**Муниципальное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Железногорская детская школа искусств»**

**г. Железногорск Курской области**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Открытый урок**

**по специальности «Духовые инструменты»**

*«*Развитие исполнительского дыхания в классе духовых инструментов*»*

Преподаватель:

Котова Надежда Федоровна

Железногорск - 2015 г

**Открытый урок по теме** *«*Развитие исполнительского дыхания в классе духовых инструментов*»* проводится с учеником 1 класса по специальности «Флейта».

**Актуальность:** Овладение разными видами типа исполнительского дыхания в пределах изучаемых на данном этапе произведений.

**Объект исследования**: Музыкальное обучение и воспитание учащихся Детской школы искусств.

**Предмет исследования**: Формирование музыкально-исполнительских навыков в классе флейты.

**Цель:**Формирование основных навыков и компетенций, необходимых для правильного исполнительского дыхания.

**Основные задачи:**

*Учебно-образовательные:*

1. Освоить комплекс дыхательных упражнений без инструмента и с ним.
2. Формировать навык грудобрюшного дыхания.
3. Формировать навык быстрого вдоха и медленного выдоха;
4. Формировать начальные навыки контроля над процессом дыхания.

*Воспитательные:*

1. Прививать навыки самостоятельной работы над развитием исполнительского дыхания;
2. Создать условия для повышения интереса к обучению на духовом инструменте;

*Развивающие:*

1. Развивать силу, гибкость и координацию дыхательных мышц;
2. Развивать навык извлечения длительных, устойчивых звуков;
3. Развивать умение анализировать свои действия в процессе звукоизвлечения.

*Здоровье-сберегающие:*

1. Следить за физическим состоянием ученика, предусматривать моменты отдыха и смены форм работы;
2. Развитие органов дыхания при выполнении упражнений и игре на инструменте;
3. Развитие выносливости при игре на инструменте.

**Тип урока:** комбинированный урок

**Форма проведения:** индивидуальная

**Методы обучения:** словесный, практический, метод показа.

**Оборудование**: эластичный пояс, валик под голову, стулья.

**Основные этапы урока:**

1. Организационный этап:

2. Эмоциональная настройка на урок, снятие психологических зажимов

3. Вступительное слово педагога.

4. Практическая часть:

4.1. Разминка: дыхательные упражнения Джеймса Стемпа;

4.2 Дыхательные упражнения без инструмента на освоение диафрагмального и грудобрюшного дыхания;

4.3 Отдых: слушание музыкальных произведений, исполненных преподавателем, визуальный анализ дыхательных движений;

4.4. Упражнения с инструментом: гамма соль-мажор в медленном темпе, расстановка мест вдоха.

4.5. Исполнение пьес с аккомпанементом, внимание на быстрый и бесшумный вдох, работу диафрагмы.

5. Заключение, обобщение и подведение итогов работы на уроке.

**Введение**

Искусство игры на духовых инструментах – это прежде всего искусство владения дыханием, которое определяет все остальное – работу амбюшура, пальцев языка, интонирование звука и общее психо-физическое состояние исполнителя.

Если обычное дыхание человека совершается непроизвольно через равные промежутки времени, примерно 16-18 циклов в минуту, при этом потребляется примерно 0,5 литров воздуха. При исполнительском дыхании вдох и выдох по продолжительности может относиться как 1:20 и более, а легкие духовика набирают 3-4 литра воздуха. Специальные упражнения и занятия спортом могут развить емкость легких до 6 литров.

В исполнительском дыхании обе дыхательные фазы (вдох и выдох) полностью зависят от характера и динамики музыкальной фразы. Расход воздуха не одинаков на различных инструментах. Больше всего его требуется при игре на флейте и на широкомензурных инструментах, меньше – на кларнете, трубе, еще меньше – на валторне и гобое.

Чаще всего, при игре на духовых инструментах требуется быстрый энергичный вдох, производится он ртом и частично носом. К выдоху предъявляются более разнообразные требования: то равномерный, то ускоренный, то замедленный, что зависит от характера музыки, продолжительности фразы, необходимой нюансировки.

Исследованиями дыхания первыми занялись вокалисты, которые пришли к выводу, что самый рациональный тип дыхания исполнительского дыхания – грудобрюшной., но существуют и другие типы дыхании.

В зависимости от того, какие мышцы принимают участие во вдохе, принято различать три основных вида:

* Грудное дыхание – активно работают наружные межреберные и ключичные мышцы, живот втягивается, плечи поднимаются, диафрагма участвует недостаточно. Полным грудным дыханием пользовалась американская певица Матильда Доббс, русская певица Обухова. Ученики, использующие этот вид дыхания, зажимаются и быстро устают.
* Диафрагмальное дыхание, его еще называют брюшным или нижнереберным, отличается активной работой диафрагмы – сильной мышечно-сухожильной пластины, отделяющей грудную полость от брюшной. Работают также нижние межреберные мышцы, которые расширяют грудную клетку внизу, стенка живота выпячивается вперед.

 Грудобрюшное (смешанное) дыхание объединяет в одно целое два предыдущих вида, но есть и отличия, играющие важнейшую роль. Прежде всего – диафрагма движется не только вниз, но и расширяется в окружности, при этом расширяется спинная часть грудной клетки и боковые стенки живота. Чтобы диафрагма не двигалась только вперед, перед вдохом нужно немного напрячь брюшную мускулатуру, создавая заслон движению передней части диафрагмы. Легкие заполняются воздухом снизу вверх, наподобие сосуда. Плечи ни в коем случае не поднимаются, иначе правильного дыхания не получится.

Одним из недостатков вдоха учеников является его шумность. Причина в том, что зажата гортань или воздух проходит через нос. Освобождение гортани – важнейшая задача, иначе не получится свободного, глубокого вдоха. Необходимо немного расширить мышцы гортани перед вдохом, как это происходит в положении зевка.

Другой недостаток – выпячивание нижней части живота. Работа по выработке правильного дыхания начинается с первых уроков и продолжается в течение всего срока обучения, ведь дыхательные мышцы, особенно диафрагма, у детей развиты слабо. Чтобы сконцентрировать внимание ученика на работе определенных мышц, надеваем на него эластичный пояс на уровне нижних ребер. Мышцы развиваются и крепнут, преодолевая небольшое сопротивление пояса.

Вдох – это только половина процесса дыхания, в музыкальном отношении более важен выдох. От него зависит качество звука, его динамика, чистота, устойчивость, объемность, легкость, полетность, тембр и резонанс. Чтобы достичь музыкальной выразительности, выдох должен быть «на опоре». Опорой служит напряженные, сознательно сжатые мышцы брюшного пресса, окружающие диафрагму. Профессор Московской консерватории Ю.Н. Должиков пишет: « Опертое дыхание с практической точки зрения – давление воздуха, сознательно созданное, постоянно поддерживаемое и управляемое сокращающимися сильными дыхательными мышцами брюшного пресса и сопротивляющимися, упругими, тренированными губами на всем протяжении выдоха». Это давление тем выше, чем выше извлекаемый звук. У трубачей в верхнем регистре он достигает давления в автомобильных камерах колес. Протяженность выдоха зависит как от количества взятого воздуха, так и от работы мышц амбюшура, диафрагмы и брюшного пресса.

При выдохе ни в коем случае нельзя удерживать в расширенном состоянии грудную клетку. Такое положение уменьшает скорость движения воздуха, ухудшает тембр звука, кроме того это вредно для здоровья потому, что в верхней части легких скапливается застойный воздух, что грозит эмфиземой легких, также при этом учащается сердцебиение, возможны боли в сердце.

Ошибкой является удерживание в выпяченном состоянии верхней части живота, на протяжении выдоха все мышцы постепенно сокращают объем воздушного столба и расслабляются.

Следует следить, чтобы ученик не раздувал шею, причина этого – отсутствие «опоры» и зажатость гортани.

Нельзя допускать раздувания щек – это отрицательно сказывается на звуке, воздух должен встречать только одну преграду – узкую щель между губами. Встречается и другой недостаток – возникновение гортанных призвуков из-за зажатости гортани.

Одним из недостатков вдоха учеников является его шумность. Причина в том, что зажата гортань или воздух проходит через нос. Освобождение гортани – важнейшая задача, иначе не получится свободного, глубокого вдоха. Необходимо немного расширить мышцы гортани перед вдохом, как это происходит в положении зевка.

Другой недостаток – выпячивание нижней части живота. Работа по выработке правильного дыхания начинается с первых уроков и продолжается в течение всего срока обучения, ведь дыхательные мышцы, особенно диафрагма, у детей развиты слабо. Чтобы сконцентрировать внимание ученика на работе определенных мышц, надеваем на него эластичный пояс на уровне нижних ребер. Мышцы развиваются и крепнут, преодолевая небольшое сопротивление пояса.

Необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, так как у детей от 7 до 10 лет более низкая эффективность лёгочной вентиляции, выражающаяся в ином газовом составе выдыхаемого воздуха. Все большее число девочек приходят учиться в класс духовых инструментов, в зависимости от пола преобладает разный тип дыхания: у мальчиков – брюшной тип дыхания, а у девочек – грудной. Примерно 70% женщин дышат верхним грудным дыханием, не пользуясь диафрагмой, у мужчин этот показатель – 17%. Дыхательная система начинает полноценно функционировать только к 14-17 годам.

**Практическая часть:**

|  |  |
| --- | --- |
| Действия преподавателя | Действия учащегося |
| 1. Разминка**:** | С учеником первого класса, первого года обучения игре на флейте делаем дыхательную гимнастику, чтобы активизировать внимание и подготовить игровой аппарат ученика. Наша задача освоить диафрагмальный тип дыхания. Для демонстрации преподаватель обхватывает себя в районе пояса, делает вдох, ученик видит, что преподаватель надулся. Затем следует медленный выдох – ученик следит, как происходит процесс выдоха.Можно попросить ученика обхватить преподавателя в районе пояса, чтобы ученик ощущал как происходит процесс вдоха и выдоха.На уроке мы применим упражнения предложенные Джеймсом Стемпом, которые следует выполнять перед началом занятий на инструменте. Каждое упражнение желательно повторять по восемь раз, постепенно увеличивая отсчет четвертей. При выполнении упражнений следует сохранять медленный темп. | Ученик вместе с преподавателем выполняет следующие упражнения:1. Преподаватель просит ученика обхватить себя вокруг талии, быстро вдохнуть, задержать дыхание, отсчитав в уме восемь четвертей, медленно выдохнуть на восемь четвертей;2. Протяженно вдохнуть на восемь четвертей, быстро выдохнуть за одну четверть, задержать выдох на восемь четвертей;3. Быстро вдохнуть на одну четверть, задержать дыхание, отсчитав в уме восемь четвертей, медленно выдохнуть на восемь четвертей. |
| 2 Дыхательные упражнения без инструмента на освоение диафрагмального и грудобрюшного дыхания | Дыхательная гимнастика без инструмента ускоряет усвоение нужных навыков, укрепляет органы дыхания, совершенствует управление дыхательной мускулатурой, усиливает кровообращение. Хотя этот способ тренировки вспомогательный, игнорировать его нельзя, т.к. он содействует общей жизнедеятельности организма.При выдохе брюшной пресс сохраняет собранность и силу. Он контролирует продолжительность, и интенсивность выдыхаемой струи воздуха из верхней, средней и нижней областей легких.. | Ученик вместе с преподавателем выполняет следующие упражнения:1. Нужно лечь на спину, ладонь правой руки положить на живот (или положить на живот какой-то предмет - книгу), левой руки – на грудь и глубоко вдохнуть.2.Почувствовать, как вначале поднимается живот, и расширяются бока; затем воздух поступает в среднюю и верхнюю область легких, поднимается грудная клетка и увеличивается ее объем. Плечи остаются неподвижными. 3. Повторить несколько раз.  |
| 3 .Отдых: слушание музыкальных произведений, исполненных преподавателем, визуальный анализ дыхательных движений.  | Преподаватель исполняет музыкальные произведения на флейте, демонстрируя приемы вдоха и выдоха | Ученик внимательно наблюдает за дыханием педагога во время игры.Ученик может положить руки на нижние ребра педагога, чтобы ощутить движения диафрагмы. |
| 4. Упражнения с инструментом: гамма соль-мажор в медленном темпе, дыхание . | 1. Проверка постановки перед зеркалом: Преподаватель просит ученика принять правильную позицию, а именно - поднести флейту к губам, губки головки расположены на нижней губе так, что губой закрыто одна третья часть отверстия головки, плечи свободны, спина ровная, ноги на ширине плеч, либо, левая нога немного выставлена вперед, локти свободны, не прижаты к корпусу, пальцы строго на клапанах, свободные пальцы не свисают вниз, либо над клапанами, либо смотрят вверх. Предварительно завязывает на уровне нижних ребер эластичный пояс, чтобы ученик ощущал процесс вдоха 2. Игра отдельных звуков на всё дыхание:Преподаватель просит ученика, сохраняя правильную постановку исполнить выдержанные звуки на все дыхание, не соблюдая метроритма. Следит за правильностью процесса вдоха, выдоха, ведением звука.3. Усложняем задачу, просим ученика исполнить выдержанные звуки, соблюдая определенный метроритм, по- прежнему соблюдая правильность постановки, чистоту интонации и звуковедения. На начальном этапе необходимо строго следить за постановкой и дыханием, не допускать ошибок, чтобы они не закрепились.Можно усложнить задание, добавив некоторых динамических указаний: p, f, crescendo, diminuendo.4.Учитель работает с учеником над гаммой в одну октаву и трезвучием, на деташе и легато. Предварительно завязывает на уровне нижних ребер эластичный пояс. | 1. Ученик с инструментом стоит перед зеркалом и проверяет правильность и свободу постановки.2. Ученик играет длинные звуки на всё дыхание без определённого ритма, следит за устойчивостью интонации и звуковой ровностью.3. Ученик играет длинные звуки на всё дыхание соблюдая определенный метроритм, следит за постановкой, устойчивостью интонации и звуковой ровностью.4. Ученик играет гамму в одну октаву и трезвучие, на деташе и легато, стараясь выдержать фразу в 4 ноты на одном дыхании, затем пробуем сделать фразу в 8 нот на одном дыхании. |
| 5. Исполнение пьес с аккомпанементом, внимание на быстрый и бесшумный вдох, работу диафрагмы.  | Учитель следит за правильным и точным по фразировке дыханием. обращает внимание ученика на динамические оттенки в исполнении. |  Ученик исполняет пьесы: В.Моцарт Аллегретто»М. Красев «Топ-топ» |
| 5. Заключение, обобщение и подведение итогов работы на уроке. |  Оценка и анализ работы ученика на уроке. | Домашнее задание |

**Методические указания к практической части:**

Овладение навыком дыхания достигается систематической тренировкой, которая должна начинаться с первых же уроков. Тренировка производится двумя способами: без инструмента и в процессе игры. Н. Платонов довольно категорично утверждал: «Всякие упражнения для развития исполнительского дыхания, производимые в отрыве от исполнительства, следует считать бесполезными». Первоклассник, прежде чем извлечь звук на инструменте, должен потратить много времени, чтобы уяснить себе механику проведения вдоха и выдоха. Если же ему сразу дать инструмент и заставить извлечь звук, то он не сможет справиться со всеми задачами, которые тут же перед ним встанут: контроль за работой языка, губ, пальцев. Сам по себе контроль за правильностью дыхания на начальном этапе обучения забирает почти все внимание, поэтому и занятия дыханием должны быть строго индивидуальны и под контролем педагога.

Второй способ тренировки заключается в игре специальных упражнений на инструменте. Это основной вид тренировки дыхательного аппарата, поскольку в процессе игры естественно развивается сила, гибкость и координация дыхательных мышц в контакте с элементами исполнительского аппарата – губами, языком, внутриротовой полостью. Этот вид тренировки состоит из игры продолжительных звуков без определенной длительности, но с различными динамическими оттенками (p, pp, f, ff, crescendo, diminuendo) и должен включаться в ежедневные занятия на духовом инструменте. Умение извлекать длительный, непрерывный звук – важнейший из технических навыков, играющий главную роль в творческом процессе реального звучания музыки.

Дыхание начинающего духовика необычайно коротко, вследствие чего звук имеет очень малую длительность. Воспроизводимый звук кроме того неустойчив по силе и в интонационном отношении. Объясняется это неразвитостью мышц амбушюра, неумением учащегося задерживать и экономить свой выдох. Развивать мышцы следует постепенно, ни в коем случае не перегружать их. Поэтому первоначальные упражнения должны быть на отдельные, не слишком продолжительные звуки и небольшие фразы. Для учащегося извлечь звук, выдержать его ровно и устойчиво в течение четырех четвертей (в медленном темпе) составляет значительную трудность, на преодоление которой требуется время.

По мере овладения звукоизвлечением необходимо перейти к исполнению нот со строгим соблюдением метроритма. Время для вдоха при этом становится ограниченным. Чтобы дыхание не нарушало движения, его следует брать за счет сокращения последней перед вдохом ноты. Нужно стараться, чтобы это сокращение, со временем, становилось менее заметным. Пока губы и дыхание начинающего слабы и неустойчивы, указания динамики временно отсутствуют. Играть свободно, не стесняясь громкости звука, как позволяют губы и дыхание. Необходимо также следить за постановкой: при игре локти не прижимать, кисти рук не напрягать, положение корпуса тела не должно мешать свободному дыханию. Опора на диафрагму при дыхании – основа красивого, насыщенного звука. Вдох делать через нос и уголки рта. Не надувать щеки. Постоянно следить за опорой дыхания, не давать гаснуть звуку.

**Основные ошибки учащихся при освоении дыхания**

Одним из главных недостатков дыхания является неравномерность выдоха. Звук поэтому дрожит, качается и звучит толчками. Тренируя ровный выдох, вы закладываете основы ровного и красивого звучания инструмента. Предварительно выдохнув, сделайте резкий вдох носом, послав воздух в область живота. Со звуком «ТС-С-С...» медленно выдыхайте воздух сквозь сомкнутые зубы, чтобы воздушный столб был равномерным и не качался. Старайтесь поддерживать воздушное давление, пока выйдет весь воздух.Постепенно необходимо продлевать выполнение этого упражнения от 20-30 секунд до одной минуты. К систематическим тренировкам в исполнении выдержанных звуков можно перейти лишь в дальнейшем – по мере укрепления и развития мышц

В первоначальном периоде обучения, часто ученик зажимает горло, что препятствует свободному прохождению воздушного потока. Опущенная, а значит свободная и немного расширенная гортань способствует красивому естественному выходу воздуха, что, в свою очередь, безусловно, положительно скажется на тембре инструмента. Но не надо насильно тянуть гортань вниз. Правильное её открытие достигается только ощущением зевка. Для того чтобы добиться этого ощущения, нужно представьте себе, что у вас замерзли руки, и вы пытаетесь согреть их своим дыханием. Выдыхая на слоге «хо-о-о-о…» у вас получается теплое дыхание.

При выдохе ни в коем случае нельзя удерживать в расширенном состоянии грудную клетку. Такое положение уменьшает скорость движения воздуха, ухудшает тембр звука, кроме того это вредно для здоровья потому, что в верхней части легких скапливается застойный воздух, что грозит эмфиземой легких, также при этом учащается сердцебиение, возможны боли в сердце.

Ошибкой является удерживание в выпяченном состоянии верхней части живота, на протяжении выдоха все мышцы постепенно сокращают объем воздушного столба и расслабляются.

Следует следить, чтобы ученик не раздувал шею, причина этого – отсутствие «опоры» и зажатость гортани.

Нельзя допускать раздувания щек – это отрицательно сказывается на звуке, воздух должен встречать только одну преграду – узкую щель между губами. Встречается и другой недостаток – возникновение гортанных призвуков из-за зажатости гортани.

Одним из недостатков вдоха учеников является его шумность. Причина в том, что зажата гортань или воздух проходит через нос. Освобождение гортани – важнейшая задача, иначе не получится свободного, глубокого вдоха. Необходимо немного расширить мышцы гортани перед вдохом, как это происходит в положении зевка.

Другой недостаток – выпячивание нижней части живота. Работа по выработке правильного дыхания начинается с первых уроков и продолжается в течение всего срока обучения, ведь дыхательные мышцы, особенно диафрагма, у детей развиты слабо. Чтобы сконцентрировать внимание ученика на работе определенных мышц, надеваем на него эластичный пояс на уровне нижних ребер. Мышцы развиваются и крепнут, преодолевая небольшое сопротивление пояса.

**Заключение**

Исполнительская и педагогическая практика показывает, что исполнители с неправильно поставленным дыханием не могут добиться высокого уровня исполнительского мастерства. Постановка исполнительского дыхания должна занимать важнейшее место в практике обучения игре па духовых инструментах. Специфика игры на духовых инструментах требует от исполнителя не только свободного владения своим дыханием, но и правильного взаимодействия дыхания с работой губ, языка, слуха и других компонентой, бел чего невозможно решение художественного исполнения задач. Важным моментом начального обучения игре па духовых инструментах является необходимость научиться правильному, рациональному исполнительскому дыханию. Формирование этих навыков является предметом серьезного, систематического и упорного труда. Поэтому тема данного урока весьма значительна и актуальна. На уроке продемонстрированы различные формы работы с начинающими обучение игре на духовых инструментах, которые соответствую целям и задачам начального обучения.

Высокого уровня игры на духовых инструментах можно добиться только при правильно поставленном исполнительском дыхании. Этот аспект в обучении на флейте играет самую важную роль и требует особенного внимания со стороны преподавателя. Научить сложному взаимодействию и координации различных мышц организма нужно только постепенно. Но без этих навыков не может идти и речи о качественном исполнении музыкальных произведений любой сложности. Поэтому тема данного урока очень актуальна. На уроке представлены различные формы работы на начальном этапе обучения игре на флейте, которые соответствую целям и задачам начального обучения. Только каждодневный, сознательный, целенаправленный труд поможет развить необходимые мышцы, выработать навык правильного исполнительского дыхания.

**Список использованных источников**

1. Диков Б. Методика обучение игре на духовых инструментах. М., 1962;
2. Должиков Ю. Техника дыхания флейтиста. – В сб.: Вопросы музыкальной педагогики, вып. 4. м., 1983, с. 9.
3. Должиков Ю. Техника дыхания флейтиста. – В сб.: Вопросы музыкальной педагогики, вып. 4. м., 1983, с.105
4. Должиков Ю. Техника дыхания флейтиста. – В сб.: Вопросы музыкальной педагогики, вып. 4. м., 1983, с.146
5. Платонов Н. Методика обучения игры на флейте. – В кн.: Методика обучения игры на духовых инструментах, вып. 2. М., 1966.
6. Розанов С. Основы методики и преподавания и игры на духовых инструментах. М., 1935;
7. Усов Ю. Методика обучения игре на духовых инструментах. Выпуск II. – М., 1966
8. Федотов А. Методика обучения игре на духовых инструментах. М., 1975.

**Приложение А**

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой(упражнения)**



**1. «Ладошки»**. 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 «Ладошки» 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 ви.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 темпо 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. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.Упражнение «Насос» очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.



**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 тяжелом 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.
Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.



**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 тромбофлебите, 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 тромбофлебите 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 налевой делайте лёгкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

**Приложение Б**

## Правила дыхательной гимнастики Стрельниковой

**1. 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.

**2. «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.

**3. Дыхание.** Вдох носом корткий, 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 (гримасничать) 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.

**4**. 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.

**5**. 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.

**6**. Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс гимнастики не по три «тридцатки» (96), а по одной (32 вдоха-движения) каждого упражнения, начиная с «Ладошек» и заканчивая «Шагами». На это уйдёт 5-6 минут.

**7**. 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.

**8**. В среднем нужен месяц ежедневных занятий два раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект при любом заболевании.

**9**. 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. Эта гимнастика может быть и лечебной, и профилактической.