



Вы можете обратиться по адресу:

Владимирская область,
Селивановский район,
п.Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 49(236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна

Специалисты по социальной работе:

Назарова Елена Ивановна

Медина Виктория Константиновна

Логопед

Маргарян Александра Сергеевна

Специалист по реабилитационной работе

в социальной сфере

Силанова Юлия Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Часы работы Центра:

8-00 — 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 - 13-00

**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

**«Дыхательная гимнастика
по
методу Стрельниковой»**



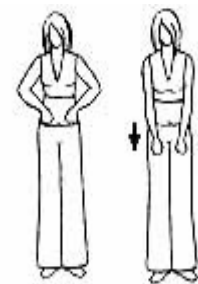
п. Красная Горбатка

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой используется для реабилитации организма при вирусных, воспалительных болезнях, при бронхиальной астме и прочих. Методика состоит из 11 дыхательных упражнений, не вызывающие усталости, вентиляция легких возрастает в 5 раз. Дыхание производится во время движения, восстанавливается весь энергетический баланс человеческого организма. Приступать к тренировкам нужно с начальных 3-х упражнений, дважды в день, прибавляя ежедневно по упражнению. Время отдыха между движениями поначалу увеличивать до десяти секунд, вместо трех-пяти. Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.



№1–Ладонки

Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.



№2 – Погончики

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).



№3 – Насос

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.