



ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ПЕРМИ  
ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. Д.Б.КАБАЛЕВСКОГО

Методическое сообщение

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

г. Пермь, 2025

**Аннотация:**

Гимнастика А.Н. Стрельниковой оказывает обширное лечебное и профилактическое действие на организм человека.

Методика основана на комплексе непродолжительных и резких вдохов с одновременным выполнением незначительных по нагрузке движений руками, ногами и туловищем. Участие в упражнениях всех структур двигательного аппарата (рук, ног, позвоночного столба, плечевого и поясничного поясов, шеи и головы) повышает кислородную жажду на фоне отсутствия дефицита кислорода в крови. Все эти процессы ведут к усиленному насыщению клеток.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

### **ВВЕДЕНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. Сведения о Дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой

1.1.История создания дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

1.2.Показания к занятиям гимнастикой.

1.3.Основы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой

РАЗДЕЛ 2. Техника выполнения упражнений.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

## ВВЕДЕНИЕ

Дыхательная гимнастика — это определенная последовательность дыхательных упражнений. При ее помощи лечатся заболевания бронхов, легких, а также упрочняется костно-связочная система. Улучшается общее состояние: повышается активность и концентрация, сон становится легким, а физические показатели лучше. При том, что упражнения дыхательной гимнастики можно выполнять по 30 минут в день без особых усилий, эффект чувствуется почти сразу, а видимый результат не заставит себя долго ждать.

Такие практики весьма специфичны, имеют множество видов и при неправильном исполнении могут нанести вред. Следует быть внимательным и осторожным при выборе своего метода лечения дыхательной гимнастикой. Проконсультируйтесь с врачом и подберите подходящий именно вашему организму блок дыхательных упражнений.

### **Раздел 1. Сведения о Дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой.**

#### **1.1. История создания дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**

**Александра Николаевна Стрельникова** (1912-1989г.г.) – оперная певица, театральный педагог, автор одноимённой дыхательной гимнастики. С 1934 по 1940 годы была солисткой Московского академического Музыкального театра им. К.С.Станиславского и Вл.И.Немировича - Данченко. Потеряв певческий голос, вместе с матерью, в прошлом тоже певицей, стала искать способ восстановить утраченный певческий голос.

Так как мать и дочь Стрельниковые были не медиками, а традиционные медикаментозные методы и физиотерапевтические процедуры существенного влияния на голос не оказывали, поиски шли в направлении дыхания. Помня рассуждения старых итальянских педагогов по постановке голоса о том, что **«Дыхание — это постамент, на котором зиждется голос»**, мать и дочь Стрельниковые искали вдох, на котором «удобно» петь.

На поиски этого самого вдоха, ВДОХА - «приводящего в экстаз», ушло 12 лет. Александре Николаевне было уже за сорок, и у неё не хватило мужества вернуться на сцену. Мать и дочь Стрельниковые стали возвращать голоса вначале певцам и актёрам, а затем постепенно их «вытеснили» люди самых разных профессий, страдающими самыми различными заболеваниями. Ибо оказалось, что гимнастика, созданная для восстановления певческого голоса,- полезна всем! Постепенно А.Н. стала замечать, что ее метод не только помогает при восстановлении голоса, но и способствует оздоровлению всего организма, прежде всего органов дыхания. Особое внимание Стрельникова уделяла лечению бронхиальной астмы.

В 1973 году в Госреестре СССР Александра Николаевна Стрельникова получила авторское свидетельство на **«Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»**.

## **1.2. Показания к занятиям гимнастикой.**

Достоверно выявлено, что метод А.Н. Стрельниковой при правильном выполнении улучшает самочувствие. Полное излечение некоторых недугов добиться невозможно, но вполне реально облегчить их течение и снизить степень тяжести проявлений.

Болезни, с которыми помогает справиться гимнастика:

- Хронический насморк,
- Аденоиды,
- Гайморит,
- Бронхит,
- Астма,
- Невроз,
- Депрессия,
- Остеохондроз,
- Сколиоз,
- Гипертония,
- Заикание,
- Особо рекомендуется применение гимнастики лицам, страдающим бронхиальной патологией.

Отсутствие показаний не является запретом для выполнения тренировок. Гимнастика приносит пользу здоровым людям, обеспечивая профилактику многих заболеваний. Это особенно актуально в сезон простуд: занятия способствуют укреплению иммунитета.

## **1.3. Основы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой**

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы - диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы.

Во время занятия необходимо концентрироваться на вдохах и считать их. В гимнастике участвуют почти все части тела: верхние и нижние конечности, бедра, плечевой пояс и пресс.

## **Некоторые правила выполнения дыхательной гимнастики:**

- Рекомендуемое время занятия – около 30 минут
- Три подхода к каждому упражнению, в каждом из которых по 32 повтора. Отдых после каждого подхода – 3-10 сек. Если возникают сложности с выполнением 32 вдохов друг за другом, можно отдыхать после каждой восьмерки.
- Одно занятие – все упражнения. Сама А.Н.С. говорила, что при нормальном состоянии, необходимо делать комплекс 2 раза в день, при плохом – больше.
- В случае нехватки времени, допускается выполнение одного подхода. Это сокращает длительность комплекса до 7 минут.

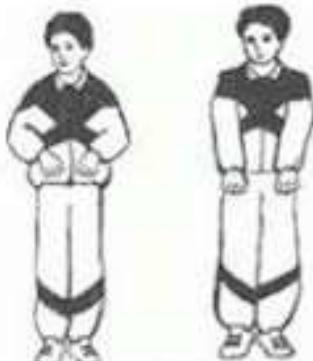
## **Раздел 2. Техника выполнения упражнений.**

Комплекс состоит из 11 упражнений.

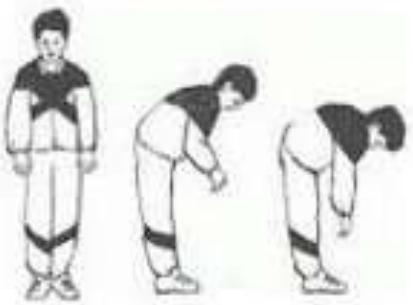
**ЛАДОШКИ.** Это разминочное упражнение для начала тренировки. Встаньте прямо, раскройте ладони вперед, будто кому-то их показываете. Локти опущены, руки не отводите от тела. Сделайте шумный вдох носом, одновременно сильно сжимая ладони в кулаки. На выдохе разожмите руки, расслабьте пальцы.



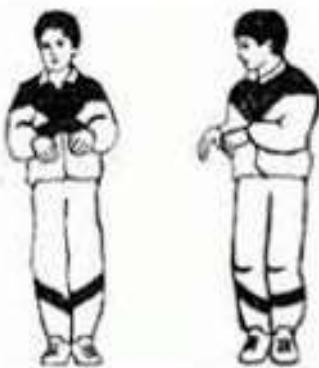
**ПОГОНЧИКИ** – Сжатые в кулаки ладони на уровне пояса. Резкий вдох – толкайте их вниз. Возвращайте руки в исходное положение и расслабляйте их на выдохе.



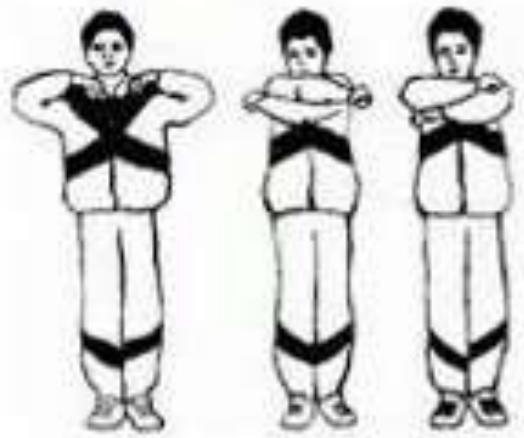
**НАСОС** - Стоя – руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох и наклоняйте корпус к полу, тянитесь руками вниз. Выдох на выпрямлении.



**КОШКА** – Немного согните ноги в коленях, развернитесь вправо с резким вдохом. Из исходного положения сделайте тоже самое влево. При этом совершайте руками хватающие движения. Разворот происходит от талии.



**ОБНИЯТЬ ПЛЕЧИ** – Стоя. Согнутые в локтях руки расположите на уровне плеч. Сделайте вдох, и обнимите себя за плечи. Руки не скрещиваются.

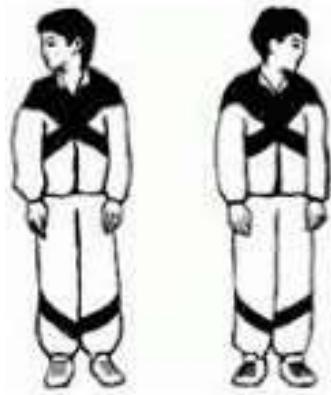


**БОЛЬШОЙ МАЯТНИК** - Выполняется стоя или сидя. Ноги не шире плеч. Наклоняйтесь вперед, пытаясь достать пальцами до пола, сделав вдох. Вернитесь в исходное положение, обхватите руками плечи и снова сделайте вдох.

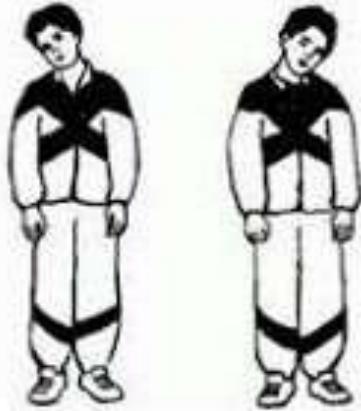
**6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)**



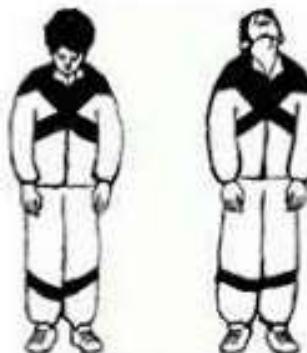
**ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ** – Поза стоя. Голову разворачивайте вправо на вдохе, затем влево на вдохе. Между ними выдохи.



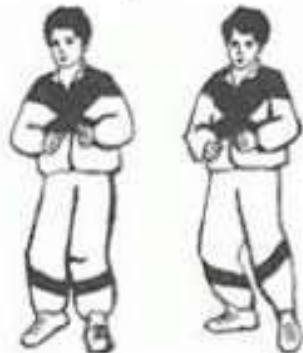
**УШКИ** – Наклоните голову, касаясь ухом плеча на вдохе, затем наклоните налево. Выдох между вдохами.



**МАЯТНИК ГОЛОВОЙ** – голова вперед – вдох, назад – вдох. Выдох между вдохами.



**ПЕРЕКАТЫ** – Встаньте прямо, поставьте левую ногу вперед и перенесите на нее вес тела. Правую ногу сгибайте и ставьте на носок. Приседайте на левой ноге с интенсивным вдохом. Выпрямляйтесь, опираясь на правую ногу, приседайте и снова делайте мощный вдох.



**ШАГИ ПЕРЕДНИЙ** – Стойте прямо, поднимите согнутую левую ногу до живота. Сделайте резкий выдох и присядьте на правой ноге. Вернитесь в первоначальное положение и повторите на другую.

**ШАГИ ЗАДНИЙ** – Согните левую ногу дотяните пяткой до ягодиц. Сделайте присед на правой ноге с мощным вдохом. Сделайте повтор на другую ногу.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе особенностей человеческого организма с помощью дыхания бороться с болезнями разработаны различные методики здорового образа жизни и излечивания от недугов. Например, на Западе дыхательная гимнастика реализовалась в направлениях здорового образа жизни «оксисайз» или «бодифлекс», а на Востоке появилось модное движение «цигун».

Результаты занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения. В их числе:

- Хронический насморк;
- Аденоиды;
- Гайморит;
- Бронхит;
- Бронхиальная астма;
- Невроз;
- Депрессия;

- Остеохондроз;
- Сколиоз;
- Гипертония.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки за счет активности в процессе выполнения упражнений практических групп мышц.

Противопоказаниями к практике методики Стрельниковой являются:

- близорукость;
- глаукома;
- повышенное артериальное давление;
- заболевания, сопровождающиеся высокой температурой тела;
- повышенное глазное давление;
- почечная недостаточность;
- инсульт;
- внутренние кровотечения.

В настоящее время дыхательная гимнастика Стрельниковой получила особенное распространение во многих странах. Она популярна не только как методика оздоровления, но и в качестве способа профилактики различных заболеваний. Нужно отметить, что высокая эффективность методики известна и за рубежом. Иностранные специалисты также сегодня включают в терапевтические комплексы упражнения на дыхание, разработанные Стрельниковой Александрой Николаевной.

# Дыхательная гимнастика по Стрельниковой

Упражнение 1:

## Ладошки

Встаньте прямо, согните руки в локтях, держите их перед грудью ладонями вверх. Сделайте 4 глубоких вдоха, одновременно с этим сжимая ладони в кулаки. Опустите руки, отдохните 4 – 5 секунд, свободно выдыхая ртом. Повторите 24 раза.

Упражнение 2:

## Погончики

Встаньте прямо, сожмите ладони в кулаки и прижмите их к животу. На вдохе давите кулаки вниз, напрягая мышцы плеч, на выдохе верните руки в исходную позицию, расслабляя мышцы. Делайте подряд 8 таких вдохов, затем на 4 – 5 минут расслабьтесь.



Упражнение 3:

## Насос

Встаньте ровно, расположив ноги на ширине плеч, вытяните руки вдоль туловища. Делайте наклоны вперед, вытягивая руки к полу, но не касайтесь его. Одновременно с наклоном делайте вдох, выдыхая на выпрямлении спины. Спину выпрямляйте не до конца. Такие наклоны нужно делать 50 – 100 раз в течение минуты.

Упражнение 4:

## Кошка

Встаньте прямо, ноги немного расставлены. Слегка присядьте, повернитесь вправо, делая резкий вдох. Вернитесь в исходную позицию. Затем повторите движение в другую сторону. При повороте руками делайте хватающие движения. Держите спину ровно, двигаясь только в талии.

Упражнение 5:

## Обнимание плеч

Встаньте ровно, согните руки в локтях, приподнимите на уровень плача. Сделайте резкий вдох, обнимая себя руками за плечи, располагая руки параллельно друг другу. Делайте по 4 подхода с отдыхом.

Упражнение 6:

## Большой маятник

Встаньте прямо, поставив ноги шире плеч. Наклонитесь вперед, потяните руки к полу, делая глубокий вдох, затем вернитесь в сходное положение, обнимая плечи руками и снова вдыхайте.

Упражнение 7:

## Повороты головой

Встаньте ровно, ноги чуть расставлены. Поверните голову на вдохе вправо, верните на выдохе в исходное положение, затем на вдохе – влево. Выдыхайте плавно, а вдыхайте более резко.

Упражнение 8:

## Ушки

Встаньте ровно, ноги слегка расставьте. Наклоните голову вправо, к плечу, коснувшись его ухом на вдохе, при подъеме головы – выдох. Повторите с другим плечом.

Упражнение 9:

## Маятник головой

Встаньте ровно, ноги слегка расставьте, наклоните голову вперед и смотрите на пол на вдохе, вернитесь в исходную позицию с выдохом. Затем повторите, запрокинув голову назад на вдохе.

Упражнение 10:

## Перекаты

Встаньте ровно, левую ногу слегка выдвинув вперед, а правую – отведя назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибайте и ставьте на носочек. Присядьте на левой ноге на сильном вдохе. Выпрямите ногу и перенеси те вес тела на правую, присядьте на ней с резким вдохом.