

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Составила: Пархоменко С.
Н.,

учитель физической
культуры МКОУ СОШ №2
Свердловская обл. г. Реж

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

- **Михаил Николаевич Щетинин - ученик, ассистент и единственный творческий наследник Александры Николаевны Стрельниковой - автора уникальной дыхательной гимнастики.**
- **В настоящее время доктор М. Н. Щетинин руководит Центром дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, является консультантом нескольких лечебных учреждений в Москве, в том числе Центрального научно-исследовательского института туберкулеза РАМН.**

Лечебное воздействие гимнастики.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой способна:

- оказать помощь при нарушениях носового дыхания;
- способствовать рассасыванию воспалительных образований в легочной ткани;
- устранить застойные явления в легких, восстановить нормальное кровоснабжение в них;
- положительно повлиять на дренажную функцию легких;
- укрепить сердечно-сосудистую систему, восстановить нарушенные функции в ней;
- исправить различные деформации грудной клетки, позвоночника;
- устранить ряд заболеваний нервной системы;
- значительно улучшить нервно-психическое состояние человека, повысить тонус организма и его сопротивляемость инфекциям.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой - это уникальный оздоровительный метод.

Этот метод помогает справиться с множеством заболеваний: насморк, аденоиды, гайморит, бронхит, бронхиальная астма, кожные заболевания (диатез, нейродермит, псориаз), невроз, неврит, депрессия, болезни сердечно-сосудистой системы, головные боли, эпилепсия, инсульт, гипертония, гипотения, вегетососудистая дистония, заикание, остеохондроз, сколиоз, травмы головы и позвоночника, половые расстройства, лишний вес и и табакокурение.

Правила выполнения упражнений.

- 1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).**
- 2. 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!**
- 3. Вдох делается одновременно с движениями. В Стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.**
- 4. Все вдохи-движения Стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.**
- 5. Счет в Стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.**
- 6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.**

Особенность дыхательной гимнастики

- Резкий шумный вдох с одновременным сжатием грудной клетки. Это активизирует работу диафрагмы и улучшает носовое дыхание, при этом количество кислорода в артериальной крови повышается, а емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1 - 0,3 л.
- Кора головного мозга насыщается кислородом, и вследствие этого улучшается работа всех центров, урегулируются обменные процессы, улучшается кровообращение и лимфоток.
- Упражнения дыхательной гимнастики включают в работу все части тела, в результате чего восстанавливается движение и пластичность мышц, укрепляется в целом опорно-двигательный аппарат.
- Противопоказания: острое лихорадочное состояние с СОЭ выше 30 мм в час, кровотечения, острые

Основной комплекс упражнений:

1. "Ладони" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или $3 \times 32 = 96$ - "сотня").
 2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений (или $3 \times 32 = 96$).
 3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений (96).
 10. "Перекаты":
 - а) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3×32) - с левой ноги;
 - б) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3×32) - с правой ноги.
 11. "Шаги":
 - а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения;
 - б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения;
 - в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.
- Итого - 96 ("сотня").
- Всего за один урок нужно сделать 1200 (12 "сотен") вдохов-движений для получения стабильных результатов.

Упражнение «ладошки»



Упражнение «насос»



Упражнение «обними меня»



Упражнение «кошечка»



Упражнение «ушки»



Упражнение «ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»



Упражнение «перекаты»



Упражнение «передний шаг»



Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики.

- 1. На один урок должно уходить не более 30 минут (попытайтесь уложиться в это время).
- 5. Гимнастику делайте два раза в день: утром (30 мин) - до еды и вечером (30 мин) - либо до еды, либо через час-полтора после.
- Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать Стрельниковскую гимнастику только до еды.
- 8. 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!
- 9. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
- 10. Советую никогда не бросать дыхательную гимнастику. Занимайтесь всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства!

Спасибо за внимание