

**Методическая разработка
инструктора проекта «Красота и здоровье»
Евстратенко С. Ю. к комплексу
дыхательной гимнастики по системе
Стрельниковой**



● Вопрос 1.

Можно ли заниматься дыхательной гимнастикой после перенесенной ковидной пневмонии?

Ответ: Заниматься можно. Дыхательная гимнастика строится на усилении воздухообмена в легких. Упражнения способствуют насыщению организма кислородом, улучшают обмен веществ и кровообращение, помогают очистить бронхи, уменьшают воспаление, повышают иммунитет для противостояния респираторным заболеваниям.



● Вопрос 2.

Есть ли противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой?

Ответ: Противопоказания есть: травмы головы, повышенное давление, камни в почках или в желчном пузыре, высокая температура и слабость, внутреннее кровотечение.

Перед началом занятий следует проконсультироваться с врачом.



● Вопрос 3.

Как нужно заниматься?

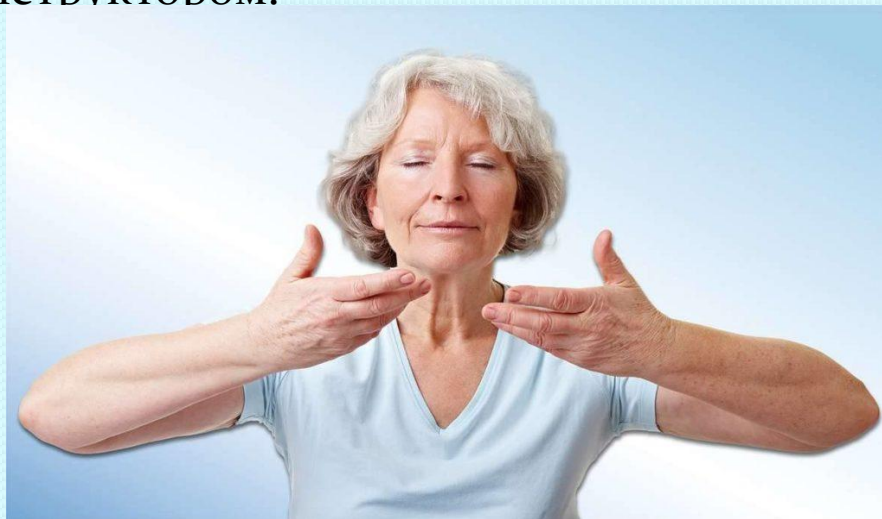
Ответ: Дыхательную гимнастику нужно выполнять два раза в день – утром и вечером, лучше до приема пищи или спустя 1,5 – 2 часа после приема пищи.



● Вопрос 4.

Что лежит в основе дыхательной гимнастики?

Ответ: В основе дыхательной гимнастики – короткие, прерывистые вдохи носом и пассивные выдохи через нос или рот (на слизистой носа расположены рецепторы, которые связаны с большинством систем и органов). При выполнении упражнений контролируется вдох (резкий, шумный), выдох без контроля, самопроизвольный. Очень важно следить за темпом и частотой вдохов, предложенным инструктором.



● Вопрос 5.

Можно ли снизить скорость выполнения вдохов после перенесенной болезни?

Ответ: Нет. Рекомендуется снизить не скорость, а количество вдохов в каждом упражнении с 8 до 4.

● **Вопрос 6.**

Обязательно ли выполнять весь основной комплекс дыхательной гимнастики после перенесенной болезни?

Ответ: Не обязательно. При выполнении основного комплекса дыхательной гимнастики нужно учитывать состояние здоровья. Можно начать с выполнения следующих упражнений:

«Обними себя»

«Насос»

«Перекаты»

- **Количество вдохов подобрать по самочувствию. Главное, регулярность в занятиях.**



● **Вопрос 7.**

Какое максимальное количество вдохов в каждом упражнении нужно сделать при выполнении комплекса дыхательной гимнастики?

Ответ: По мере освоения техники выполнения комплекса в каждом упражнении нужно сделать 96 вдохов («Стрельниковская сотня»). При освоении комплекса в каждом упражнении прибавляется по 4 или по 8 вдохов. Допускается делать в каждом упражнении вдохи сериями: 4 серии по 24 вдоха или 3 серии по 32 вдоха. Между сериями допускается перерыв 3-5 секунд.

● **Вопрос 8.**

Как еще можно использовать гимнастику Стрельниковой?

Ответ: Дыхательную гимнастику Стрельниковой можно использовать как комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения направлены на насыщение организма кислородом, но их можно использовать, как легкую гимнастику для поддержания мышечного тонуса. В упражнениях задействованы руки, ноги, шея, пресс, плечи, спина и таз. При выполнении комплекса тренируется дыхательная мускулатура.



● **Вопрос 9.**

После нескольких дней регулярных занятий вернулось обоняние, почему?

Ответ: При регулярных занятиях дыхательной гимнастикой происходит восстановление носового дыхания. Восстановление обоняния – это важно, и чем раньше вернутся запахи, тем лучше! Нужно вернуть защитный барьер от разных инфекций. Гимнастика восстанавливает обонятельный эпителий (клетки в носовой полости).

● **Вопрос 10.**

Какие требования к помещению, где проводятся занятия?

Ответ: Перед началом занятий помещение нужно хорошо проветрить, следить за влажностью воздуха, при необходимости можно использовать увлажнитель.



● Вопрос 11.

Переболел ковидной пневмонией, рекомендовали надуть шарик, но стало хуже, теперь боюсь заниматься.

Ответ: В реабилитации после ковидной пневмонии надуть шарик нельзя. При надувании шариков присутствует сопротивление воздуха. Вдох, совершаемый по методике Стрельниковой, практически неощутим для лёгких. Подвижность стенок органов дыхательной системы достигается благодаря сокращению окружающих их мышц. Характер движения мускулатуры таков, что обеспечивается активный вдох при исключении деформации лёгких. Советую начать освоение дыхательной гимнастик



● **Вопрос 12.**

Почему нужно прибавлять по 8 вдохов в каждом упражнении, при освоении дыхательной гимнастики?

Ответ: Автором дыхательной гимнастики является знаменитый педагог по вокалу А.Н. Стрельникова. Она использовала гимнастику для восстановления голоса. Музыкальный квадрат равен 8. Максимальное количество вдохов в каждом упражнении - 96. Сохраняем методику автора.



● Вопрос 13.

Мы осваиваем основной комплекс дыхательной гимнастики, а какие ещё бывают комплексы?

Ответ: Используя упражнения основного комплекса дыхательной гимнастики и комплекса вспомогательных упражнений можно составить прекрасный вариант при различных заболеваниях: урологические заболевания, бронхиальная астма и бронхит, болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, болезни опорно-двигательного аппарата и т.д.

● Вопрос 14.

Подскажите, как правильно делать вдох, на видео не совсем понятно?

Ответ: Вдох делается носом одновременно с движением. Вдох резкий, шумный.



● Вопрос 15.

Можно ли выполнять основной комплекс дыхательной гимнастики лежачим больным?

Ответ: Заниматься дыхательной гимнастикой лежачим больным можно, получив разрешение у врача. Из основного комплекса нужно выбрать упражнения подходящие для выполнения из положения лёжа: « Ладшки», « Погонщик», « Обними себя», « Повороты головы», « Передний шаг».



Спасибо за внимание!

