Консультация для родителей

«Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой»

(дыхательные упражнения и правила их выполнения)

Информацию подготовила: воспитатель Молодькова О.И.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому, и болезнь отступит».

Правила дыхательной гимнастики Стрельниковой

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.

2. «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.

3. Дыхание. Вдох носом короткий, 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

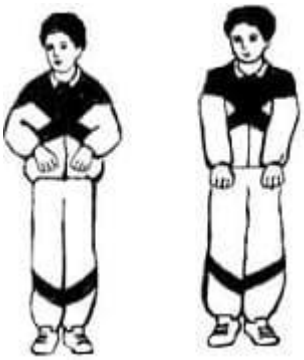
8. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

9. 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.

Упражнения дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

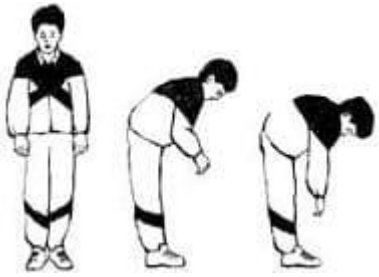
1. «Ладошки». И.п. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот – абсолютно пассивный, неслышный.

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.

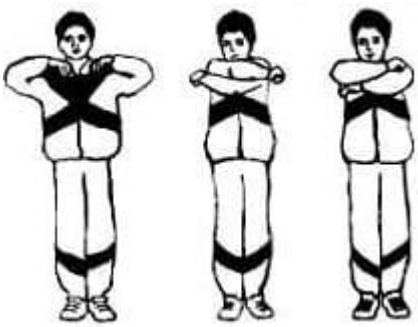
Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

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.

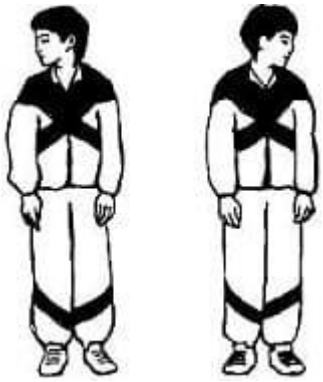
Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. «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.

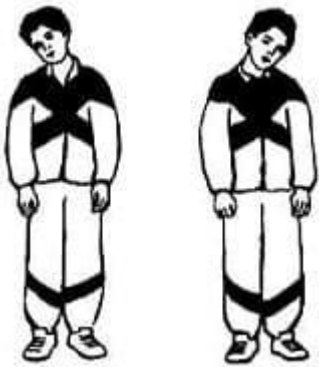
Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперёд и почти не прогибаясь при наклоне назад.

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



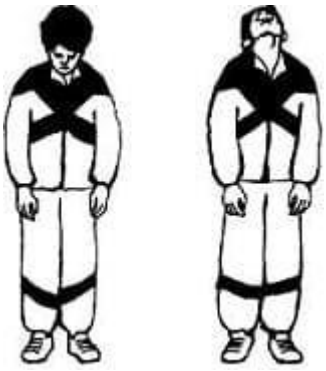
7. «Повороты головы». И.п. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо – сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

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



8. «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.

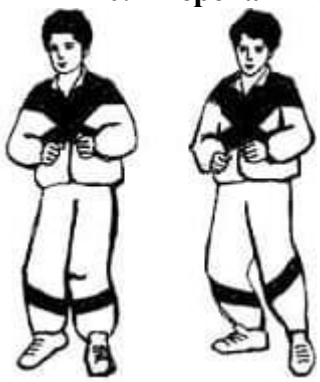
Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).



9. «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.

10. «Перекаты».

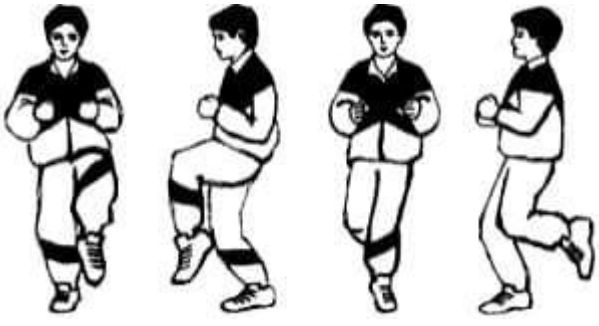


И.п.: левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на неё не опираться). Выполните лёгкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно 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.

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

11. «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.

Будьте здоровы!