

**Дыхательная гимнастика по методике
А.Н. Стрельниковой**

**Иванова С.А.
учитель физической культуры**

Автор парадоксальной дыхательной гимнастики – Александра Николаевна Стрельникова – разработала свою гимнастику более 40 лет назад.

Певица, потерявшая голос, она искала методику его восстановления, используя различные дыхательные упражнения. Так была разработана парадоксальная дыхательная гимнастика для восстановления певческого голоса, на которую А.Н. Стрельникова получила в 1973 г. авторское свидетельство за № 411865.

Однако, более чем 40-летний опыт работы автора гимнастики и её последователей показал, что овладение и систематическое выполнение парадоксальной дыхательной гимнастики способствует извлечению бронхолёгочных, сердечно-сосудистых, нервных и многих других заболеваний.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой – это своеобразное сочетание дыхательных и физических упражнений, при которых вдох происходит во время движений, сжимающих грудную клетку. Известно, что в традиционной, классической гимнастике вдох выполняется при движениях, расширяющих грудную клетку. В этом заключается парадоксальность гимнастики А.Н. Стрельниковой по отношению к гимнастике классической.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой не имеет противопоказаний. Она одинаково полезна как больным, так и здоровым. Однако необходимо учесть, что при очень высоком или низком кровяном давлении, головокружении, беременности (начиная с 4-х месяцев), глаукоме, близорукости, камнях в области печени, желудка, желчного пузыря, травмах головы и позвоночника не рекомендуется выполнять физические упражнения с большой амплитудой и резко.

Начинать овладение гимнастикой необходимо с изучения техники дыхательных упражнений. Затем, в зависимости от состояния здоровья, включать в занятия одновременно с дыхательными упражнениями самомассаж и физические упражнения, описанные в соответствующих комплексах.

Освоив технику дыхательных упражнений и приступив к систематическим занятиям, с первых дней или позже, как позволяет вам состояние здоровья, начинайте осваивать и включать в занятия доступные комплексы гимнастики в сочетании с физическими упражнениями и самомассажем.

Начинайте также с небольших, доступных объёмов – 300-500 движений в одном или двух занятиях в день и постепенно увеличивайте на 100-200 движений через каждые 1-2 дня. Пока не выйдете на необходимый объём – 1500-2000 движений в день.

Осваивать технику дыхательных упражнений лучше всего в положении сидя на стуле.

Сядьте прямо, откиньтесь на спинку стула, положите ладони рук на живот, расслабьте мышцы живота. Спокойно подышите, направляя воздух в нижнюю часть живота. Если вы дышите правильно, то передняя стенка живота будет подниматься и поднимать вверх ладони рук. Прочувствовав

движение передней стенки живота и рук приступайте к следующему упражнению.

Сделайте короткий резкий вдох в живот, так, чтобы передняя стенка живота «вытолкнула» ладони рук вперёд. После чего спокойно выпустите воздух, лучше через рот, не помогая выдоху, не втягивая живот. При правильном выполнении вдоха ноздри сужаются и появляется характерный шум – «шмыгание», как при насморке.

После этого осваивайте дыхательные упражнения сериями их 2, 3 и более вдохов-выдохов подряд по 50-60 раз в минуту.

Сделайте короткий вдох, в течение такого же времени дайте немного воздуху выйти и снова сделайте вдох. После второго вдоха, дайте возможность воздуху выходить в течение 2-3 сек, но не помогайте выдоху. Снова повторите серию из 2-х вдохов-выдохов подряд. Подышите так 2-3 мин., выполняя по 16-18 серий из 2-х вдохов-выдохов за 1 минуту.

Комплекс упражнений подбирайте в зависимости от состояния здоровья, физического развития и строго придерживаясь рекомендаций по выбору начальных нагрузок и динамике их увеличения, изложенных выше.

Методика подсчета выполняемого объёма может быть разная. При выполнении упражнений сериями – 2, 4, 8, 16 вдохов-движений и так далее, можете загибать очередной палец на руке. Запомните, сколько раз вы загибали пальцы, умножьте на серию и получите выполненный объём вдохов-движений.

Допустим, вы выполняете упражнения сериями по 8 вдохов-движений. Выполнив 8 вдохов-движений, загните один палец на руке, затем на вторую восьмёрку – второй и так далее. Если вы загнули все пальцы на обеих руках, значит вы выполнили 80 вдохов-движений, если ещё 2, - выполнили 96 вдохов-движений. Этот объём вдохов условно принимается за 100.

Школьникам с заболеваниями органов дыхания противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание. Необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлинённому вдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков А, У, Е, И, О и согласных Р, Ж, Ш, Щ, З, С или их сочетаний БРЕ, БРЫ, БРУ и т.д.

Упражнения для различных частей тела при проведении дыхательной гимнастики.

Как уже говорилось, основная стойка в исходном положении — стоя прямо, руки вдоль туловища, нога чуть уже плеч.

Повороты головы

В исходном положении поворачивайте голову вправо — вдох (рис. 1.1а), влево — вдох (рис. 1.1б). Не напрягайте шею, не тяните вдох, не опускайте плечи.

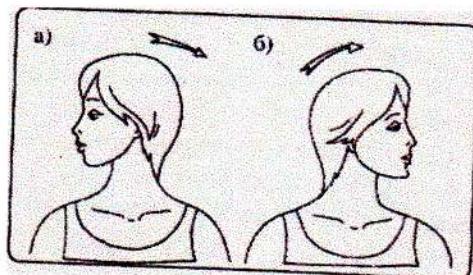


Рис. 1.1 (а, б). Повороты головы

«Ушки»

Так назвали это упражнение больные малыши. В исходном положении, смотря перед собой, наклоняйте голову правым ухом к правому плечу — вдох (рис. 1.2а), левым ухом — к левому плечу — вдох (рис. 1.2б), мысленно как бы говоря: «Ай-я-яй, как не стыдно болеть». Плечи не поднимать, поворотов головы быть не должно.

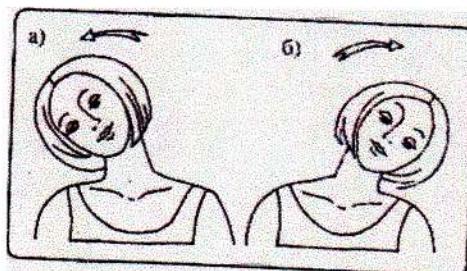


Рис. 1.2 (а, б). «Ушки»

«Малый маятник»

В основной стойке кивайте головой вперед, склоняя ее на грудь, — вдох с пола (рис. 1.3), назад к спине — вдох с потолка. Думайте: «Откуда пахнет гарью: с пола? с потолка?»

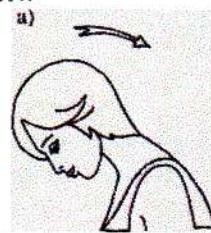


Рис. 1.3. «Малый маятник»

«Обними плечи»

Стоя в исходном положении, поднимите руки, согнутые в локтях, ладонями к груди чуть выше плечевых суставов (Рис. 1.4 (а, б)). С каждым

вдохом обнимайте себя за плечи так, чтобы правая ладонь заходила за левый плечевой сустав, а левая — под правую подмышку, к лопатке или наоборот — как вам удобнее. Не разводите руки в стороны, не напрягайтесь, обнимайте себя легко. Одновременно с каждым броском и вдохом думайте: «Зажимаю там, где болезнь расширила». В момент встречного движения рук можно голову слегка откидывать назад (вдох с потолка), представляя, что «плечи помогают вдоху».

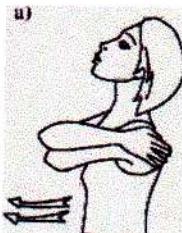


Рис. 1.4 (а, б). «Обними плечи»

«Насос»

Возьмите в руки палку или свернутую в трубку газету. Сделайте наклон: туловище параллельно полу, руки согнуты в локтях перед грудью (рис. 1.5а). Не разгибаясь, с легкими поклонами бросайте руки к полу (рис. 2.5б) и вновь приближайте к груди, представляя, что накачиваете насосом шину велосипеда или машины. Поклон — бросок рук — вдох с пола. Кончился поклон — руки у груди — выдох. Вдох не тяните. Повторяйте вдохи-броски ритмично, легко и как можно больше похоже на накачивание шины. Это необходимо делать, чтобы ехать дальше, а так как наши шины — легкие — заклеить нельзя, их надо «подкачивать» несколько раз в день. Данное упражнение следует делать больше, чем прочие: 3, 4, 5 сотен в урок. Оно самое результативное при астматических, сердечных или болевых приступах печени. Его можно делать сидя или даже лежа по 2-4 вдох-движения подряд при плохом самочувствии. Сядьте удобно на край стула или кровати, упритесь ногами в пол, руками — между колен, с поклонами накачивайте вдохами ваши шины-легкие, спасаясь от удушья или боли. Темп при этом держите ритмичный, без замедлений, но отдыхайте чаще и дольше, нежели при выполнении упражнения в спокойном состоянии при нормальном самочувствии.

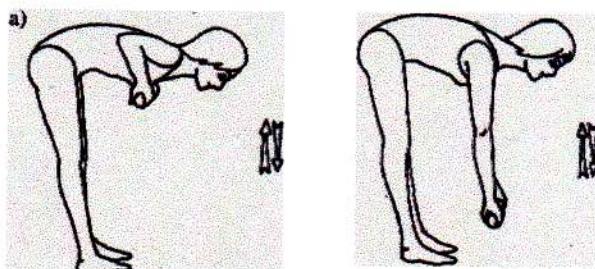


Рис. 1.5 (а, б). «Насос»

«Большой маятник»

Это упражнение представляет собой комбинацию упражнений «Обними плечи» и «Насос», каждое из которых делается два раза подряд, переходя друг в друга. Из исходного положения дважды выполните упражнение «Обними плечи» (рис. 1.6 а) и тут же перейдите к двукратному выполнению «Насоса» (рис. 1.6 б, в) — вдохи с пола.

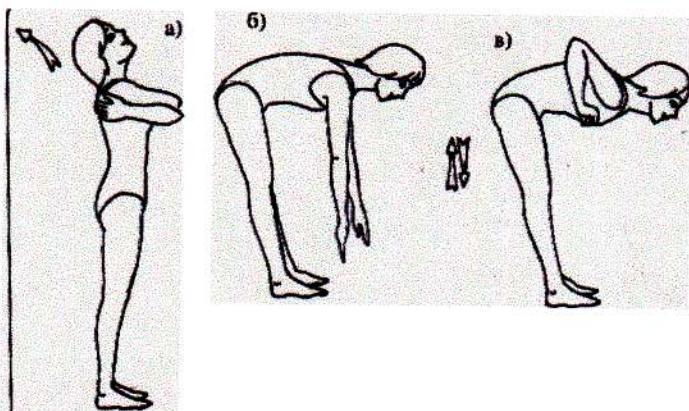


Рис. 1.6 (а, б, в). «Большой маятник»

«Кошка»

Вспомните, как кошка крадется за воробьем с тыла и оглядывается, чтобы сцепать его и съесть. Попробуйте повторять ее движения. Из исходного положения, чуть-чуть приседая, пружиня в коленях, энергично поворачивайтесь туловищем вправо по спирали и несколько назад, при этом делая вдохи справа. Без паузы те же движения выполните в



Рис. 1.7. «Кошка»

левую сторону, вдох слева. При этом переносите тяжесть тела то на правую ногу, то на левую — в зависимости от того, в какую сторону поворачиваетесь, — глядя на пятку ноги. Вы в этот момент как бы хватаете воробья, сжимая его пальцами обеих кистей (рис. 1.7). Если без напряжения это упражнение выполнять в положении сидя, оно может предотвратить развитие астматического приступа.

«Отбросим болезнь»

Так это упражнение назвали больные. В исходном положении руки согнуты в локтях и прижаты к бокам, кулаки — под ключицами (рис. 1.8а). При каждом вдохе выбрасывайте их вперед, быстро разгибая в локтях и растопыривая пальцы, как будто что-то выбрасывая (рис. 1.8б), и возвращайте их в исходное положение.

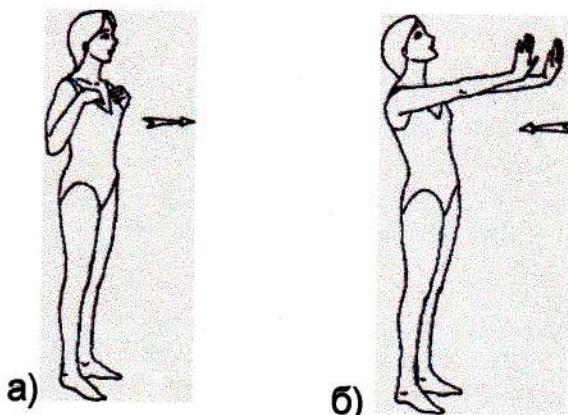


Рис. 1.8 (а, б). «Отбросим болезнь»

«Изгоним болезнь»

Название также дано больными. Исходное положение — стоя, руки, согнутые в локтях, параллельно туловищу, кулаки — под ключицами (рис. 1.9 а). На каждый вдох локти поднимаются параллельно полу и под углом 90° к туловищу (рис. 1.9 б). Затем тут же с силой возвращаются в исходное положение, как бы сдавливая грудную клетку с боков. Удар — вдох, удар — вдох (вспомните, как петух, «весь из себя» гордый, кукарекая, машет крыльями).

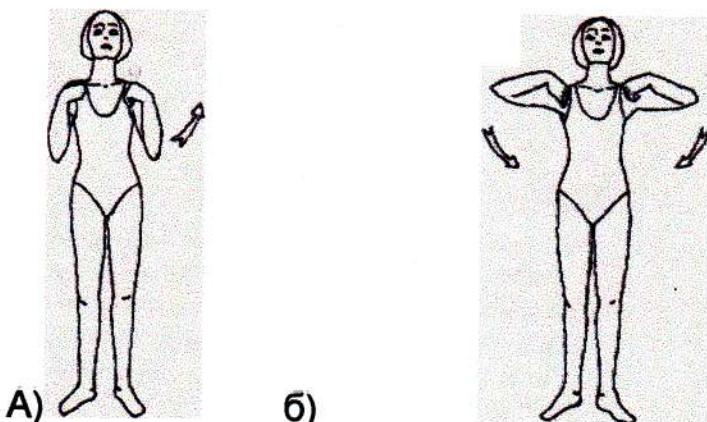


Рис. 1.9 (а, б). «Изгоним болезнь»

«Перекаты»

Из исходного положения правую ногу выставьте вперед (рис. 1.10 а) и, шумно «шмыгая» носом, как бы перекатитесь с пятки на носок, затем обратно на левую ногу, которая осталась сзади, — с носка на пятку (рис. 1.10 б). После определенного числа вдохов-движений делайте то же самое, выставив вперед левую ногу.

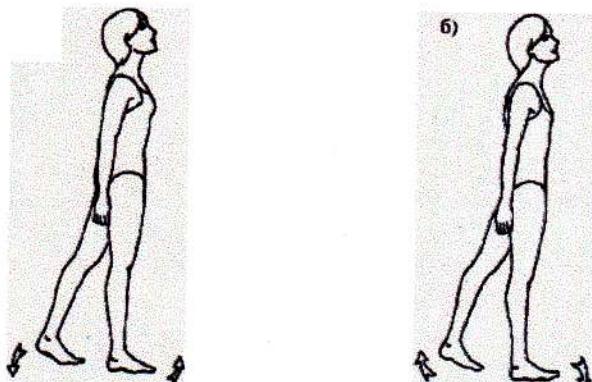


Рис. 1.10 (а, б). «Перекаты»

«Рок-н-ролл»

Название упражнению дано самой А. Стрельниковой. Из исходного положения без напряжения попеременно поднимайте к животу и, несколько наискось то правую, то левую ноги, согнутые в коленных суставах,



Рис 1.11 «Рок-н-ролл»

одновременно делая вдохи. Носок стопы оттянуть так, чтобы ступня была на одной линии с голенюю (рис. 1.11). Подъем колена — шумный вдох.

Опустите ногу и на мгновение замрите в исходном положении. Одновременно с движениями ног можно делать легкие встречные по направлению к соответствующему колену движения кистями рук, согнутыми в локтевых суставах.

Забрасывание ног сзади

Из исходного положения резко выбрасывайте назад к спине, пяткой почти касаясь ягодицы, попеременно то правую, то левую ноги, согнутые в коленных суставах (рис. 1.12). И одновременно делайте шумные вдохи носом. При этом можно слегка приседать на другую ногу. После каждого выброса ноги на мгновение возвращается в исходное положение.

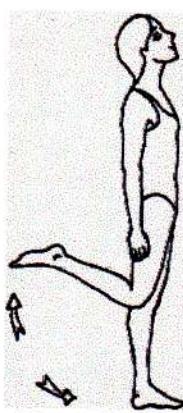


Рис. 1.12.

Забрасывание ног сзади

Полуприседание

Стрельниковский вариант названия — «Полуприсядь». Упражнение показано к применению на первом уроке дыхательной гимнастики, так как оно вырабатывает привычку не поднимать плечи во время вдохов. Упражнение может выполняться из двух исходных положений.

I. вариант. Из исходного положения — основной стойки, согбая обе ноги в коленных суставах, приседая, делайте вдохи.

II. вариант (рис. 1.13 а). Исходное положение: одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад на носок. Вся тяжесть тела — на прямой ноге, выставленной вперед, вторая, отставленная назад, лишь касается пола, вытянутым носком без упора, для поддержания равновесия. Сделайте легкое упругое приседание на ноге, выставленной вперед — вдох — и тут же разогните ногу, выпрямив ее — выдох. Так проделайте 100-200 вдохов-движений, а затем смените постановку ног, перенесите тяжесть тела на другую ногу и приседайте на ней (рис 1.13 б). При этом вторая нога стоит спереди на носке, поддерживая равновесие тела.



Рис. 1.13 (а, б). Полуприседание

Шаги

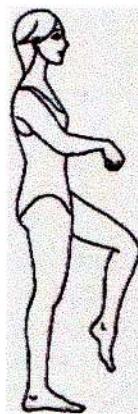


Рис. 1.14.

В исходном положении маршируйте на месте (рис. 1.14), делая ритмичные вдохи: левой — вдох, правой — вдох. Данное упражнение можно делать и на ходу. Учитывая его простоту, начинать осваивать дыхательную гимнастику можно с «шагов». К тому же, оно позволяет исключить движение плечей.

Дыхательные игры для детей

Дети, страдающие бронхиальной астмой (а также астматическим бронхитом), могут выполнять дыхательные упражнения в игровой форме. Основная цель этих упражнений – «поставить» ребёнку ритмичное полное дыхание со спокойным, нефорсированным выдохом.

Комплекс дыхательных упражнений «Осень»

Взрослый выполняет упражнения, ребёнок повторяет за ним.

- «Осенью солнышко редко появляется на небе»: поднять полусогнутые руки вверх, улыбнуться («солнышко»), сжать руки в кулаки и растопырить пальцы («солнечные лучи»).
- «Осенью огромные тучи ходят, клубятся по небу»: делать широкие круговые движения руками перед собой.
- «Осенью всё время дождик моросит»: потрясти кистями.
- «Осенью листья падают с деревьев»: подняться на носки, вытянуть руки вверх и, плавно опуская их вниз и потряхивая кистями, присесть на корточки. Во время приседания сделать выдох и тихо произнести *тэ-тэ-тэ* («листья шуршат»). Затем встать и покружиться, как падающие листья на ветру.
- «Ветер шумит в лесу»: сделать глубокий вдох через нос и спокойный выдох с одновременным звуком *ш-ш-ш* («шум ветра»).
- «Осенью туманы ложатся на поля»: плавно поднимая руки перед собой, выполнять повороты то вправо, то влево, наклоняясь всё ниже («стелятся туманы»). Во время поворота сделать выдох, сопровождаемый медленным и тихим звуком *х-х-х*.
- «улетают на юг журавли и гуси»: медленный бег, затем ходьба с одновременным подражанием птичьим голосам.

Стихи, помогающие развитию голоса

Я жук, я жук!
 Я тут живу, Жужжу, жужжу,
 Гляжу, лежу.
 Я не тужу,
 Всю жизнь жужжу:
 Жу-жу-жу-жу.

Топоры-то, топоры
 Так и сыплются с горы.
 Вот и чайник за кофейником бежит,
 Тараторит, тараторит, дребезжит.
 Утюги бегут, покрякивают,
 Через лужи, через лужи перескакивают.

Дубовый столб стоит столбом,
 В него баран упёрся лбом.
 Хотя не жаль барану лба,
 Но лбом не сбить ему столба.