

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и индустриальных технологий»**

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Лицей сервиса и индустриальных
технологий»
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.
Директор СПб ГБПОУ
«Лицей сервиса и индустриальных
технологий»




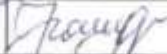
«ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Абу-Хаттаб А.А.</i>		
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>		

Пояснительная записка

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний за последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, достигло 67,6 %. Поэтому одним из важнейших элементов оздоровления дошкольников является обучение их рациональному дыханию, способствующему сохранению и укреплению здоровья. В связи с этим весьма важным представляется введение в образовательную деятельность дополнительной образовательной программы по дыхательной гимнастике, которая оказывает положительное воздействие на укрепление здоровья учащихся, и вовлечение ослабленных в физическом отношении школьников в активные занятия физической культурой и спортом.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Представленная дополнительная образовательная программа по дыхательной гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

В настоящее время в связи со значительным количеством респираторных заболеваний, аллергией дыхательных путей эта работа приобретает особую значимость и как профилактическая мера, и как средство полноценного развития детей, перенесших легочные заболевания. Для внедрения в тренировочный процесс был выбран комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления и предполагает не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений по дыхательной гимнастике, релаксации. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность обусловлена стойкой тенденцией к ухудшению показателей здоровья детей России как дошкольного, так и школьного возраста.

Цели программы:

- вовлечение детей с раннего возраста к здоровому образу жизни
- привить детям навыки д/гимнастики для дальнейшего самостоятельного использования в дальнейшей жизни
- активизации защитных сил организма
- оздоровление детей
- профилактика заболеваний органов дыхания

Задачи программы:

- **образовательные:** обучение диафрагмально-релаксационному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- **развивающие:** формирование представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- **воспитательные:** привитие жизненно важных гигиенических навыков; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Одним из важнейших направлений программы является – использование комплексов дыхательных упражнений как средства совершенствования произвольной регуляции дыхания, тренировки механизмов и составных компонентов дыхательного акта, начиная с детей дошкольного возраста.

Одними из положительных моментов применения дыхательной гимнастики в системе оздоровления детей является, во-первых то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов дыхательной гимнастики позволяет использовать ее и детьми, и педагогами, и родителями.

Образовательная программа по дыхательной гимнастике связана со школьными учебными программами по физической культуре, биологии, ОБЖ и дополняет их.

В группы принимаются все желающие дети. Зачисление происходит при предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья и письменного заявления родителей.

Ожидаемые результаты и методы педагогического контроля по усвоению программы

В результате освоения программы по дыхательной гимнастике воспитанники должны:

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы дыхательной гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
I.	Вводное занятие	2	1	1
II.	Теоретические занятия	40	40	–
	Здоровье и физическое развитие человека	4	4	–
	История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Влияние физических упражнений на организм человека	6	6	–
	Основы знаний по дыхательной гимнастике и правильной осанке	30	30	–
III.	Практические занятия	360	–	360
	Дыхательная гимнастика	120	–	120
	Формирование навыка правильной осанки	120	–	120
	Упражнения на расслабление	120	–	120
IV.	Игры и спортивно-массовые мероприятия	28	8	20
V.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	432	50	382

Содержание программы

Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология.

История физической культуры и ее развитие в современном обществе. «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Сведения об истории

древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Дыхательная гимнастика. Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Формирование навыка правильной осанки. Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки. Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда». Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание». Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Упражнения на расслабление. Практические занятия. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно».

Игры и спортивно-массовые мероприятия. Для зрелищности и повышения интереса проводятся игровые программы и спортивные праздники: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!» и другие.

Итоговое занятие.

Методические рекомендации к проведению дыхательной гимнастики

Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

Комплексы можно использовать в работе с детьми разного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

Комплексы необходимо чередовать в течении двух недель, можно варьировать.

Закаливающую носовую гимнастику можно делать сидя, стоя, лежа.

Во время болезни, высокой температуры упражнения не выполняются.

Механизмы действия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Дыхательная гимнастика Стрельниковой представляет собой несколько сотен быстрых движений тела, при которых вдохи выполняются в конце движений со сжатой или не имеющей возможности расширяться грудной клеткой. Вот почему методика называется «парадоксальная». Особенностью является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы — диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот. Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой:

- Думать только о вдохе!
- Тренировать только вдохи!
- Считать только вдохи!

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

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая тренировка способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания). Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника. Упражнения активно включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Поэтому гимнастика дает хорошие результаты при лечении детей и подростков, страдающих сколиозами: она ликвидирует сутулость, а тело делает более гибким и пластичным. Подросткам, отстающим в физическом развитии, гимнастика Стрельниковой помогает подрасти (способствует правильному формированию всех органов и систем, особенно в период полового созревания).

Программа основывается на следующих принципах:

- принцип вариативности, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующий выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевод знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельную деятельность;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В содержание программы входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Эмоциональные и нетрадиционные подходы на занятиях мобилизуют резервные возможности организма учащихся, способствуют повышению интереса к физкультуре, дают дополнительную мотивацию, развивают творческий потенциал и умственную деятельность, а также желание заниматься самостоятельно физкультурой, что немаловажно.

Особое внимание уделяется технике безопасности и предупреждению травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Список литературы

Литература для учащихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2012. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2014.
4. Шефер И.В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

Литература для педагога:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2013.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2012.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2013. – 176 с.: ил.
5. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2014.- 416 с.
6. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 2010. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2013. - 144с.
8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 2010. – 319 с.

"Последовательность и постоянство дают больше, чем сила и напор"

ШАГ №1

"ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ"



В настоящее время никто не оспаривает тот факт, что наиболее полное и тщательное исследование влияния дыхания на человеческий организм было выполнено тысячи лет назад последователями индийских йогов. Если просмотреть литературу по "пранаяме", то в ней можно найти описание всех возможных вариантов дыхания:

- длинный вдох - короткий выдох;
- короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением;
- выдох с произнесением различных звуков;
- прерывистые выдохи или наоборот свободные;
- глубокое "полное" дыхание;
- парадоксальное дыхание;
- брюшное дыхание;
- дыхание в статических позах и в движении и т.д.

Всего в таких руководствах может приводиться до нескольких десятков дыхательных упражнений, построенных на разных сочетаниях параметров вдоха и выдоха. И каждое из этих дыхательных упражнений оказывает на организм человека свое, специфическое воздействие.

Недостаток, а вернее, особенность "пранаямы" заключается в том, что она чрезвычайно разветвлена и сложна для изучения. Многочисленные руководства по "пранаяме", изданные на русском языке, часто "грешат" неточностями перевода и весьма запутаны.



В ряду наиболее известных в России современных методик и комплексов дыхательных упражнений одно из лидирующих мест заслуженно занимает дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.

Достоинства "дыхательной гимнастики Стрельниковой":

1. Гимнастика Стрельниковой оказывает неспецифическое, общеоздоравливающее воздействие на организм человека при лечении самых различных заболеваний.

Эффективность гимнастики подтверждена при лечении:

- хронических ринитов;
- хронического бронхита;
- бронхиальной астмы;
- болезней сердечно-сосудистой системы;
- диабета;
- гипертонии;
- невродов и многих других.

2. Доступность и простота для освоения гимнастики.

Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой построены таким образом, что освоить их можно самостоятельно, используя методическую литературу и видеоматериалы.

Стрельниковская гимнастика помогает организму самостоятельно, без помощи лекарств, справиться с различными недугами. **Но только тем, у кого есть воля!**

В Стрельниковской гимнастике динамические дыхательные упражнения сопровождаются движениями рук, туловища и ног. Эти движения всегда соответствуют определенным фазам дыхания (в некоторых упражнениях вдохи выполняются при движениях, сжимающих грудную клетку), и вскоре они сами по себе становятся тем условным раздражителем, который и вызывает соответствующие изменения в характере дыхания.



Основной комплекс дыхательных упражнений А.Н. Стрельниковой:
ШАГ №1 — "ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ"



УПРАЖНЕНИЕ № 1 "ЛАДОШКИ"

Общие рекомендации:

- 1. Утренний комплекс дыхательных упражнений выполняется сразу после сна, натощак.*
- 2. Перед началом выполнения утреннего комплекса упражнений выполните все привычные для вас водные процедуры:
- умойтесь или примите душ;
- почистите зубы;
- прочистите носоглотку и т.д.*
- 3. Выпейте стакан теплой воды. Приготовьте и поставьте рядом с собой стакан с теплой водой. Если во время выполнения упражнений вы почувствуете сухость в носоглотке, то можно будет выпить несколько глотков воды.*
- 4. Откройте форточки и проветрите комнату, в которой будете проводить занятие. Хорошо, если в этой комнате будет включен ионизатор воздуха.*
- 5. Одежда должна быть свободная. Если Вас ничто не стесняет, то можно выполнять упражнения обнаженным. Единственное требование - Вам не должно быть холодно во время выполнения упражнений.*



Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги чуть расставлены, плечи и руки расслаблены.
Дыхание свободное, спокойное.

Начинаем упражнение:

Согните руки и покажите ладони "зрителю", при этом локти должны быть опущены.
Сделайте короткий, шумный, энергичный вдох через нос и одновременно сожмите ладони в

кулаки (хватательное движение).

Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

Сразу же после энергичного и короткого вдоха следует свободный и пассивный выдох - воздух уходит самостоятельно и легко через нос или через рот.

В это же время кулаки должны быть расслаблены и разжаты в исходное положение.

Вдох должен выполняться диафрагмой и низом живота. Не поднимайте во время вдоха плечи, не расправляйте грудную клетку.

Вдох только диафрагмой и только низом живота:

- резкое, энергичное и короткое, как хлопок ладонями напряжение диафрагмы - вдох;

- диафрагма расслаблена - свободный и пассивный выдох.

Ладони сжимаются резко и сильно. Кончики пальцев у нас очень чувствительны, в них находится большое количество нервных окончаний.

Резким и сильным давлением на кончики пальцев во время сжатия ладоней в кулаки мы выполняем массаж, активизируя деятельность нервной системы всего организма.

Далее все повторяем - снова короткий и энергичный вдох через нос и одновременно сильное сжатие ладоней в кулаки. Вдох диафрагмой и низом живота.

Затем выдох - воздух уходит пассивно и свободно, ладони расслабляются, пальцы рук слегка разжимаются.

Во время разжимания ладоней пальцы не напрягаются, они просто расслабляются.

Между вдохом и выдохом не должно быть никаких принудительных задержек воздуха.

Сразу после активного, энергичного и короткого вдоха диафрагмой идет расслабление и пассивный выдох.

Вдох активный - о выдохе не думаем, вдох активный - о выдохе не думаем, он пассивный, и т.д.

Ритм упражнения - это ритм идущей по мостовой роты солдат ...



Количество повторов упражнения.

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня).**

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Для начала, в период освоения комплекса, мы рекомендуем ограничиться 32-мя повторами, выполняя их в соответствии с одним из следующих алгоритмов:

- **выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **сделайте паузу (3 ... 5) секунд;**
- **выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **снова пауза и т.д.**

По мере накопления опыта и укрепления состояния здоровья необходимо постепенно довести количество повторов до 96.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- **12 циклов по 8 повторов;**
- **или 6 циклов по 16 повторов;**
- **или 3 цикла по 32 повтора.**



Узелки на память.

Если Вы при выполнении упражнения сбиваетесь со счета и Вам необходимо выполнить, к примеру, 3 цикла по 32 повтора, можно прибегнуть к такому простому приему.

Просчитав мысленно до восьми, т.е. сделав 8 повторов, "**возьмите на заметку**" один угол

окна, перед которым вы занимаетесь. Сделав еще 8 повторов переведите взгляд на следующий угол окна. И так далее. Таким образом, "пробежавшись" взглядом по всем четырем углам окна, Вы выполните 32 вдоха - выдоха.

Сделайте паузу (3 ... 5) секунд, а во время паузы выложите перед собой на память спичку. После выполнения 3-х циклов по 32 повтора, т.е. **стрельниковской сотни**, перед Вами будет выложено 3 спички.

Если вы переходите к следующему упражнению гимнастики - продолжайте выкладывать по спичке на каждые 32 повтора. В идеале каждое упражнение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой должно выполняться за 3 цикла по 32 повтора с паузами между циклами. **Если у Вас слабое состояние здоровья, то для начала упражнение "ладошки" можно выполнять сидя, а при тяжелом состоянии - даже лежа. В этом случае необходимо выполнять по 4 или по 8 повторов за один цикл.**



УПРАЖНЕНИЕ № 2 "ПОГОНЧИКИ"

Общие рекомендации:

1. Второе упражнение комплекса дыхательных упражнений "Погончики" выполняется сразу после первого. Перерыв между упражнениями не должен быть более (10 ... 15) секунд.
2. Все остальные рекомендации такие же, что и при выполнении 1-го упражнения.



Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги чуть расставлены, плечи и руки расслаблены. Дыхание свободное, спокойное. Кисти рук, сжатые в кулаки, прижмите к поясу.

Начинаем упражнение:

Делайте короткий, шумный, энергичный вдох через нос и одновременно с силой разгибайте руки, толкая кулаки вниз, к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом **во время толчка кулаки разжимаются**.

В момент вдоха руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), плечи напрягаются, пальцы рук широко растопыриваются.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова прижмите к поясу, пальцы сожмите в кулаки - выдох ушел.

Как и в первом упражнении:

- **вдох** резкий и короткий, как хлопок ладонями, должен выполняться **диафрагмой и низом живота**, не поднимайте во время вдоха плечи, не расправляйте грудную клетку;
- **выдох** такой же спокойный, пассивный и бесшумный.

Делая следующий энергичный и короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение - выдох уходит самостоятельно через нос или через

рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) - воздух уходит абсолютно пассивно.



Количество повторов упражнения.

(все как и в первом упражнении)

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Для начала, в период освоения комплекса, мы рекомендуем ограничиться 32-мя повторами, выполняя их в соответствии с одним из следующих алгоритмов:

- *выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *сделайте паузу (3 ... 5) секунд;*
- *выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *снова пауза и т.д.*

По мере накопления опыта и укрепления состояния здоровья необходимо постепенно довести количество повторов до 96.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- *12 циклов по 8 повторов;*
- *или 6 циклов по 16 повторов;*
- *или 3 цикла по 32 повтора.*

Упражнение "Погончики" можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно, с каждым днем в тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она "разрабатывается".

В этом случае необходимо выполнять по 4 или по 8 повторов за один цикл.



УПРАЖНЕНИЕ № 3 "НАСОС"

Общие рекомендации:

1. *Третье упражнение комплекса дыхательных упражнений "Насос" выполняется сразу после первых двух. Перерыв между упражнениями не должен быть более (10 ... 15) секунд.*

2. *Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.*
3. *Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.*
4. *Нагрузка должна увеличиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д. Упражнение "Насос" можно делать как стоя так и сидя.*
5. *Все остальные рекомендации такие же, что и при выполнении предыдущих двух упражнений.*



Исходное положение:

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч, спина, плечи и руки расслаблены. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена, взгляд должен быть направлен вниз, в пол, шея и плечевой пояс должны быть расслаблены, руки свободно опущены вниз.

Вдох: сделайте резкий, короткий и энергичный вдох в конечной точке поклона. Вдох выполняйте диафрагмой, низом живота.

Выдох: слегка приподнитесь, но не выпрямляйтесь полностью - в этот момент воздух абсолютно пассивно уходит через нос или через рот.

Снова наклонитесь и в конечной точке наклона сделайте короткий, энергичный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, выпуская воздух через нос или через рот.

Это упражнение напоминает накачивание шины.

Выполнять упражнение необходимо легко, без лишних усилий, без напряжения в пояснице и в плечевом поясе.



Количество повторов упражнения.

(все как и в первом упражнении)

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Для начала, в период освоения комплекса, мы рекомендуем ограничиться 32-мя повторами, выполняя их в соответствии с одним из следующих алгоритмов:

- *выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *сделайте паузу (3 ... 5) секунд;*
- *выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *снова пауза и т.д.*

По мере накопления опыта и укрепления состояния здоровья необходимо постепенно довести количество повторов до 96.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- *12 циклов по 8 повторов;*
- *или 6 циклов по 16 повторов;*
- *или 3 цикла по 32 повтора.*

Если у Вас слабое состояние здоровья и Вам тяжело выполнять 32 повтора, ограничьтесь выполнением 8-ми повторов (вдохов - выдохов).

Потренируйтесь так в течение 1-2 недель. Далее можно попытаться увеличить количество повторов, выполняемых за 1 подход, до 16-ти, а в перспективе - до 32-х.



Ограничения при выполнении упражнений:

1. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвонковых дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий, - следует ограничить глубину наклона при вдохе.
2. Кисти рук в момент наклона должны опускаться только до колен, не ниже.
3. Упражнение выполняйте в ритме строевого армейского шага, расслабленно, без напряжения в пояснице и плечевом поясе.
4. Если после первых тренировок у Вас появится дискомфорт в пояснице или в шейном отделе позвоночника, тренировку необходимо прекратить. На следующий день продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. Постепенно болевые ощущения отступят.



УПРАЖНЕНИЕ № 4 "КОШКА"

Общие рекомендации:

1. Четвертое упражнение комплекса дыхательных упражнений "Кошка" должно выполняться сразу после третьего. Перерыв между упражнениями не должен быть более (10 ... 15) секунд.
2. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения, как во время танца. Стойка должна быть комфортной и устойчивой. Ступни ног должны быть параллельны друг другу. Во время выполнения упражнений ступни от пола не отрываются.
3. Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.
4. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.
5. Все остальные рекомендации такие же, что и при выполнении предыдущих трех упражнений.



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.

2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

3. Перед началом упражнения поднимите кисти рук до уровня пояса.

Начинаем упражнение:

1. Сделайте поворот туловища по часовой стрелке (вправо). В конечной точке поворота сделайте неглубокое пружинистое приседание и одновременно - резкий, энергичный и короткий вдох.

2. Затем сделайте такой же поворот против часовой стрелки (влево) с приседанием и тоже короткий, энергичный вдох носом.

Вправо - вдох, влево - вдох.

3. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

4. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать).

5. Кисти рук далеко от туловища не уводите, широко руками не размахивайте.

Во время приседания, синхронно, кистями делайте легкое "сбрасывающее" движение вниз, похожее на стряхивание с пальцев рук воды.

Спина абсолютно прямая, не сутультесь.

Голова поворачивается вместе с туловищем.

Количество повторов упражнения.

(все как и в первом упражнении)

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Для начала, в период освоения комплекса, мы рекомендуем ограничиться 32-мя повторами, выполняя их в соответствии с одним из следующих алгоритмов:

- *выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);*

- *сделайте паузу (3 ... 5) секунд;*

- *выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);*

- *снова пауза и т.д.*

По мере накопления опыта и укрепления состояния здоровья необходимо постепенно довести количество повторов до 96.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- *12 циклов по 8 повторов;*

- *или 6 циклов по 16 повторов;*

- *или 3 цикла по 32 повтора.*



Если у Вас слабое состояние здоровья и Вам тяжело выполнять 32 повтора, ограничьтесь выполнением 8-ми повторов (вдохов - выдохов).

Потренируйтесь так в течение 1-2 недель. Далее можно попытаться увеличить количество повторов, выполняемых за 1 подход, до 16-ти, а в перспективе - до 32-х.

Ограничения при выполнении упражнений:

Если при выполнении упражнения у Вас появился дискомфорт в пояснице, в шейном отделе позвоночника или коленях - тренировку необходимо прекратить.

На следующий день продолжайте тренироваться, но очень осторожно. Постепенно болевые ощущения отступят.





УПРАЖНЕНИЕ № 5 "ОБНИМИ ПЛЕЧИ"

Общие рекомендации:

- 1. Пятое упражнение комплекса дыхательных упражнений "Обними плечи" должно выполняться сразу после четвертого. Перерыв между упражнениями не должен быть более (10 ... 15) секунд.*
- 2. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.*
- 3. Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.*
- 4. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.*
- 5. Все остальные рекомендации такие же, что и при выполнении предыдущих четырех упражнений.*



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.
3. Перед началом упражнения согните руки в локтях и поднимите их до уровня плеч кистями друг к другу.

Начинаем упражнение:

1. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. Одновременно с каждым "объятием" делайте резкий, энергичный вдох носом. Руки навстречу друг другу должны двигаться параллельно, а не крест-накрест. При этом не имеет значения, какая рука находится сверху, какая снизу. Важно - не менять положение рук на протяжении выполнения всего упражнения.
2. Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха руки сходятся на уровне груди, образуя треугольник. Затем, при выдохе, руки расходятся, образуя квадрат.
3. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.
4. Во время вдоха голова чуть отклоняется назад.

Количество повторов упражнения.

Начиная осваивать гимнастику А.Н. Стрельниковой, упражнение "обними плечи" не выполняйте в течение

(2 ... 3) недель, тренируясь без него.

Когда Вы освоите все остальные упражнения комплекса и будете выполнять их легко и свободно, тогда включайте в комплекс упражнение "обними плечи".

Начинайте выполнять упражнение с осторожностью, с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов.

Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);
- сделайте паузу (3 ... 5) секунд;
- выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);
- снова пауза и т.д.

По мере накопления опыта и укрепления состояния здоровья необходимо постепенно довести количество повторов до 96.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- **12 циклов по 8 повторов;**
- **или 6 циклов по 16 повторов;**
- **или 3 цикла по 32 повтора.**



Ограничения при выполнении упражнений:

1. Ограничением для выполнения упражнения "Обними плечи" является наличие тяжелых заболеваний.
2. Если при выполнении упражнения у Вас появился дискомфорт в шейном отделе позвоночника или в груди в области сердца - тренировку необходимо прекратить. На следующий день продолжайте тренироваться, но очень осторожно. Постепенно болевые ощущения отступят.
3. Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя на стуле или лежа в постели (в тяжелом состоянии).



УПРАЖНЕНИЕ № 6 "БОЛЬШОЙ МАЯТНИК"

Общие рекомендации:

(все то же самое, что и при выполнении предыдущих упражнений)

1. **Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.**
2. **Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.**
3. **Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.**



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагмальное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Наклонитесь вниз, к полу, как в упражнении "насос": спина круглая, голова опущена, взгляд должен быть направлен вниз, в пол, шея и плечевой пояс должны быть расслаблены, руки свободно опущены вниз и тянутся к полу.
 2. В нижней точке наклона делаем вдох. Вдох должен быть резкий, короткий и энергичный. Вдох выполняйте диафрагмой, низом живота.
 3. Сразу после наклона, без остановки - наклон назад, слегка прогнувшись в пояснице, голова чуть откинута назад, руки обнимают плечи (все как в упражнении "обними плечи", только с небольшим прогибом в пояснице).
 4. В конечной точке прогиба - снова резкий, короткий и энергичный вдох.
 5. Это упражнение напоминает маятник. Наклон вперед - вдох, откинулись назад - снова вдох.
- Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь. Все упражнение должно выполняться легко и просто, без лишних усилий.
6. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов.

Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);
- сделайте паузу (3 ... 5) секунд;
- выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);
- снова пауза и т.д.

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- **12 циклов по 8 повторов;**
- **или 6 циклов по 16 повторов;**
- **или 3 цикла по 32 повтора.**

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя на стуле.



Ограничения при выполнении упражнений:

1. Если при выполнении упражнения у Вас появился дискомфорт в пояснице, в шейном отделе позвоночника или в груди - тренировку необходимо прекратить. На следующий день продолжайте тренироваться, но очень осторожно. Постепенно болевые ощущения отступят.
2. При остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков

упражнение "Большой маятник" делаете, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.



УПРАЖНЕНИЕ № 7 "ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ"

Общие рекомендации:

(все то же самое, что и при выполнении предыдущих упражнений)

- 1. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.*
- 2. Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.*
- 3. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.*



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Поверните голову вправо - сделайте резкий, короткий и энергичный вдох носом с правой стороны. Помните, что вдох выполняется диафрагмой.
2. Затем поверните голову влево - вдох носом с левой стороны.
3. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!
4. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов.

Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);
- сделайте паузу (3 ... 5) секунд;
- выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);
- снова пауза и т.д.

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- 12 циклов по 8 повторов;
- или 6 циклов по 16 повторов;
- или 3 цикла по 32 повтора.



Ограничения при выполнении упражнений:

При травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом.

Делать упражнение "Повороты головы" можно сидя на стуле и даже лежа.



УПРАЖНЕНИЕ № 8 "УШКИ"

Общие рекомендации:

(все то же самое, что и при выполнении предыдущих упражнений)

1. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.
2. Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.
3. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу. В конечной точке наклона головы сделайте резкий, короткий и энергичный вдох носом с правой стороны. Помните, что вдох выполняется диафрагмой.
2. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох носом с левой стороны.
3. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Смотреть нужно прямо перед собой.

Это упражнение напоминает "китайского болванчика".

4. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов.

Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- **выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **сделайте паузу (3 ... 5) секунд;**
- **выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **снова пауза и т.д.**

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня).**

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- **12 циклов по 8 повторов;**
- **или 6 циклов по 16 повторов;**
- **или 3 цикла по 32 повтора.**



Ограничения при выполнении упражнений:

При травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

Наклоняйте голову с осторожностью, чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать упражнение "Ушки" можно сидя на стуле и даже лежа.



УПРАЖНЕНИЕ № 9 "МАЛЫЙ МАЯТНИК"

Общие рекомендации:

(все то же самое, что и при выполнении предыдущих упражнений)

1. **Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.**
2. **Вдох должен выполняться диафрагмой, низом живота.**
3. **Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.**



Исходное положение:

1. Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч (можно чуть уже), спина, плечи и руки расслаблены.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Опустите голову вниз (посмотрите на пол). В конечной точке наклона головы сделайте резкий, короткий и энергичный вдох носом. Помните, что вдох выполняется диафрагмой.
2. Затем поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох носом.
3. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть!
4. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов.

Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- *выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *сделайте паузу (3 ... 5) секунд;*
- *выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *снова пауза и т.д.*

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности.

Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- *12 циклов по 8 повторов;*
- *или 6 циклов по 16 повторов;*
- *или 3 цикла по 32 повтора.*



Ограничения при выполнении упражнений:

При травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой.

Наклоняйте голову с осторожностью, чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Делать упражнение "Малый маятник" можно сидя на стуле и даже лежа.



ЭТО ВАЖНО:

1. *Не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату "шмыгать" носом, делать активный, энергичный вдох.*
2. *Не тяните вдохи, вдохи короткие, как хлопок ладонями. Не задерживайте и не "выталкивайте" выдохи, - это грубая ошибка!*
3. *Выдохи уходят сами, легко и свободно.*
4. *Все движения головой выполняются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.*





УПРАЖНЕНИЕ № 10 "ПЕРЕКАТЫ"

Общие рекомендации:

1. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.
2. Вдох должен быть коротким, энергичным и выполняться диафрагмой, низом живота.
3. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.



Исходное положение:

1. Поставьте правую ногу впереди, а левую сзади на расстоянии одного шага. Чтобы руки вам не мешали, возьмите себя за пояс. Тяжесть тела - на обеих ногах.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Переносим вес тела на стоящую впереди правую ногу. Левая нога - сзади, на носочке и чуть согнута в колене. Стоим на правой ноге, вся тяжесть тела на ней, левая нога сзади на носочке - только для поддержания равновесия.
 2. Слегка присели на правой ноге - короткий, шумный и энергичный вдох.
 3. Затем правую ногу выпрямляем и переносим всю тяжесть тела на отставленную назад левую ногу. Теперь левая нога выпрямлена и на ней вся тяжесть тела. Правая нога впереди, на носочке, поддерживает равновесие.
 4. Слегка присели на левой ноге - снова короткий, шумный и энергичный вдох через нос, низом живота, диафрагмой.
- Приседания должны быть легкими пружинистыми. Низко не приседать.
5. После короткого вдоха, выполненного одновременно с приседанием на левой ноге, сразу, без задержек левая нога выпрямляется и вся тяжесть тела снова переносится вперед, на правую ногу.
 - Теперь правая нога снова выпрямлена и на нее приходится вся тяжесть тела. Левая нога сзади на носочке поддерживает равновесие.
 6. Опять приседаем на правой ноге и делаем короткий, энергичный вдох и так далее:
 - вес вперед - присели - вдох;
 - вес назад - присели - вдох.
 7. О выдохах не думаем. Выдохи происходят между вдохами сами собой, произвольно.

Количество повторов упражнения.

1. Сначала выполните 32 повтора (вдоха - выдоха) для положения: правая нога - впереди, левая - сзади.

Затем поменяйте положение ног (левая - впереди, правая - сзади) и снова выполните 32 повтора.

В результате вы выполните 1 цикл из 64 повторов.

2. Всего необходимо выполнить 3 цикла из 64 повторов т.е. **2 стрельниковских сотни** вдохов - выдохов, по одной сотне на каждую ногу.



Ограничения при выполнении упражнений:

1. Выполняйте упражнение легко, движения должны быть танцующими.
2. Если вы чувствуете дискомфорт или болевые ощущения в коленях:
 - сократите ширину шага (расстояния между ногами);
 - уменьшите глубину приседания, только чуть-чуть обозначая его.
3. Сократите количество повторов. Со временем боли пройдут и вы сможете выполнять упражнение в полную силу.



УПРАЖНЕНИЕ № 11 "ПЕРЕДНИЙ ШАГ"

Общие рекомендации:

1. *Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.*
2. *Вдох должен быть коротким, энергичным и выполняться диафрагмой, низом живота.*
3. *Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно.*
4. *Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.*



Исходное положение:

1. Встаньте прямо ноги чуть уже ширины плеч, руки расслаблены и свободно опущены вдоль тела. Руки можно расположить на уровне пояса.
2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагменное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Поднимите правую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок вытянут вниз, как в балете).

На левой ноге в этот момент выполните легкое танцевальное приседание - короткий, энергичный вдох носом.

После выполнения приседания и вдоха вы должны на короткое время принять исходное

положение - правая нога ставится на пол, а левая выпрямляется. В этом положении следует выдох - пассивный и бесшумный.

2. Затем поднимите вверх левую ногу, согнутую в колене, на правой ноге слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом - энергичный активный вдох.

Затем снова встаньте в исходное положение - пассивный выдох.

И так далее:

- *правое колено вверх - вдох;*
- *левое колено вверх - вдох;*
- *выдох уходит между вдохами пассивно и свободно.*



ЭТО ВАЖНО:

Эффективность упражнения можно повысить.

Через (1 ... 2) месяца регулярного выполнения **гимнастики Стрельниковой** и при хорошем состоянии здоровья **упражнение "Передний шаг"** можно усложнить, повысив его эффективность.

Для этого одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх выполняйте легкое встречное движение руками:

- **правая** нога вверх - легкий поворот тела **по часовой стрелке** - вдох;
- **левая** нога вверх - легкий поворот тела **против часовой стрелки** - вдох.

Спина прямая, плечи расправлены, не сутультесь.

Вдох диафрагмой, активный и короткий, как хлопок в ладоши.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов. Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- *выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *сделайте паузу (3 ... 5) секунд;*
- *выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);*
- *снова пауза и т.д.*

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня).**

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности. Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- *12 циклов по 8 повторов;*
- *или 6 циклов по 16 повторов;*
- *или 3 цикла по 32 повтора.*



Ограничения при выполнении упражнений:

1. Выполняйте упражнение легко, движения должны быть танцующими.

2. Если вы чувствуете дискомфорт или болевые ощущения в коленях:

- уменьшите глубину приседания, только чуть-чуть обозначая его;
- сократите количество повторов.

Со временем боли пройдут и вы сможете выполнять упражнение в полную силу.



ЭТО ВАЖНО:

1. Упражнение "Передний шаг" можно делать не только стоя, но и сидя. При наличии тяжелых заболеваний упражнение допускается выполнять лежа, поочередно подтягивая колени к животу.

2. При астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги.

3. При травмах ног и тромбозе это упражнение выполнять только сидя или даже лежа, очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе.

Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 повторов.

При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом.

4. При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!



УПРАЖНЕНИЕ № 12 "ЗАДНИЙ ШАГ"

Общие рекомендации:

1. Выполняйте упражнение свободно, без напряжения.

2. Вдох должен быть коротким, энергичным и выполняться диафрагмой, низом живота.

3. Количество повторов упражнения должно наращиваться постепенно.

4. Во время выполнения упражнения у Вас не должно возникать дискомфорта, болевых ощущений, головокружения и т.д.



Исходное положение:

1. Встаньте прямо ноги чуть уже ширины плеч, руки расслаблены и свободно опущены вдоль тела. Руки можно расположить на уровне пояса.

2. Дыхание свободное, спокойное. Тип дыхания - диафрагмальное, низом живота.

Начинаем упражнение:

1. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударя себя пяткой по ягодице.

В это же время на левой ноге выполняем легкое танцующее приседание.

В конечной точке приседания делаем короткий, энергичный вдох носом.

Затем ноги на какое-то время выпрямляются (исходное положение) - пассивный и бесшумный выдох.

2. Далее левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, одновременно приседая на правой ноге - делаем короткий, энергичный вдох носом.

Затем исходное положение, ноги выпрямлены - пассивный и бесшумный выдох.

3. И так далее в ритме марша:

- правая пятка назад - присели на левой ноге - вдох;

- левая пятка назад - присели на правой ноге - вдох;

Выдох уходит между вдохами пассивно и свободно.
Спина прямая, плечи расправлены, не сутультесь.



ЭТО ВАЖНО:

Упражнение "Задний шаг" можно сделать более эффективным.

После (1 ... 2) месяцев занятий, когда вы освоите упражнение "Задний шаг" достаточно хорошо, его можно будет немного изменить, добавив движение руками. Этим самым вы **усилите воздействие упражнения на организм и повысите его эффективность**.

1. В исходном положении согните руки в локтях и поднимите ладони вверх, как вы это делали в **первом упражнении "Ладонки"**.

2. При выполнении упражнения во время **приседания - вдоха** сжимайте ладони в кулаки, так же, как и в **упражнении "Ладонки"**.

Таким образом мы объединили 2 упражнения - **"Задний шаг" и "Ладонки"**.

Количество повторов упражнения.

Начинайте выполнять упражнение с 8 повторов.

Далее, постепенно, от тренировки к тренировке, увеличивайте количество повторов. Сначала доведите количество повторов до 32-х, выполняя их в соответствии со следующим алгоритмом:

- **выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **сделайте паузу (3 ... 5) секунд;**
- **выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);**
- **снова пауза и т.д.**

Максимальное количество повторов (вдохов - выдохов) - **96 (Стрельниковская сотня)**.

Выполнять их можно по-разному, в зависимости от состояния Вашего здоровья и тренированности. Выполняйте 96 повторов по одному из алгоритмов:

- **12 циклов по 8 повторов;**
- **или 6 циклов по 16 повторов;**
- **или 3 цикла по 32 повтора.**



Ограничения при выполнении упражнений:

1. Выполняйте упражнение легко, движения должны быть танцующими.

2. Если вы чувствуете дискомфорт или болевые ощущения в коленях:

- уменьшите глубину приседания, только чуть-чуть обозначая его;
- сократите количество повторов.

Со временем боли пройдут и вы сможете выполнять упражнение в полную силу.



ЭТО ВАЖНО:

При наличии тяжелых заболеваний упражнение допускается выполнять с особой осторожностью. Уменьшите амплитуду движений ногами, только слегка пританцовывая и чуть отрывая ноги от пола.

При этом делайте полноценные активные и короткие вдохи диафрагмой.

Особенно это важно при мочекаменной или желчекаменной болезни и при беременности (начиная с шестого месяца).

