести тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу, левая при этом согнута в колене и отставлена назад на носок для равновесия (на нее не 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 «Передний шаг» (рок-н-ролл)

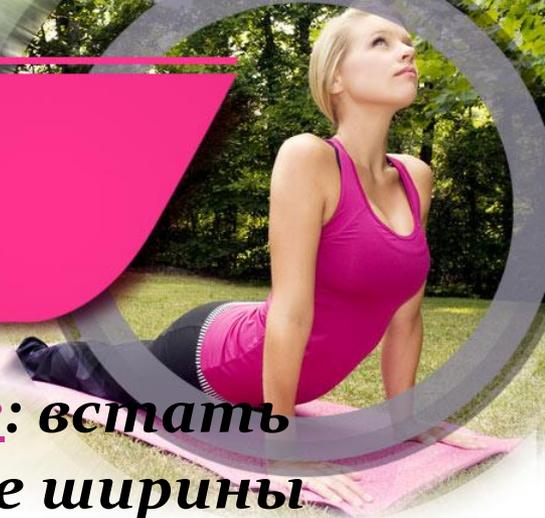


**Исходное положение:** встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх на уровень живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание – короткий шумный вдох носом.

# 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.





**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**