

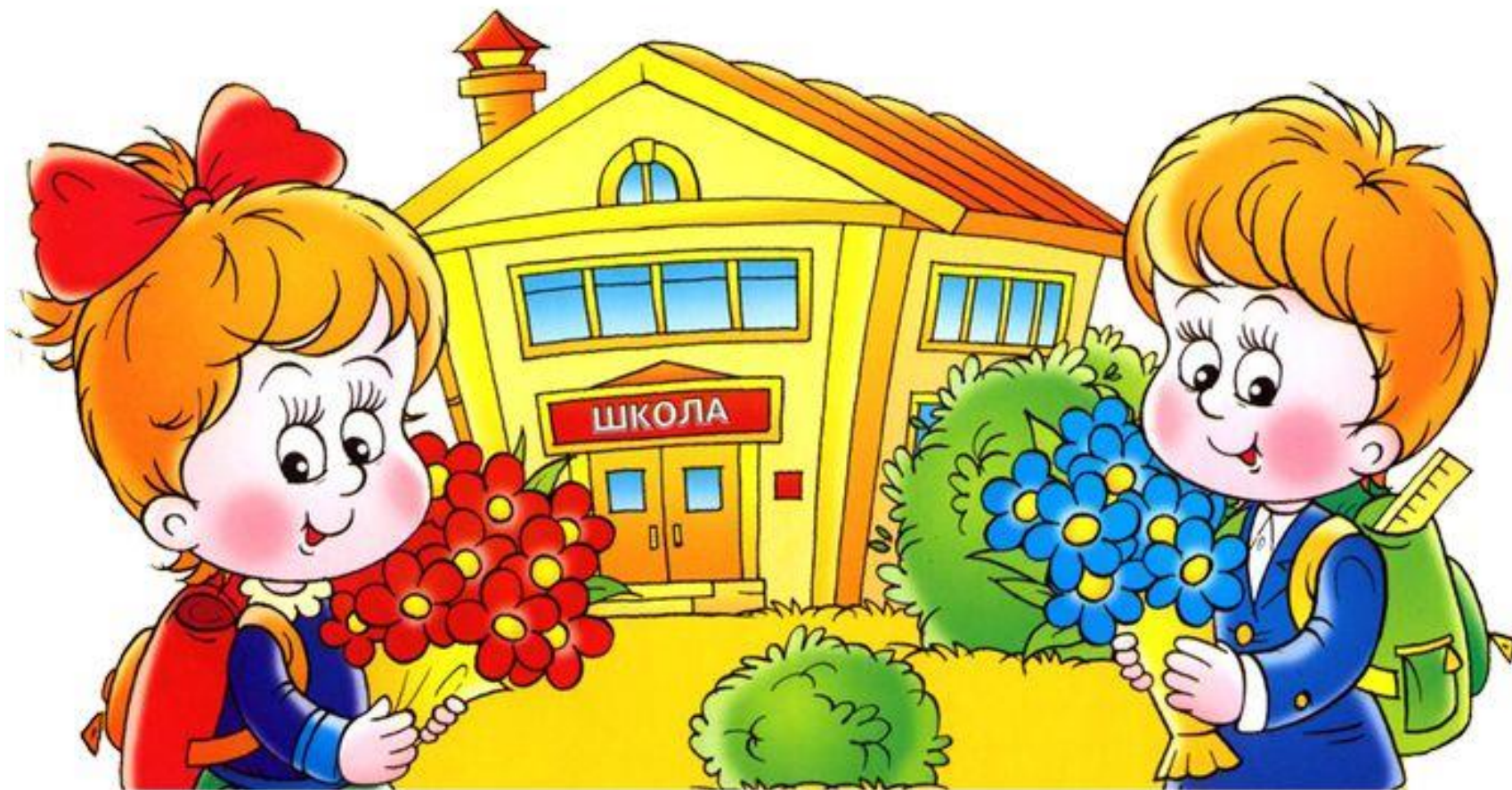


**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

**РАСТЕМ И РАЗВИВАЕМСЯ!**



ЗНАМЕНИТАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  
А.Н.СТРЕЛЬНИКОВОЙ  
КАК АЛЬТЕРНАТИВА ПСИХОГИМНАСТИКИ И  
ПСИХОКОРРЕКЦИИ





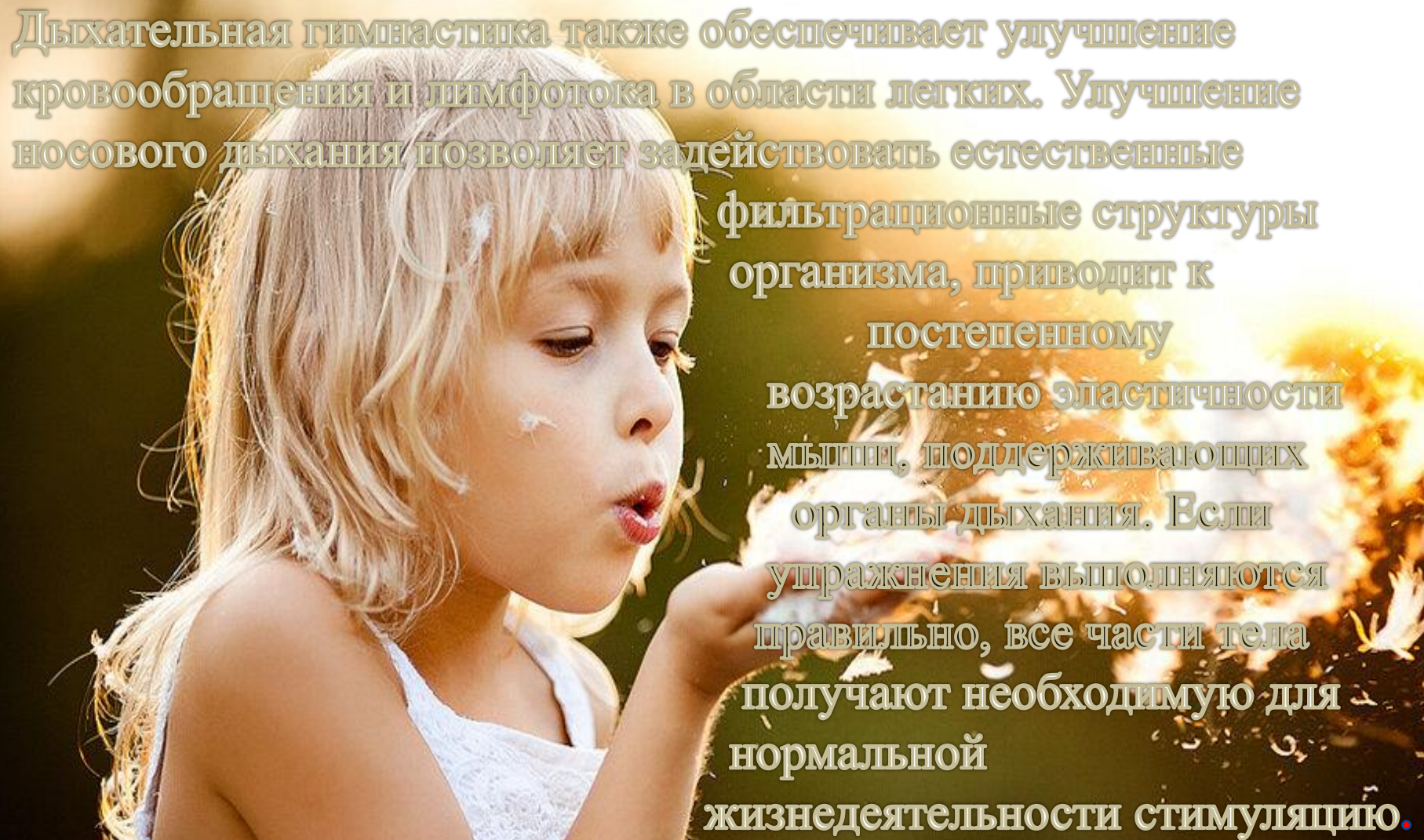
**Дыхательная гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой, оказывает не только биологическое, но и психотерапевтическое воздействие на организм. Если человек уверен в том, что выполняемые им упражнения улучшат его здоровье, через некоторое время самочувствие действительно улучшится. Чтобы увеличить эффективность дыхательной гимнастики, нужно выполнять упражнения в строгом соответствии с рекомендациями**



В основе дыхательной гимнастики, разработанной педагогом по вокалу А. Н. Стрельниковой, заложен очень энергичный, резкий вдох, который должен производиться через нос. Именно таким образом можно активизировать функционирование диафрагмы, которая задействована в выполнении дыхательного акта.





A young girl with blonde hair is shown in profile, blowing a dandelion seed head. She is wearing a white lace dress. The background is a bright, sunlit field with green grass and a bright sun in the upper right corner, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on the right side of the image.

Дыхательная гимнастика также обеспечивает улучшение кровообращения и лимфотока в области легких. Улучшение носового дыхания позволяет задействовать естественные фильтрационные структуры организма, приводит к постепенному возрастанию эластичности мышц, поддерживающих органы дыхания. Если упражнения выполняются правильно, все части тела получают необходимую для нормальной жизнедеятельности стимуляцию.



## Список заболеваний

Аденоиды, Артрит, Артроз

Бронхиальная астма, Бронхит, Варикозное расширение вен (неосложненное),

Вегетососудистая дистония, Гайморит,

Гипертония, Глазные заболевания, Депрессия,

Ишемическая болезнь сердца, Насморк,

Неврит, Невроз, Нарушения работы

щитовидной железы, Остеохондроз, Печеночная

колика, Плоскостопие, Почечная колика,

Сахарный диабет, Стенокардия, Фимоз





## **Основной комплекс**

**Рассмотрим основной комплекс. Стоит повторить правила, которые нужно соблюдать выполняя первые три упражнения.**

### **Правила:**

**Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох.**

**Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).**

**Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот).**

**Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!**

**Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!**

**В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения –**

**вдохи выполняются в ритме стороевого шага.**

**Счет выполняется мысленно, и только на 8.**

**Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.**

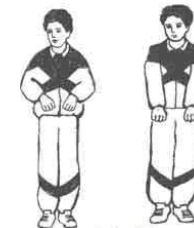


# 1. ЛАДОШКИ



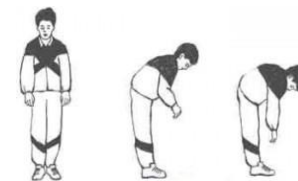


# 2. ПОГОНЧИКИ



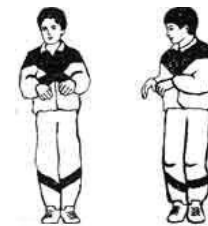


# 3. HACOC



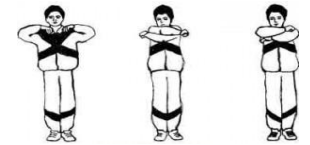


# 4. КОШКА





# 5. ОБНИМИ ПЛЕЧИ



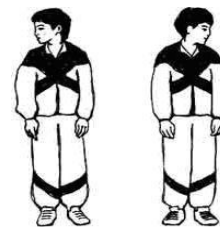


# 6. БОЛЬШОЙ МАЯТНИК



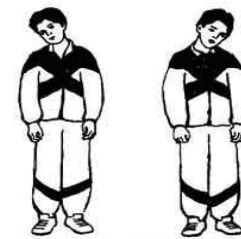


# 7. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ





# 8. УШКИ





# 9. МАЯТНИК ГОЛОВОЙ



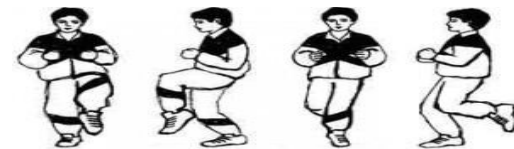


# 10. ПЕРЕКАТЫ





# 11. ШАГИ







Единый урок: „Врагу не покорившийся Донбасс”, посвященный 77-годовщине освобождения Донбасса от немецко-фашистских захватчиков







*Благодарим за внимание!*