Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Югорка»

#  подготовила: Каминская К.А.

# Дыхательная гимнастика Стрельниковой (упражнения, правила)

 **1. «Ладошки»**. И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот — абсолютно пассивный, неслышный. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лёжа.

**2. «Погончики»**. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лёжа.

 **3. «Насос»** («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре — низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.

**4. «Кошка»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание лёгкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лёжа (в тяжелом состоянии).

 **5. «Обними плечи»** (вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом всё равно, какая рука сверху — правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка».

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лёжа.

Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врождёнными пороками, перенесённым инфарктом — в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжёлом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.

Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

1. **«Большой маятник»** («Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперёд, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад — руки обнимают плечи — и тоже вдох. Кланяйтесь вперёд — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперёд и почти не прогибаясь при наклоне назад.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным.

1. **«Повороты головы»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

1. **«Ушки»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу — шумный, короткий вдох. Затем слегка

наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу — тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой.

Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

1. **«Маятник головой»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае — тоже через нос).

Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника — не делайте резких движений головой в упражнениях — «Повороты головы», «Ушки»,

«Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения, сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лёжа.

# Рис. Упражнение 10«Перекаты».

**А**. И.П. левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на неё не опираться). Выполните лёгкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой), и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на неё не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Помните:

1. приседание и вдох делаются строго одновременно.
2. вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем.
3. после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идёт перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

**Б**. И.П. правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

# Рис. Упражнение 11 А«Шаги».

**А. «Передний шаг»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте лёгкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка

присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать лёгкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лёжа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врождённые пороки, перенесённый инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите, это упражнение выполнять только сидя и даже лёжа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза — 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить до 10 секунд.

При тромбофлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

**Б. «Задний шаг»**. И.П. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте лёгкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

# Правила дыхательной гимнастики Стрельниковой

1. **Вводный урок**. Начните гимнастику с первых трёх упражнений.
* «Ладошки» выполнить 4 шумных, коротких вдоха носом. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 4 шумных вдоха носом. Так проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Получится 96 вдохов-движений, так называемая «стрельниковская сотня».
* «Погончики» делать уже по 8 вдохов-движений («восьмёрка»). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений («сотня»).
* «Насос» 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмёрки».

На этом вводный урок заканчивается (3 упражнения). Его надо повторить 2 раза — утром и вечером. Повторяя урок вечером, сделайте первое упражнение уже не по 4, а по 8 вдохов-движений, т.е. 12 раз по 8. На следующий день добавьте ещё одно упражнение — «Кошка», тоже 12 раз по 8 вдохов- движений. Вечером урок повторить (4 упражнения). Так, с каждым днём надо добавлять по одному упражнению.

1. **«Сотни»**. Первое время делайте 12 раз по 8 вдохов-движений («сотня»). Затем можно выполнять 6 раз по 16 вдохов-движений («сотня») или 3 раза по 32 вдоха-движения («сотня»). Отдых и после 16 и после 32 вдохов-движений 3-5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.
* Если вы уже делаете не по 8, а по 32 вдоха-движения, то всё равно мысленно отсчитывайте восемь. Цифр 9, 10 … 15 и т.д. в гимнастике Стрельниковой нет, счёт идёт только по 8.
* Если вы уже хорошо тренированы и легко делаете по 32 вдоха-движения, и вам хочется выполнять подряд 96 («сотню»), то рекомендуется всё же делать по 32 вдоха-движения. Иначе есть опасность

«зарваться», и тогда гимнастика Стрельниковой перестанет вам помогать.

1. **Дыхание.** Вдох носом корткий, шумный. Выдох должен осуществляться через рот после каждого вдоха (не видно и не слышно). Ни в коем случае не задерживайте и не выталкивайте выдох! Вдох – предельно активный, выдох — абсолютно пассивный.
* Шумный, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После вдоха губы (сами, без помощи) слетка разжимаются — и выдох совершается через рот. Помогать вдоху мышцами лица (гримасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идёт воздух, думайте только о шумном и коротком вдохе.
* Плечи, в момент вдоха, поднимать нельзя! Если плечи всё-таки поднимаются, а грудь

выпячивается, встаньте перед зеркалом и постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

1. Делайте за один урок весь комплекс, а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения.

Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику Стрельниковой несколько раз в день. И вам станет легче.

1. Делайте дыхательную гимнастику утром — до еды, а вечером — либо до еды, либо через час- полтора после. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику Стрельниковой только до еды.
2. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдёт 5-6 минут.
3. Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Её можно делать стоя, сидя, а в тяжёлом состоянии — даже лёжа.
4. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.
5. Не бросайте дыхательную гимнастику Стрельниковой. Занимайтесь ею всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.