**Название: Методика дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.**

**Краткая аннотация:** Описание методики дыхательной гимнастики, ее воздействие на организм, некоторые упражнения.

**Ф.И.О:** Палега Татьяна Викторовна

**Полное наименование организации:** Муниципальное казенное общеобра -зовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 (МКОУ СОШ №5), г.Кирово-Чепецк.

**Должность:** Учитель

Автором данной методики является Александра Николаевна Стрельникова. У нее занималась постановкой голоса актеры, вокалисты, дикторы и учителя. У них были проблемы с голосовыми связками и с гортанью. Но потом выяснилось, что помимо восстановления голоса гимнастика исцеляет от целого ряда недугов, методику стали называть национальной русской гимнастикой. А. Н. Стрельникова нашла оптимальный вариант полноценного вдоха.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это система дыхательных упражнений. Это система, способствующая лечению заболеваний совместно с существующими традиционными и нетрадиционными методами.

Система дыхательных упражнений основана на том, что вдох делается в момент движений, сжимающих грудную клетку, внимание уделено вдоху. При выполнении в работу включаются все мышцы.

Гимнастика А.Н. Стрельниковой - единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку. Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазобедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, излечивает массу различных заболеваний органов и систем.

Стрельниковская дыхательная гимнастика, тренируя вдох "в спину", посылает его на предельную глубину лёгких и тем самым заполняет их воздухом снизу доверху. А, так как, вдохи идут на наклонах, приседаниях и поворотах, полностью включается в работу диафрагма. Из всех мышц, участвующих и в дыхании, и в звукообразовании, она самая сильная.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана как метод лечения, и как метод профилактики абсолютно всем, без исключения, детям и подросткам. Дыхательная гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, память, что особенно важно для студентов и школьников. Учителям в середине урока рекомендуется "пошмыгать" с учениками по - стрельниковски в течение 5-6 минут. Сразу же повышается работоспособность, и легче усваивается материал.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1-0,3 л., и нормализуется газовый состав крови, причем количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего улучшается работа всех центров и происходит саморегуляция обменных процессов.

Положительный эффект дыхательной гимнастики определяли на основании исследования функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, пробы Генча, газового состава крови, рентгенологического исследования легких (проводилось 1 раз в 3 месяца), показателей ЭКГ, артериального давления, пульсометрии, пневмотахометрии, субъективной оценки самочувствия.

Единственным противопоказанием для выполнения Стрельниковской дыхательной гимнастики, выявленным в ходе клинических исследований - является внутреннее кровотечение.

Полученный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

Учеными-офтальмологами доказано, что глазам для поддержания остроты зрения необходима примерно третья часть того количества кислорода, в котором нуждается сердце. Стрельниковские дыхательные упражнения вызывают резкий прилив крови в глазное яблоко, что улучшает, прежде всего, эластичность стенок находящихся в нем кровеносных сосудов. Усиливается микроциркуляция и лимфатический дренаж в тканях глаза, происходит активный массаж слезных желез и их выводящих каналов, а также усиление работы всех глазных мышц. Тем самым снимается напряжение глаз при чрезмерных зрительных нагрузках и на длительный срок приостанавливаются дистрофические изменения в тканях глаза.

Результаты показали, что у неподготовленного человека уже после нескольких минут занятий жизненная емкость легких возрастает. Данная гимнастика воздействует на весь органы и ткани организма человека, обеспечивает высокий уровень снабжения всего организма кислородом.

Заниматься гимнастикой следует два раза в день, утром и вечером, производя по тысяче двести вдохов движений за одно занятие. Улучшается кровообращение, восстанавливаются нарушенные механизмы, восстанавливается носовое дыхание, устраняются застойные явления, повышается общая сопротивляемость организма.

По мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

•· сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;

•· восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;

•· является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;

•· положительно влияет на организм в целом – в работу включаются все мышцы;

•· для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;

•· после первых занятий объем легких значительно увеличивается;

•· дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;

•· гимнастика показана и взрослым и детям.

Гимнастика активизирует иммунную систему и защитно-приспособленческие механизмы организма, способствует преодолению стрессовых состояний, избавлению от избыточного веса и никотиновой зависимости.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

 Основной комплекс, включает в себя сле­дующие упражнения:

1. «Ладошки» — 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 32 = 96 — «сотня»).

2. «Погончики» — 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 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 х 32) — с левой ноги;

б) 12 раз по 8 вдохов-движений (или 3 х 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 [20].

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н. получила особенное распространение в нашей стране. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Диапазон заболеваний, от которых можно избавиться в течение сравнительно короткого периода времени, обширен. Существуют свидетельства того, как люди выздоравливали, излечиваясь от таких серьезных патологий, как ожирение, заикание, астма, хронический бронхит, тонзиллит, гайморит.

Гимнастика полезнее и эффективнее у детей, чем у взрослых. Потому что у детей потенциал к выздоровлению выше.

Однако ребёнок, особенно младшего возраста, станет заниматься только, когда рядом с ним упражнения делает взрослый (обычно мать или отец). Гимнастика полезна родителям тоже, а совместные занятия в игровой манере - элемент семейного воспитания. В процессе занятий ребёнок становится физически сильным, волевым, дисциплинированным, организованным, устойчивым к инфекциям, реже простужается. Если же ребёнок болен, то гимнастика поможет выздороветь.

Упражнения данной гимнастики можно включать в подготовительную часть урока физической культуры, так как во время её выполнения в работу задействуются все мышцы туловища, происходит обогащение организмом кислородом, поднимается настроение и повышается внимание на уроке.

**Список литературы:**

1. Лавров, Н.Н. «Дыхание по Стрельниковой»., 2005. С. 123
2. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Книга – билет. – М.: Метафора, 2007. – С. 27-39.
3. Симонович, С.В., Евсеев, Г.А. Практическая офтальмология: Учебное пособие для ВУЗов. Универсальный курс. - М.: АСТ-ПРЕСС: Инфорком-Пресс, 1999. - С. 277.
4. Смирнова, Л./1000+1 совет о дыхании / Л. Смирнова/ Авт.-сост..-М.:АСТ;Мн.: Харвест, - 2005. – С. 74-76.