Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

1. "Ладошки"

Исходное положение (и. п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и " покажите ладони зрителю". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть "шмыгните" 8 раз). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 8 коротких, шумных вдохов и снова пауза. Выполните еще две восьмерки с паузами в 3-4 секунды и переходите к следующему упражнению.

2. "Погончики"

И. п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

3. "Насос" ("Накачивание шины")

И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий 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". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. Выполните 8 вдохов-движений 3 раза с паузами в 3-4 секунды.

4. "Кошка" (приседание с поворотом)

И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении 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 носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)

И. п.: станьте, 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 все 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). Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")

И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу -вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох! Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

7. "Повороты головы" (вправо - влево)

И. п.:- станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

8. "Ушки" ("Ай-ай")

И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: " Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает " китайского болванчика"). Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх)

И. п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

10. "Перекаты"

А. И. п.: станьте 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 нее не опираться). Выполните легкое 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 в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.

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 идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

Б. И. п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

11. "Шаги"

А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И. п.: станьте 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 делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом.

После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и. п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-ролл.

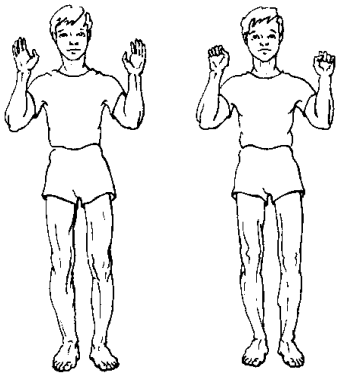
Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

Б. «Задний шаг». И.п.: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются – выдох ушел. Левой пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – выдох уходит сразу же после каждого вдоха. Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

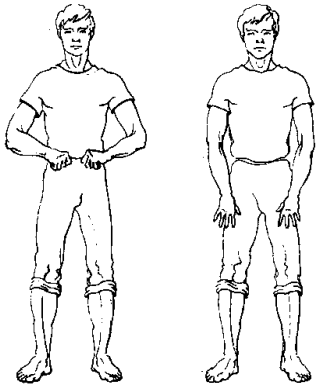
Выполните 8 вдохов-движений 4 раза с паузами в 3-4 секунды.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

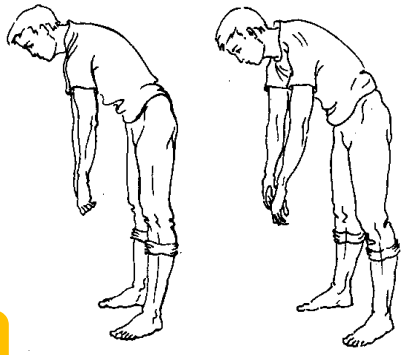
1. "Ладошки"



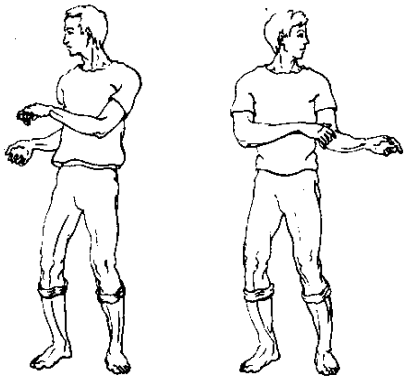
2. "Погончики"



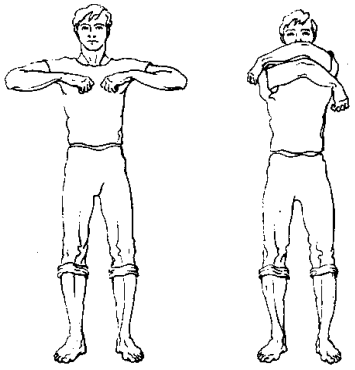
3. "Насос" ("Накачивание шины")



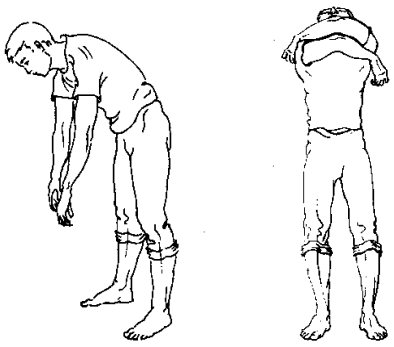
4. "Кошка" (приседание с поворотом)



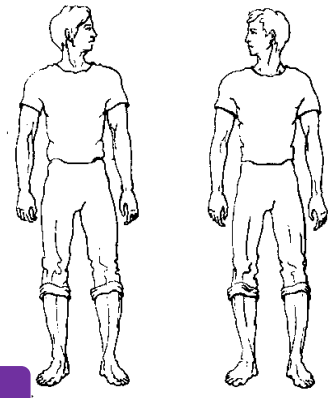
. "Обними плечи"
(вдох на сжатии грудной клетки)



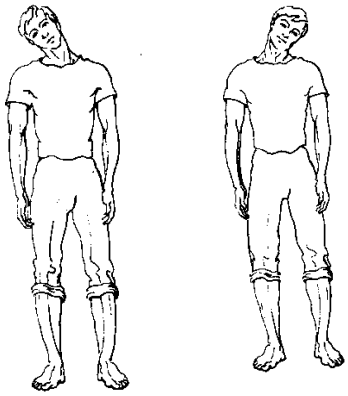
ольшой маятник"
("Насос" + "Обними плечи")



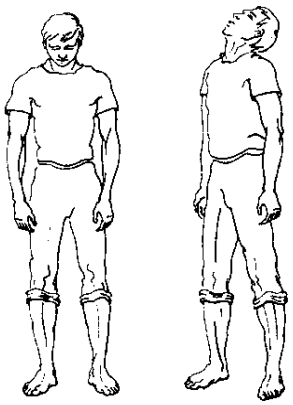
7. "Повороты головы" (вправо - влево)



8. "Ушки" ("Ай-ай")



9. "Маятник головой"
("Маленький маятник") (вниз-вверх)



10. "Перекаты"

1. "Шаги"

"Передний шаг"

«Задний шаг»

Оформитель: И.А. Матыкина
По книге М.Щетинина «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой