

«Согласовано»

Начальник отдела социальной защиты  
Администрации Центрального района



С.Д. Ильина

« 25 » *декабря* 20*23* года

«Утверждаю»

Директор Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного учреждения  
социального обслуживания населения  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения Центрального  
района Санкт-Петербурга»



Т.П. Муравьева

« 25 » *декабря* 20*23* года

## ПРОГРАММА

**«Основы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой  
для граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих  
социально-реабилитационное отделение»**

**Координатор программы:**

**Костенко Наталья Парфирьевна  
культурорганизатор**

**Заведующий**

**социально-реабилитационным  
отделением №2:**

**Мохова Наталья Юрьевна**

Санкт-Петербург

2023 год

## Оглавление

Введение .....	3
1. Общие положения о программе .....	4
2. Этапы реализации программы .....	5
3. Список используемой литературы.....	9
Приложение №1 .....	10

## Введение

С возрастом многие люди сталкиваются с проблемами, связанными с дыханием. Однако, с помощью дыхательной гимнастики можно значительно улучшить качество жизни и поддержать здоровье пожилых людей. Дыхательная система подвержена естественному старению, что может привести к уменьшению ее функциональности. Дыхательная гимнастика помогает укрепить мышцы, улучшить общую вентиляцию легких, а также улучшить кислородное обеспечение организма. Важно отметить, что дыхательные упражнения следует проводить с соблюдением мер предосторожности и под руководством специалиста.

Дыхательная гимнастика рекомендуется пожилым людям в следующих случаях:

**Дыхательные проблемы:** пожилые люди, страдающие хроническими заболеваниями дыхательной системы, такими как бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) или фиброз легких, могут получить значительную пользу от дыхательных упражнений. Эти упражнения помогают расширить бронхи и укрепить дыхательные мышцы, что улучшает дыхание и снижает частоту приступов одышки.

**Снижение физической активности:** у пожилых людей часто наблюдается снижение физической активности, что может привести к дыхательным проблемам и общему ослаблению дыхательной системы. Дыхательные упражнения в этом случае помогают увеличить объем вдоха и выдоха, укрепляют мышцы дыхания и способствуют активизации легочной циркуляции.

**Поддержание психического благополучия:** некоторые пожилые люди страдают от психических проблем, таких как тревога или депрессия, что может повлиять на их дыхательную функцию. Дыхательная гимнастика может быть использована в качестве дополнительного метода расслабления и улучшения психологического состояния, что благотворно отражается на дыхании.

Одной из серьезных проблем, с которой сталкиваются пожилые люди после перенесенного COVID-19, является восстановление дыхательной функции. Вирус может повредить легочную ткань и вызвать дыхательные проблемы, такие как одышка и ухудшение общего состояния. Дыхательная гимнастика является важным компонентом реабилитации после COVID-19. Дыхательные упражнения после COVID-19 для пожилых людей должны быть направлены на постепенное укрепление дыхательных мышц, восстановление объема движения грудной клетки и повышение вентиляции легких. Регулярная практика дыхательной гимнастики способствует улучшению кислородного обмена и поддержанию физической активности.

## **1. Общие положения о программе**

**Название программы:** «Основы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для граждан пожилого возраста и инвалидов, посещающих социально-реабилитационное отделение»

Данная программа разработана для реализации целей и задач социальной реабилитации граждан пожилого возраста и инвалидов, являющихся получателями социальных услуг государственного бюджетного учреждения социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Центрального района Санкт-Петербурга», желающих укрепить свое здоровье и тем самым повысить качество жизни.

### **1.1 Целевая группа**

Программа ориентирована на граждан пожилого возраста и инвалидов, которые заинтересованы в улучшении своего самочувствия путем занятий дыхательной гимнастикой и не имеют противопоказаний для занятий дыхательной гимнастикой по методике А.Н. Стрельниковой.

### **1.2 Цели и задачи**

Основопологающей целью программы является повышение качества жизни посредством занятий дыхательной гимнастикой граждан пожилого возраста и инвалидов.

Основными задачами создания и функционирования данной программы являются:

- ознакомление пожилых людей и инвалидов с комплексом дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой
- предоставление необходимых знаний по организации здорового образа жизни;
- вовлечение пожилых граждан в активное коммуникативное взаимодействие;
- формирование активной заинтересованности в выполнении упражнений самостоятельно;
- улучшение качества жизни, физического и эмоционального состояния.

### **1.3 Формы проведения работы**

Занятия проводятся в форме групповых занятий в спортивном зале или на улице.

Численность группы 12-15 человек.

## **1.4 Структура программы**

Программа рассчитана на 4 занятия в месяц 1 раз в неделю.

Время проведения одного занятия составляет 1 академический час (45 минут).

## **2. Этапы реализации программы**

### **2.1 Общие положения реализации программы**

Занятия проводятся по адресу: Санкт-Петербург, 5-я Советская ул., д. 5, помещение спортивного зала.

Программа включает проведение следующих занятий:

**Занятие №1** «Дышим полной грудью в любом возрасте!»

**Занятие №2** «Основы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для старшей возрастной группы»

**Занятие №3** «Распространенные ошибки при выполнении дыхательных упражнений»

**Занятие №4** «Регулярность занятий и их положительный эффект»

Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики, разработанной А. Н. Стрельниковой, содержит 12 упражнений. Постепенное их освоение будет способствовать формированию необходимых навыков правильного дыхания, поможет разобраться в методике оздоровительной гимнастики, которая применяется в качестве дополнительного терапевтического средства при лечении различных соматических заболеваний.

Правила, которые нужно соблюдать, выполняя первые три упражнения.

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох - резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. 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!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике Стрельниковой движения - вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении - стоя, лежа, сидя.

## 2.2 Тематические планы проведения занятий

### Занятие №1

Тема: «Дышим полной грудью в любом возрасте!»

Цели:

- определить связь между дыхательными упражнениями и хорошим самочувствием
- познакомить с методами улучшения самочувствия за счет выполнения дыхательных упражнений
- сформировать понятие о профилактических упражнениях
- освоить дыхательную гимнастику
- выполнить не сложный комплекс дыхательных упражнений для подготовки организма к изменению режима

Теоретическая часть: Факторы, влияющие на самочувствие и здоровье человека, возможности улучшения физических показателей без применения медикаментозного лечения – 5 мин.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- выполнение упражнений базового дыхания по методике А.Н. Стрельниковой – 5 мин.
- выполнение комплекса основных дыхательных упражнений – 20 мин.
- выполнение дыхательных упражнений на расслабление – 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

Данное занятие подразумевает минимальную интенсивность тренировки и носит ознакомительный характер.

### Занятие №2

Тема: «Основы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для старшей возрастной группы»

Цели:

- определить необходимую степень интенсивности тренировки для каждого участника
- сформировать понятие о самоконтроле во время выполнения дыхательных упражнений

Теоретическая часть: правильное измерение пульса во время тренировки дыхания, методы самоконтроля – 5 мин.

Практическая часть:

- измерение пульса - 5 мин.
- дыхательная гимнастика - 10 мин.
- выполнение комплекса общеукрепляющих дыхательных упражнений - 15 мин.

- комплекс упражнений для завершения тренировки - 5 мин.
- измерение давления – 5 мин.

### **Занятие №3**

Тема: «Распространенные ошибки при выполнении дыхательных упражнений»

Цели:

- сформировать понятие о необходимости правильного выполнения предложенных упражнений
- рассказать о распространенных ошибках и последствиях, к которым они могут привести

Теоретическая часть: влияние морфологических и физиологических особенностей каждого человека на качество выполняемого упражнения, разбор и исправление ошибок. Варианты выполнения упражнений сидя, стоя, лежа – 5 мин.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- дыхательная гимнастика – 15 мин.
- выполнение комплекса дыхательных упражнений на расслабление - 15 мин.
- измерение давления – 5 мин.

### **Занятие №4**

Тема: «Регулярность занятий и их положительный эффект»

Цели:

- сформировать понятие о различных по интенсивности комплексах упражнений для занятий дыхательной гимнастикой
- подобрать комплекс упражнений, отвечающий потребностям занимающегося для обеспечения наилучшего результата от занятий.
- освоить комплекс упражнений, направленных на снижение стресса и артериального давления

Теоретическая часть: основы дыхательной гимнастики и возможности ее применения самостоятельно, расслабление групп мышц шейного отдела позвоночника – 5 мин.

Практическая часть:

- измерение давления – 5 мин.
- выполнение комплекса дыхательных упражнений на мышечное расслабление - 10 мин.
- выполнение общеукрепляющего комплекса дыхательных упражнений - 20 мин.

- измерение давления – 5 мин.

При проведении каждого занятия необходимо:

Стимулировать получателя социальных услуг к самостоятельному выполнению комплекса упражнений, а именно подмечать и сравнивать успехи в выполнении того или иного упражнения.

### **2.3 Контроль и дозирование нагрузок.**

При проведении занятий с гражданами пожилого возраста необходимо учитывать ограничения и противопоказания к занятиям дыхательными упражнениями и с осторожностью относиться к увеличению и снижению нагрузки, так как у данной возрастной категории значительно снижены функциональные возможности организма и существует несоответствие между субъективными ощущениями и реальным состоянием организма. Поэтому в процессе занятий не допускается «форсирования событий», т.е. стремительного увеличения нагрузки в силу хорошего самочувствия занимающихся. При возникновении признаков утомления снижается нагрузка, видоизменяются движения и форма мышечной деятельности. Кроме того, учитывается, что однообразие средств и большое количество повторений утомительны для психики граждан пожилого возраста, особенно женщин. Повышение и снижение нагрузки происходит постепенно, пик ее достигает в середине или в самом начале последней трети занятия.

При проведении последнего занятия необходимо: подвести итоги занятий, мотивируя получателя услуг высказаться о том, каких успехов он добился и как планируют применять полученные навыки.



### 3. Список используемой литературы

1. Калужнова И.А., Перепелова О.В. «Лечебная физкультура». Изд. Феникс 2010 г.
2. Щетинин М.В. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» Изд. АСТ 2023
3. Покровский Б.П. «Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой» Изд. АСТ 2006 г.
4. Юмашев Г.С., Ренкер К.А. «Основы реабилитации». Изд. Медицина 1973
5. Тихонова А.Я. «Как сохранить и восстановить здоровье» Изд. Сов. спорт, 1994 г.
6. Гришина Ю.И. «Простые упражнения для тех, кому за 50» Изд. Вектор, 2011 г.

Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой для оздоровления людей в возрасте от 55 лет.

**1. Упражнение «ладошки»**

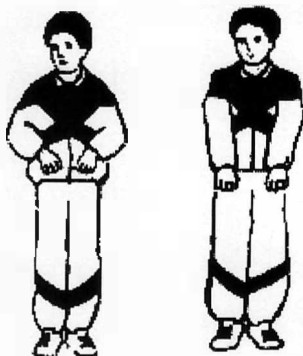


Исходное положение - стоя:

Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед - «поза экстрасенса». Стоя в этом положении следует делать короткие, ритмичные, шумные вдохи через нос при этом сжимая ладони в кулачки (так называемые хватательные движения. Без паузы сделать 4 ритмичных, резких вдоха через нос. Потом руки опустить и отдохнуть 4-5 сек. Затем сделать еще 4 шумных, коротких вдоха и опять пауза. В норме нужно сделать по 4 вдоха 24 раза. Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

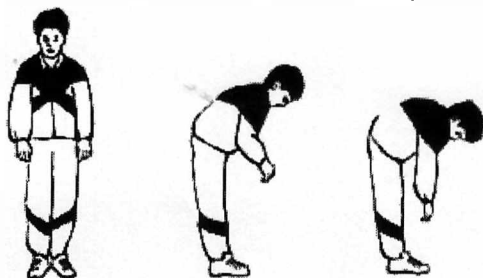
Это упражнение можно делать в любом исходном положении. В начале занятия может возникнуть головокружение, ничего страшного! Можно присесть и продолжать сидя, увеличив паузу до 10 сек.

**2. Упражнение «погончики»**



Исходное положение - стоя, руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. При вдохе необходимо резко толкнуть вниз к полу кулаки (плечи при этом не напрягать, руки выпрямлять до конца, тянувшись к полу). Затем вернуть кисти на уровень пояса в и.п. Сделать подряд 8 вдохов-движений. В норме 12 раз по 8.

### 3. Упражнение «насос» («накачивание шины»)



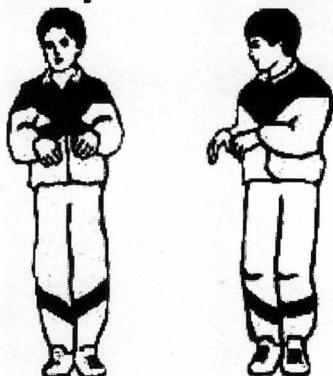
Исходное положение - стоя, ноги немного уже, чем ширина плеч, руки внизу (о.с. - основная стойка). Сделать легкий наклон (тянуться руками к полу, но не касаться) при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Заканчивается вдох вместе с наклоном. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон-вдох. Можно представить, что Вы как будто накачиваете шину в автомобиле. Наклоны выполняются легко и ритмично, низко наклоняться не стоит, достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить. Важно!! «Качать шину» в ритме строевого шага.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

Ограничения:

Травмы позвоночника и головы, многолетние остеохондрозы и радикулиты, повышенное внутричерепное, артериальное и внутриглазное давление, камни в печени, мочевом пузыре, почках - не стоит наклоняться низко. Наклон делается чуть заметно, но короткий и шумный вдох выполняется обязательно. Выдох пассивный после вдоха через рот, при этом рот широко не открывать.

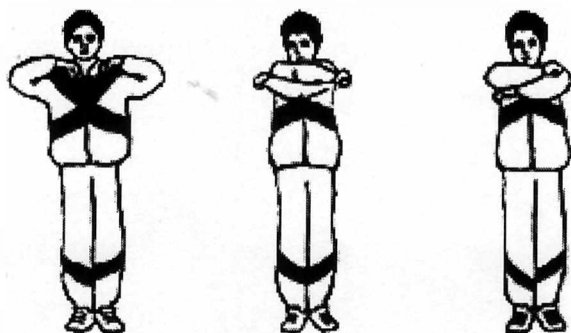
### 4. Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом)



Исходное положение - во время выполнения упражнения ступни ног от пола не отрываются. Сделать танцевальное приседание с поворотом туловища вправо и при этом короткий, резкий вдох. Потом тоже самое с поворотом влево. Выдохи выполняются самопроизвольно. Колени немного сгибаются и выпрямляются (сильно не приседать, а легко и пружинисто). Руки слева и справа выполняют хватательные движения. Спина прямая, поворот в районе талии.

В норме упражнение выполняется 12 раз.

### 5. Упражнение «обними плечи»



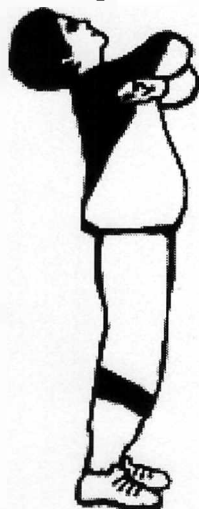
Исходное положение - стоя, руки согнуть и подняты до уровня плеч. Необходимо очень сильно бросить руки, как будто бы хотите обнять себя за свои плечи. И с каждым движением делается вдох. Руки во время «объятия» должны быть параллельно по отношению друг к другу; очень широко в стороны разводить не стоит.

В норме упражнение выполняется 12 раз - 8 вдохов. Можно выполнять в разных исходных положениях.

Ограничения:

Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, врожденный порок сердца, - при данных заболеваниях не рекомендовано делать это упражнение. Начать его следует со 2 недели занятий. Если состояние тяжелое, то выполнять нужно вдвое меньше вдохов (по 4, а можно даже и по 2). Беременным примерно с 6 месяца (беременности) в этом упражнении назад голову не откидывать, упражнение выполняют только руки, ровно стоять и смотреть вперед.

### 6. Упражнение «большой маятник» («насос» + «обними плечи»)



Исходное положение - стоя, ноги уже плеч. Наклониться вперед, руками потянуться к полу - вдохнуть. Сразу, не останавливаясь (немного прогнуться в пояснице) наклониться назад - руками обнять плечи. Тоже -

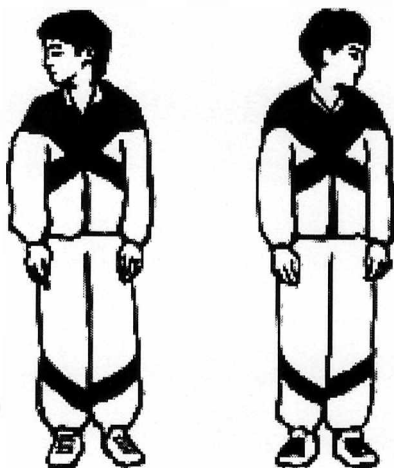
вдохнуть. Выдыхать произвольно между вдохами.  
В норме: 12 раз. Упражнение можно выполнять сидя.

Ограничения:

Остеохондроз, травмы позвоночника, смещения межпозвоночных дисков.

При данных заболеваниях следует ограничивать движения, немного наклоняться вперед и во время наклона назад прогибаться немного. Только после хорошего освоения первых 6 упражнений, следует приступить к остальным. Добавлять можно одно упражнение каждый день из второй части комплекса, до освоения всех остальных.

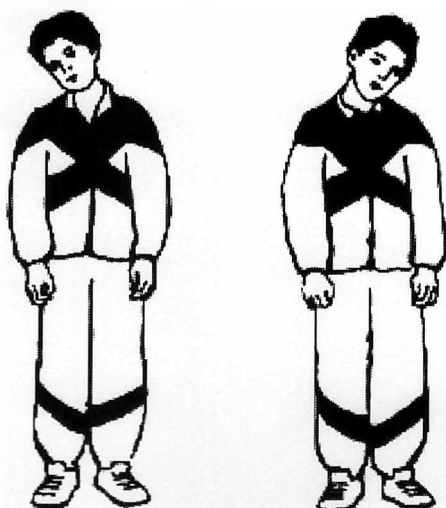
### 7. Упражнение «повороты головы»



Исходное положение - стоя, ноги уже плеч. Поворот головы вправо - короткий, шумный вдох через нос. То же самое влево. Голова посередине не останавливается, шея не напряжена. Важно помнить! Выдох нужно делать ртом после каждого вдоха.

В норме: 12 раз.

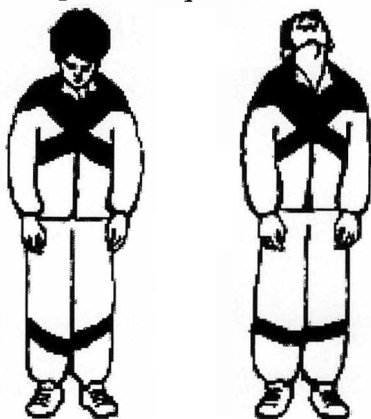
### 8. Упражнение «ушки»



Исходное положение - стоя, ноги уже плеч. Легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу - вдох через нос. То же самое влево. Немного покачать головой, взгляд направлен вперед. Упражнение похоже на «китайского болванчика». Вдохи выполняются вместе с движениями. Выдыхая, не открывать рот широко! В норме: 12 раз.

#### 9. Упражнение «маятник головой» («малый маятник»)

Исходное положение - стоя, ноги уже плеч. Опустить голову вниз (смотреть в пол) - короткий, резкий вдох. Поднять голову вверх (смотреть в потолок) — вдох. Напоминаю, выдохи должны быть между вдохами и через рот. В норме: 12 раз.

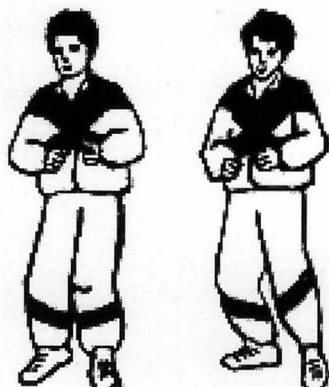


Ограничения:

Травмы головы, вегетососудистая дистония, эпилепсия, повышенное внутричерепное, внутриглазное, артериальное давление, остеохондроз шейно-грудного отдела.

При данных заболеваниях не стоит делать головой резких движений в таких упражнениях как «Ушки», «Повороты головой», «Маятник головой». Поворот головы выполняйте небольшой, но вдох - шумный и короткий. Делать упражнения можно сидя.

#### 10. Упражнение «Перекаты»



«Вперед - назад» - исходное положение — стоя на полу, спина прямая, правая нога отведена назад на полшага, левая слегка выдвинута вперед, руки

полусогнуты в локтевых суставах, локти отведены в стороны, шея выпрямлена. Принятая поза должна быть устойчивой, с распределением веса тела равномерно на обе ступни.

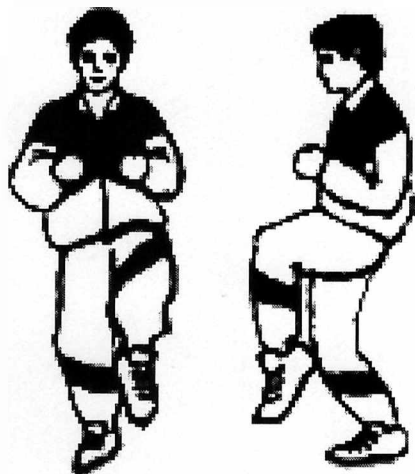
В начале упражнения масса тела полностью переносится на левую ногу, правую ногу при этом необходимо поставить на носок, слегка согнув в колене.

После следует присесть на левую ногу, одновременно выполнив резкий вдох через нос. Затем, выполняя расслабленный постепенный выдох, можно выпрямить левую ногу и поставить ее на носок, одновременно отводя назад правую ногу и перенося на нее массу тела. Теперь можно выполнить присед уже на правую ногу одновременно с резким шумным вдохом через нос.

Все производимые движения должны быть очень медленными, постепенными. Вдох выполняется резко, с шумом, выдох же — в полурасслабленном состоянии, без напряжения мышц.

На начальном этапе освоения дыхательной гимнастики рекомендуется выполнять упражнение «Перекаты вперед-назад» в 3 серии по 8 дыхательных движений в каждой. Между сериями можно делать паузы продолжительностью не более 5 секунд. Постепенно число серий следует довести до 12, а через некоторое время число вдохов и выдохов в каждой серии — до 16, затем и до 32, одновременно уменьшая количество серий. Идеальным вариантом считается достижение «стрельниковской сотни» через 2 - 3 недели после начала занятий по методике А. Н. Стрельниковой.

### 11. Упражнение «Шаги» (шагаем вперед)



Исходное положение — стоя на полу, взгляд направлен вперед, руки опущены вдоль тела, спина выпрямлена. После установления устойчивого равновесия необходимо согнуть правую ногу в колене и приподнять ее таким образом, чтобы коленный сустав оказался на уровне линии талии. Руки при этом следует согнуть в локтевых суставах, кисти сблизить, а локти, наоборот, как можно шире развести. Теперь можно начинать выполнение упражнения.

Сначала необходимо присесть на левую ногу, одновременно выполняя резкий, короткий и шумный вдох через нос. Затем следует опустить правую ногу и выпрямить левую, одновременно осуществляя расслабленный выдох через нос и рот. Теперь можно повторить всю последовательность действий с другой ногой: согнуть в коленном суставе левую ногу, присесть на правую и сделать шумный вдох, затем, на выдохе, вернуться в исходное положение.

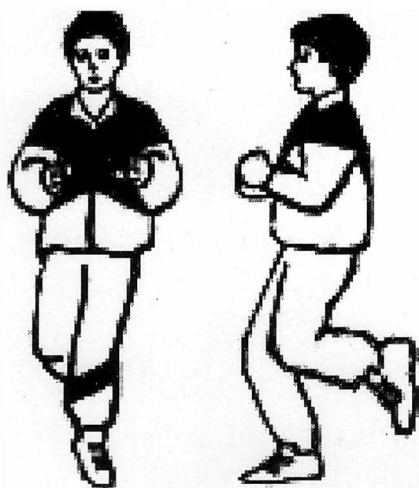
Все рекомендованные движения необходимо выполнять в медленном темпе, очень плавно, без перенапряжения мышц и приложения значительных усилий. Следует также обращать внимание на осанку: спина должна все время оставаться выпрямленной, иначе увеличение объема легких и бронхов не будет достигнуто. Если выполнение полной последовательности действий первое время вызывает затруднение, можно упростить упражнение, свободно опустив руки вдоль туловища.

В течение первых нескольких занятий дыхательной гимнастикой по методике А. Н. Стрельниковой рекомендуется производить 12 серий по 8 дыхательных движений в каждой, перерывы между сериями не должны превышать 5 секунд. Через некоторое время можно увеличить нагрузку на организм, выполняя 6 серий по 16 вдохов и выдохов, а затем и 3 серии по 32 дыхательных движения в каждой, добившись таким образом идеальной «стрельниковской сотни».

Упражнение «Шагаем вперед» не рекомендуется выполнять пациентам, у которых имеются различные заболевания сердечно-сосудистой системы, бронхиальная астма, возрастные изменения в органах и тканях.

При общей ослабленности можно упростить последовательность движений, уменьшив высоту поднятия ноги от пола или заменив ее вставанием на носок.

## 12. Упражнение «Шаги» (шагаем назад)



«Шагаем назад» - исходное положение - стоя на полу, ноги вместе, голова слегка запрокинута. Для выполнения упражнения необходимо согнуть



правую ногу в колене, отвести ее назад, насколько это возможно, и одновременно присесть на левую ногу, придерживаясь одной или обеими руками за удобную опору.

Одновременно с приседом следует сделать короткий шумный вдох через нос, затем опустить правую ногу, выполняя расслабленный продолжительный выдох.

После завершения указанной последовательности действий необходимо поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, затем отвести ее назад и присесть на правую ногу, выполняя короткий резкий вдох и придерживаясь руками за удобную опору. Если достижение равновесия возможно без дополнительной поддержки, руки можно свободно опустить вдоль туловища или плотно разместить ладонные поверхности кистей на талии.