**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)** |
| **5. "Обними плечи"**  **(вдох на сжатии грудной клетки)** | **6. "Большой маятник"**  **("Насос" + "Обними плечи")** |
|  |  |
| **7. "Повороты головы" (вправо - влево)** | **8. "Ушки" ("Ай-ай")** |
| **9. "Маятник головой"**  **("Маленький маятник") (вниз-вверх)** | **10. "Перекаты"** |
| **11. "Шаги"**  "Передний шаг" | «Задний шаг» |

Оформитель: И.А. Матыкина

По книге М.Щетинина «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой