

Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
Детская школа искусств №2

Методическое сообщение  
**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

**Сыропятова Д.И.**  
**преподаватель**

г. Каменск – Уральский  
2021

Автор-составитель Дарья Игоревна Сыропятова, преподаватель Государственного автономного учреждения дополнительного образования Свердловской области Детская школа искусств №2 горда Каменска - Уральского

**Аннотация:**

Гимнастика А.Н. Стрельниковой оказывает обширное лечебное и профилактическое действие на организм человека.

Методика основана на комплексе непродолжительных и резких вдохов с одновременным выполнением незначительных по нагрузке движений руками, ногами и туловищем. Участие в упражнениях всех структур двигательного аппарата (рук, ног, позвоночного столба, плечевого и поясничного поясов, шеи и головы) повышает кислородную жажду на фоне отсутствия дефицита кислорода в крови. Все эти процессы ведут к усиленному насыщению клеток.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

### **ВВЕДЕНИЕ**

**РАЗДЕЛ 1. Сведения о Дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой**

1.1.История создания дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

1.2.Показания к занятиям гимнастикой.

1.3.Основы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

**РАЗДЕЛ 2. Техника выполнения упражнений.**

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## ВВЕДЕНИЕ

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой. Проконсультируйтесь с врачом и выберите подходящий именно вашему организму блок дыхательных упражнений.

### **Раздел 1. Сведения о Дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой.**

#### **1.1. История создания дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**

**Александра Николаевна Стрельникова** (1912-1989г.г.) – оперная певица, театральная педагог, автор одноимённой дыхательной гимнастики. С 1934 по 1940 годы была солисткой Московского академического Музыкального театра им. К.С.Станиславского и Вл.И.Немировича - Данченко. Потеряв певческий голос, вместе с матерью, в прошлом тоже певицей, стала искать способ восстановить утраченный певческий голос.

Так как мать и дочь Стрельниковы были не медиками, а традиционные медикаментозные методы и физиотерапевтические процедуры существенного влияния на голос не оказывали, поиски шли в направлении дыхания. Помня рассуждения старых итальянских педагогов по постановке голоса о том, что **«Дыхание - это постамент, на котором зиждется голос»**, мать и дочь Стрельниковы искали вдох, на котором «удобно» петь.

На поиски этого самого вдоха, ВДОХА - «приводящего в экстаз», ушло 12 лет. Александре Николаевне было уже за сорок, и у неё не хватило мужества вернуться на сцену. Мать и дочь Стрельниковы стали возвращать голоса вначале певцам и актёрам, а затем постепенно их «вытеснили» люди самых разных профессий, страдающими самыми различными заболеваниями. Ибо оказалось, что гимнастика, созданная для восстановления певческого голоса,- полезна всем! Постепенно А.Н. стала замечать, что ее метод не только помогает при восстановлении голоса, но и способствует оздоровлению всего организма, прежде всего органов дыхания. Особое внимание Стрельникова уделяла лечению бронхиальной астмы.

В 1973 году в Госреестре СССР Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство на **«Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»**.

## **1.2. Показания к занятиям гимнастикой.**

Достоверно выявлено, что метод А.Н. Стрельниковой при правильном выполнении улучшает самочувствие. Полное излечение некоторых недугов добиться невозможно, но вполне реально облегчить их течение и снизить степень тяжести проявлений.

Болезни, с которыми помогает справиться гимнастика:

- Хронический насморк,
- Аденоиды,
- Гайморит,
- Бронхит,
- Астма,
- Невроз,
- Депрессия,
- Остеохондроз,
- Сколиоз,
- Гипертония,
- Заикание,
- Особо рекомендуется применение гимнастики лицам, страдающим бронхиальной патологией.

Отсутствие показаний не является запретом для выполнения тренировок. Гимнастика приносит пользу здоровым людям, обеспечивая профилактику многих заболеваний. Это особенно актуально в сезон простуд: занятия способствуют укреплению иммунитета.

## **1.3. Основы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы .

Во время занятия необходимо концентрироваться на вдохах и считать их. В гимнастике участвуют почти все части тела: верхние и нижние конечности, бедра, плечевой пояс и пресс.

## Некоторые правила выполнения дыхательной гимнастики:

- Рекомендуемое время занятия – около 30 минут
- Три подхода к каждому упражнению, в каждом из которых по 32 повтора. Отдых после каждого подхода – 3-10 сек. Если возникают сложности с выполнением 32 вдохов друг за другом, можно отдыхать после каждой восьмерки.
- Одно занятие – все упражнения. Сама А.Н.С. говорила, что при нормальном состоянии, необходимо делать комплекс 2 раза в день, при плохом – больше.
- В случае нехватки времени, допускается выполнение одного подхода. Это сокращает длительность комплекса до 7 минут.

## Раздел 2. Техника выполнения упражнений.

Комплекс состоит из 11 упражнений.

**ЛАДОШКИ.** Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы.



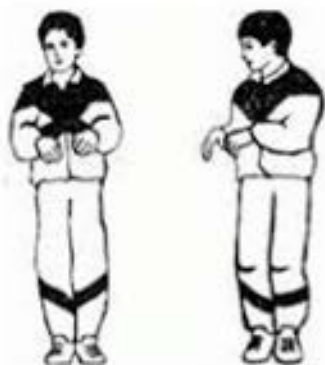
**ПОГОНЧИКИ** – Сжатые в кулачки ладони на уровне пояса. Резкий вдох – толкайте их вниз. Возвращайте руки в исходное положение и расслабляйте их на выдохе.



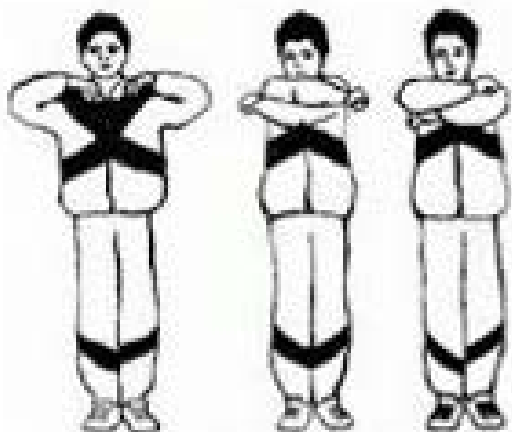
**НАСОС** - Стоя – руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох и наклоняйте корпус к полу, тянитесь руками вниз. Выдох на выпрямлении.



**КОШКА** – Немного согните ноги в коленях, развернитесь вправо с резким вдохом. Из исходного положения сделайте тоже самое влево. При этом совершайте руками хватяющие движения. Разворот происходит от талии.



**ОБНЯТЬ ПЛЕЧИ** – Стоя. Согнутые в локтях руки расположите на уровне плеч. Сделайте вдох, и обнимите себя за плечи. Руки не скрещиваются.

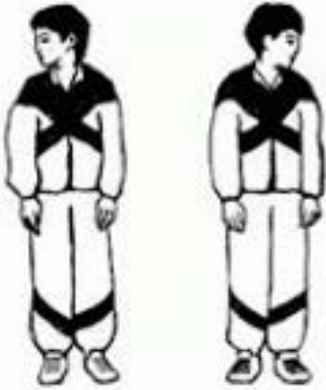


**БОЛЬШОЙ МАЯТНИК** - Выполняется стоя или сидя. Ноги не шире плеч. Наклоняйтесь вперед, пытаясь достать пальцами до пола, сделав вдох. Вернитесь в исходное положение, обхватите руками плечи и снова сделайте вдох.

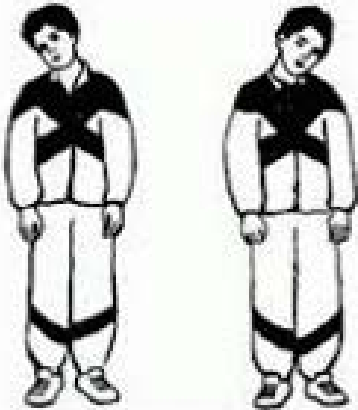
**6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)**



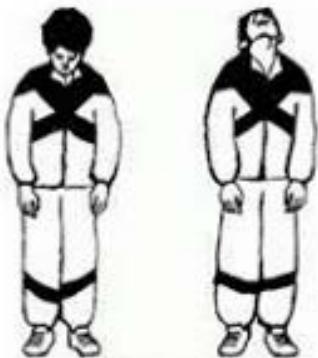
**ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ** – Поза стоя. Голову разворачивайте вправо на вдохе, затем влево на выдохе. Между ними выдохи.



**УШКИ** – Наклоните голову, касаясь ухом плеча на вдохе, затем наклоните налево. Выдох между вдохами.



**МАЯТНИК ГОЛОВЫ** – голова вперед – вдох, назад – выдох. Выдох между вдохами.





**ПЕРЕКАТЫ** – Встаньте прямо, поставьте левую ногу вперед и перенесите на нее вес тела. Правую ногу сгибайте и ставьте на носок. Приседайте на левой ноге с интенсивным вдохом. Выпрямляйтесь, опираясь на правую ногу, приседайте и снова делайте мощный вдох.



**ШАГИ ПЕРЕДНИЙ** – Стойте прямо, поднимите согнутую левую ногу до живота. Сделайте резкий выдох и присядьте на правой ноге. Вернитесь в первоначальное положение и повторите на другую.

**ШАГИ ЗАДНИЙ** – Согните левую ногу дотяните пяткой до ягодиц. Сделайте присед на правой ноге с мощным вдохом. Сделайте повтор на другую ногу.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе особенностей человеческого организма с помощью дыхания бороться с болезнями разработаны различные методики здорового образа жизни и излечения от недугов. Например, на Западе дыхательная гимнастика реализовалась в направлениях здорового образа жизни «оксисайз» или «бодифлекс», а на Востоке появилось модное движение «цигун».

Результаты занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения. В их числе:

- Хронический насморк;
- Аденоиды;
- Гайморит;
- Бронхит;
- Бронхиальная астма;
- Невроз;
- Депрессия;

- Остеохондроз;
- Сколиоз;
- Гипертония.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Противопоказаниями к практике методики Стрельниковой являются:

- близорукость;
- глаукома;
- повышенное артериальное давление;
- заболевания, сопровождающиеся высокой температурой тела;
- повышенное глазное давление;
- почечная недостаточность;
- инсульт;
- внутренние кровотечения.

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой получила особенное распространение во многих странах. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Нужно отметить, что высокая эффективность методики известна и за рубежом. Иностранцы специалисты также сегодня включают в терапевтические комплексы упражнения на дыхание, разработанные Стрельниковой Александрой Николаевной.