**19.06.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №39 Повар**

**Раздел 3. Гимнастика**

**Тема Дыхательная гимнастика.**

**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

В теоретической части представлены:

Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой)

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

Стрельниковская дыхательная гимнастика - детище нашей страны. Создавалась она на рубеже 30-40х годов как способ восстановления певческого голоса, потому что А.Н.Стрельникова была певицей и его потеряла.

Гимнастика зарегистрирована Государственным Институтом патентной экспертизы в 1972 году. Её автору, Александре Николаевне Стрельниковой, в Госреестре СССР было выдано авторское свидетельство номер 411865 на "Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса".

Из четырех функций органов дыхания: дышать, говорить, кричать и петь - пение самая сложная. Следовательно, гимнастика, которая восстанавливает даже певческий голос, то есть, самую сложную функцию, по дороге к цели неизбежно восстанавливает функции более простые и, прежде всего, дыхание.

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, бедерный 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.

Знаменитый хирург-оториноларинголог, доктор медицинских наук, профессор Валентина Александровна Загорянская-Фельдман писала : "Более тридцати лет наблюдаю великолепный лечебный эффект Стрельниковской дыхательной гимнастики у певцов и актеров с различными заболеваниями голосового аппарата. Она полезна всем и в любом возрасте, особенно детям, при частых простудах и ОРЗ. Улучшая общие обменные процессы, эта дыхательная гимнастика укрепляет весь организм ребенка, делает его здоровым".

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. Следовательно, она подчиняет себе и работу голосовых складок во время фонации. При лечении заикания помимо этой дыхательной гимнастики, изменяющей стереотип дыхания (вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое дыхание «в спину»-термин А.Н. Стрельниковой), выполняются еще специальные звуковые упражнения для постановки голоса. Звуковые упражнения делаются при активно работающей диафрагме, на «опоре». Таким образом, преодолевается ларингоспазм любой степени тяжести.

Врачам-оториноларингологам известны многочисленные случаи, когда носовое дыхание не восстанавливается и после хирургической операции. Путь для свободного носового дыхания рукой хирурга расчищен, но больной продолжает по-старому дышать через рот. Это происходит потому, что у больного уже создался комплекс порочных условно-рефлекторных связей с участием высших отделов центральной нервной системы. Требуется длительное время и упорная тренировка, чтобы восстановить нормальный навык дыхания через нос. И вот здесь дыхательная гимнастика Стрельниковой незаменима! Тренируя шумный, короткий, активный вдох носом, она в кратчайшие сроки восстанавливает нарушенное носовое дыхание.

Стрельниковская дыхательная гимнастика показана как метод лечения, и как метод профилактики абсолютно всем, без исключения, детям и подросткам.

Как метод лечения: ее нужно делать два раза в день: утром и вечером по 1500 вдохов-движений до еды или через час-полтора после еды.

Как метод профилактики: по утрам вместо общепринятой гимнастики или вечером, чтобы снять дневную усталость. Выполняя дыхательные упражнения гимнастики А.Н.Стрельниковой, - «одним ударом убиваешь двух зайцев». Происходит физическая тренировка всех частей тела с головы до ног, - и одновременный прилив крови ко всем внутренним органам (то есть, так называемый «массаж» внутренних органов). Вот почему диапазон воздействия Стрельниковской гимнастики огромен: она помогает при лечении даже таких заболеваний, против которых, к сожалению, официальная медицина бессильна ( бронхиальная астма, ХОБЛ, гипертония, вегето-сосудистая дистония, заикание, различные неврозы и т.д. и т.п.) [6]

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.

Гимнастика Стрельниковой помогает избавиться от сутулости, формирует легкую, пружинистую походку, делает тело более гибким и пластичным.

При регулярных тренировках можно добиться великолепных результатов у подростков, страдающих сколиозами.

Очень хороший эффект она дает при прогрессирующей близорукости: гимнастика либо приостанавливает ухудшение зрения, либо улучшает его на 2-3 диоптрии.

Великолепное укрепляющее и тонизирующее действие оказывает Стрельниковская гимнастика на мочеполовую систему детей и подростков: она ликвидирует ночное недержание мочи. У девочек способствует нормализации менструального цикла, помогает при альгоменорее (болезненных менструациях).

Хороший терапевтический эффект оказывает Стрельниковская дыхательная гимнастика при варикоцеле (варикозном расширении вен семенного канатика) у подростков и юношей. При использовании упражнений «Урологического комплекса» и специального массажа - ликвидируется фимоз и крипторхизм. В абсолютном большинстве случаев именно эта гимнастика способствует нормализации половой функции без хирургического вмешательства.

У молодых мужчин при регулярном применении «Урологического комплекса» (он выполняется сразу же после «Основного комплекса» Стрельниковской гимнастики) ликвидируется хронический простатит и повышается потенция.

«Гинекологический комплекс» Стрельниковской дыхательной гимнастики даёт хороший терапевтический эффект при таких заболеваниях у женщин, как миома матки, трубная непроходимость, кисты яичников, эндометриоз и др.

Имеются многочисленные примеры тонизирующего воздействия гимнастики Стрельниковой на женский организм во время беременности.[1]

В течение нескольких лет дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой применялась в хирургических отделениях городской клинической больницы номер 50 г. Москвы. Был отмечен великолепный заживляющий эффект после грыжесечений при паховых грыжах. Вообще в раннем послеоперационном периоде (на второй день после резекции желудка, экстирпации матки, холецистэктомии, грыжесечении и аппендэктомии) она способствует быстрейшему заживлению послеоперационных швов.

В Центральном НИИ туберкулеза Российской Академии медицинских наук ещё в начале 1992 года на самом высоком научном уровне был проведен эксперимент по внедрению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в практику лечения подростков, больных туберкулезом легких. Вот что по этому поводу написала заведующая детско - подростковым отделением, врач-фтизиатр высшей категории, заслуженный врач России З.В. Евфимьевская: «С марта по июль 1992 года на базе детско-подросткового отделения Центрального научно-исследовательского института туберкулеза Российской академии медицинских наук проводился эксперимент по реабилитации больных туберкулезом подростков с помощью дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой на фоне стандартной химиотерапии. Отмечено значительное улучшение гемодинамики, ЭКГ и функции внешнего дыхания. Быстрее рассасываются инфильтративные изменения в лёгких, и наступает заживление полостей распада.»

С тех пор вот уже на протяжении более двадцати лет Стрельниковская дыхательная гимнастика официально является методом комплексного лечения туберкулёза лёгких и с успехом применяется в детско-подростковом отделении Центрального НИИ туберкулёза РАМН.

Когда-то, лет 40 тому назад один йог-индус, увидевший лечебный сеанс Александры Николаевны Стрельниковой в её крохотной квартирке на улице Тухачевского, восторженно сказал: «Для Вашей гимнастики нужен один квадратный метр, чтобы стоять и открытая форточка, чтобы дышать!»…

И буквально через 10-15 минут после начала занятий появляется совершенно другое самочувствие: бодрость, лёгкость во всём теле, прекрасное настроение. То есть, в минимальный срок - максимальный результат! А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни! [5]

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.