

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	укрепление иммунной системы, саморегуляция, продление активной жизнедеятельности
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Типы дыханий и виды дыхательной гимнастики 3. Преимущества гимнастики Стрельниковой 4. Общие рекомендации 5. Методика выполнения 6. Полезные советы 7. Комплекс дыхательных упражнений
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Зубанова Светлана Викторовна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 4, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Известно, что одна из тенденций, наблюдаемых в последние десятилетия неуклонный, довольно быстрый процесс уменьшения в общей численности населения доли детей и молодежи и увеличения доли пожилых.

Главные причины постарения населения – снижение рождаемости, увеличение продолжительности жизни лиц старших возрастных групп благодаря прогрессу медицины, повышению уровня жизни населения.

Ритм старения существенно зависит от образа жизни пожилых людей, их положения в семье, уровня жизни, условий труда, социальных и психологических факторов.

В период жизни человека после зрелости происходит постепенное ослабление деятельности организма. Пожилые люди не так сильны и не способны, как в молодые годы, выдерживать длительную физическую или нервную нагрузку; общий запас энергии становится все меньше и меньше.

Наряду с этим возникает необходимость усиления сознательного контроля и регуляции биологических процессов. Это осуществляется с помощью эмоциональной и психомоторной сферы человека.

Правильное дыхание – это один из главных принципов крепкого здоровья.

Общеизвестно, что определенной системой тренировок можно улучшать функции дыхания, кровообращения и мышечную работоспособность.

Методы дыхания осваивались людьми еще в Древней Индии, Китае и Тибете. Современная наука считает, что дыхательные практики приносят много вполне реальной пользы.

Насыщая свой организм кислородом, мы можем намного проще избавиться от избыточных килограммов, наладить работу внутренних органов и систем, излечить разные серьезные заболевания, дольше оставаться здоровыми, красивыми и молодыми.

Упражнения на дыхание практиковали многие древние культуры, отмечая их высокую эффективность.

Дыхательная гимнастика поможет усилить защитные функции организма, укрепить иммунитет без использования лекарств и аптечных витаминов.

Дыхательную гимнастику успешно можно сочетать с другими физическими упражнениями – бегом, фитнесом, плаванием, ездой на велосипеде.

Дыхательными упражнениями полезно заниматься для профилактики различных заболеваний.

2. Типы дыхания и виды дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она предназначена для профилактики и лечения заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения. Можно легко справиться с переутомлением и бессонницей.

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Типы дыхания

- *Верхнее дыхание:* при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.

- *Среднее дыхание:* при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.

- *Нижнее дыхание:* при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.

- *Полное дыхание:* нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.

- *Обратное дыхание:* на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

- *Дыхание с задержкой.* Существует три варианта данного вида дыхания:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

Виды дыхательной гимнастики

- дыхательная гимнастика Йоги
- дыхательная гимнастика Стрельниковой
- дыхательная гимнастика Бутейко
- дыхательная гимнастика Мюллера
- дыхательная гимнастика для похудения

3. Преимущества гимнастики Стрельниковой

Основной функцией лёгких является обмен газов в лёгочных альвеолах. Чтобы его усилить, требуется нарушить так называемый альвеолярный барьер. Эту задачу и решают дыхательная методика разработанная А.Н. Стрельниковой.

Суть дыхательной гимнастики заключается в упражнениях на основе вдохов и выдохов. При этом вдохи могут отличаться друг от друга глубиной, интенсивностью и частотой, а выдохи самопроизвольные.

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, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде.

Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем:

- улучшает процессы обмена веществ,
- восстанавливает центральную нервную систему,
- способствует дренажу бронхов,
- устраняет спаечные процессы в организме,
- улучшает кровоснабжение и лимфоотток,
- уменьшает воспалительные процессы разной этиологии,
- укрепляет сердечнососудистую систему,
- повышает тонус и сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, исправляет осанку и патологии грудной клетки.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма. Возрастает потребление кислорода («жажда кислорода»). И так как в этой гимнастике все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе), в результате усиливается внутреннее тканевое дыхание и повышается усвояемость кислорода тканями.

4. Общие рекомендации

Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по часу. В среднем курс включает 15 процедур. Правильными являются упражнения, при которых вдох воздуха происходит очень шумно и с напряжением диафрагм, выдох – свободно. Подразумевается сочетание вдохов и выдохов. Это сочетание задействует в работе руки и ноги, голову, шею, поясничный отдел, живот, бедра, плечи и позвоночник, позволяет укреплять мышцы и тонус тела. Вдохи осуществляются комплексно, до 32 раз за промежуток. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд.

Оптимальный вариант – 96 вдохов, по 4 за серию с короткими промежутками. Такие серии вдохов называются «стрельниковской сотней».

Освоить их можно только после длительных тренировок. Одна процедура включает в себя не менее 10 упражнений.

Показания и противопоказания к выполнению дыхательных упражнений

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой — воздействие ее свойств на организм.

Дыхательная гимнастика показана при заболеваниях:

- бронхов, легких, верхних дыхательных путей (пневмония, астма, гайморит, ринит, отит и подобное);
- сердечно-сосудистой системы (стенокардия, ревматизм, мигрень, анемия, лейкоз и другие);
- желудочно-кишечного тракта (геморрой, язва желудка, гастрит, запор и подобное);
- опорно-двигательного аппарата (грыжи, радикулит, сколиоз, артроз и прочее);
- кожи (псориаз, диатез, экзема и другие);
- нервной системы, включая алкоголизм, токсикоманию и курение;
- вегетососудистую дистонию;
- эндокринной системы (диабет, ожирение, мастопатия и прочее);
- печени и почек, включая гепатит, цирроз и поликистоз почек.

При проблемах с голосом, речью, включая заикание, певческие узелки или афонию тоже рекомендуется гимнастика Стрельниковой.

Свойства системы дыхания по Стрельниковой эффективны для чистки сосудов. Людям, с проблемами кровеносной системы это настоящая находка, гимнастика Стрельниковой помогает избежать операции.

Гимнастика Стрельниковой при всех своих несомненных преимуществах не лишена недостатков и имеет некоторые противопоказания.

Прежде всего это онкологические заболевания, тяжелые нарушения кровообращения, поражения мозга.

5. Методика выполнения

• Вводный урок.

Начните гимнастику с первых трёх упражнений.

— «Ладошки» выполнить 4 шумных, коротких вдоха носом.

Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 4 шумных вдоха носом. Так проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Получится 96 вдохов-движений, так называемая «стрельниковская сотня». — «Погончики» делать уже по 8 вдохов-движений («восьмёрка»). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Так 12 раз по 8, то есть 96 вдохов-движений («сотня»). — «Насос» 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмёрки».

На этом вводный урок заканчивается (3 упражнения). Его надо повторить 2 раза — утром и вечером. Повторяя урок вечером, сделайте первое упражнение уже не по 4, а по 8 вдохов-движений, т.е. 12 раз по 8. На следующий день добавьте ещё одно упражнение — «Кошка», тоже 12 раз по 8 вдохов-движений. Вечером урок повторить (4 упражнения). Так, с каждым днём надо добавлять по одному упражнению.

• «Сотни».

Первое время делайте 12 раз по 8 вдохов-движений («сотня»). Затем можно выполнять 6 раз по 16 вдохов-движений («сотня») или 3 раза по 32 вдоха-движения («сотня»). Отдых и после 16 и после 32 вдохов-движений 3-5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше. — Если вы уже делаете не по 8, а по 32 вдоха-движения, то всё равно мысленно отсчитывайте восемь. Цифр 9, 10 ... 15 и т.д. в гимнастике Стрельниковой нет, счёт идёт только по 8.

— Если вы уже хорошо тренированы и легко делаете по 32 вдоха-движения, и вам хочется выполнять подряд 96 («сотню»), то рекомендуется всё же делать по 32 вдоха-движения. Иначе есть опасность «зарваться», и тогда гимнастика Стрельниковой перестанет вам помогать.

• Дыхание.

Вдох носом короткий, шумный. Выдох должен осуществляться через рот после каждого вдоха (не видно и не слышно). Ни в коем случае не задерживайте и не выталкивайте выдох! Вдох — предельно активный, выдох — абсолютно пассивный. — Шумный, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. После вдоха губы (сами, без помощи) слетка разжимаются — и выдох совершается через рот. Помогать вдоху мышцами лица (grimасничать) категорически запрещается! Запрещается также в момент вдоха поднимать нёбную занавеску, посылать воздух в глубь тела, выпячивая при этом живот. Не думайте о том, куда идёт воздух, думайте только о шумном и коротком вдохе. — Плечи, в момент вдоха, поднимать нельзя! Если плечи всё-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии.

6. Полезные советы

- ✓ Делайте за один урок весь комплекс, а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения. Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте дыхательную гимнастику Стрельниковой несколько раз в день. И вам станет легче.
- ✓ Делайте дыхательную гимнастику утром — до еды, а вечером — либо до еды, либо через час-полтора после. Людям, страдающим гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, рекомендуется делать гимнастику Стрельниковой только до еды.
- ✓ Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладосшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдёт 5-6 минут.
- ✓ Гимнастикой можно заниматься и детям (с 3-4 лет) и глубоким старикам. Возраст не ограничен. Её можно делать стоя, сидя, а в тяжёлом состоянии — даже лёжа.
- ✓ В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать эффект при любом заболевании.
- ✓ Не бросайте дыхательную гимнастику Стрельниковой. Занимайтесь ею всю жизнь, хотя бы один раз в день (30 или хотя бы 15 минут), и вам могут не понадобиться лекарства.

Гимнастику следует выполнять регулярно, нагрузку увеличивать постепенно.

6. Комплекс дыхательных упражнений

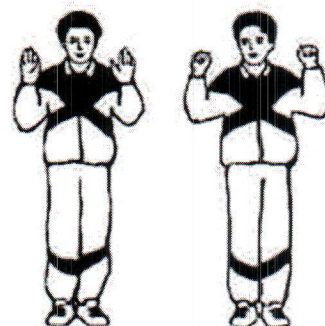
1. «Ладони»

И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю».

Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот — абсолютно пассивный, неслышный.

Упражнение «Ладони» можно делать стоя, сидя и лёжа.



2. «Погончики»

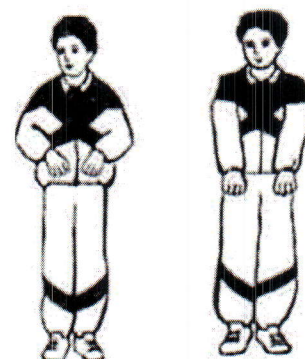
И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу.

Затем кисти рук возвращаются в и.п.

Выше пояса кисти не поднимать.

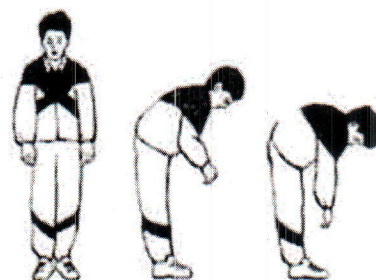
Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лёжа.



3. «Насос»

(«Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте лёгкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно — шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох «с пола». Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните! «Накачивать шину» надо в темпе ритме строевого шага.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.



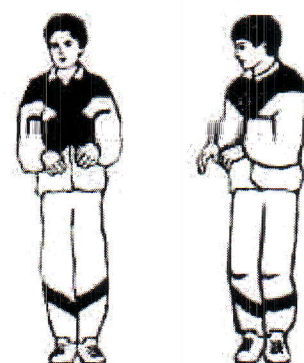
Ограничения:

при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре — низко не кланяйтесь.

4. «Кошка»

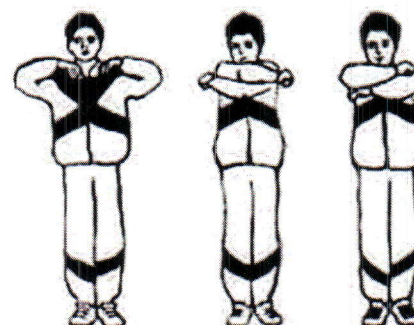
И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание лёгкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лёжа (в тяжёлом состоянии).



5. «Обними плечи»

(Вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом всё равно, какая рука сверху — правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад — «вдох с потолка». Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лёжа.



Ограничения:

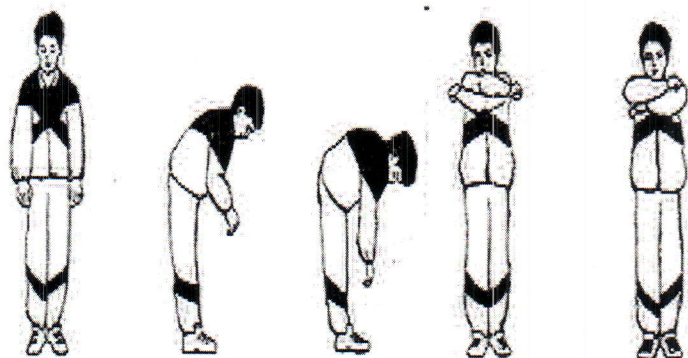
Сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врождёнными пороками, перенесённым инфарктом — в первую неделю тренировок не делать упражнение «Обними плечи». Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики Стрельниковой. В тяжёлом состоянии надо делать не по 8 вдохов-движений, а по 4 или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения. Женщинам, начиная с шестого месяца беременности в упражнении «Обними плечи» голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.

6. «Большой маятник»

(«Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперёд, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад — руки обнимают плечи — и тоже вдох. Кланяйтесь вперёд — откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

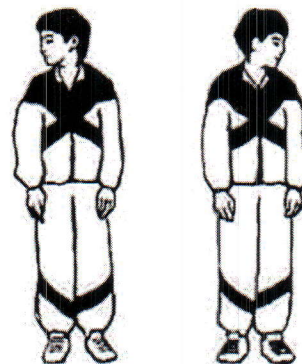
Ограничения: При остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков, упражнение «Большой маятник» делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперёд и почти не прогибаясь при наклоне назад.



Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным.

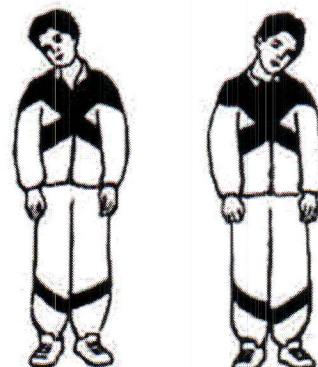
7. «Повороты головы».

И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть. Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.



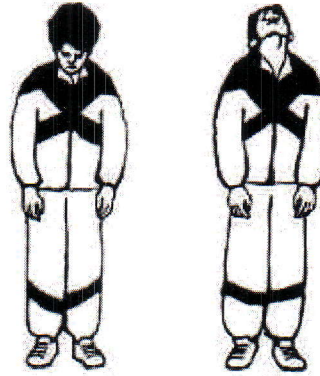
8. «Ушки».

И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идёт к правому плечу — шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идёт к левому плечу — тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой. Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).



9. «Маятник головой».

И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) — резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) — тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае — тоже через нос).



Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника — не делайте резких движений головой в упражнениях — «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой». Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Делайте эти упражнения, сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» можно даже лёжа.

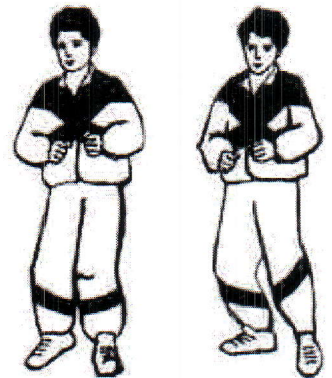
10. Перекаты

А. И.П. левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге, нога прямая, корпус тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на неё не опираться). Выполните лёгкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой), и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на неё не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Помните:

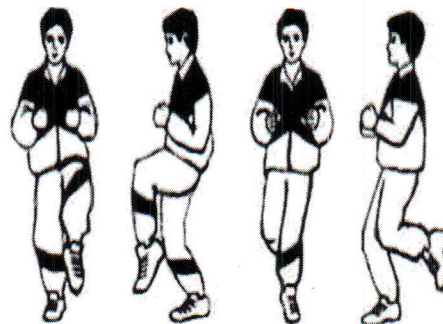
- 1) приседание и вдох делаются строго одновременно.
- 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем.
- 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идёт перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Б. И.П. правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги.



11. «Шаги»

А. «Передний шаг». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделайте лёгкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п.



Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать лёгкое встречное движение кистей рук на уровне пояса.

Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лёжа.

Ограничения: при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ИБС, врождённые пороки, перенесённый инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбозе, это упражнение выполнять только сидя и даже лёжа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза — 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить до 10 секунд.

При тромбозе обязательно проконсультируйтесь с хирургом!

При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении «Передний шаг» высоко колени не поднимать!

Б. «Задний шаг». И.П. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. — выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте лёгкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно

Дыхательная гимнастика Стрельниковой не должна становиться единственным методом терапии.

Не забывайте, что такие упражнения являются вспомогательной оздоровительной техникой, выполнение которой следует оговорить с лечащим доктором.