

Основной комплекс дыхательных упражнений (по А. Н. Стрельниковой)

Подготовила воспитатель И.А. Бисярина

Уникальная методика дыхательных упражнений восстанавливает нарушенное носовое дыхание; улучшает дренажную функцию легких; положительно влияет на обменные процессы, играющие роль в кровоснабжении; исправляет развившиеся в процессе заболеваний деформации грудной клетки и позвоночника; повышает общую сопротивляемость организма, его тонус; улучшает нервно-психическое состояние.

Комплекс изучается с первых 3-х упражнений. Занятия проводятся 2 раза в день - утром и вечером.

- **Упражнение «Ладочки» (разминочное)**

И.п. - встать прямо, показать ладочки «зрителям», при этом локти опустить - поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладочки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Пальцы свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит свободно после каждого вдоха. Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) - отдых 3-5 секунд.

- **Упражнение «Погончики»**

И.п. - встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. Выдох можно делать через нос или через рот (широко не открывать)

Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.

- **Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)**

И.п. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте» пол). Слегка приподнимитесь - в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд.

- **Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)**

И.п. - встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Пауза через 8 вдохов-движений.

- **Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)**

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух

Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается только через 2-3 недели после освоения комплекса.

- **Упражнение «Большой маятник» («Насос» «Обними плечи»)**

И.п. — встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.

Упражнение «Повороты головы»

И.п. - встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.

- **Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)**

И.п. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.

- **Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений

- **Упражнение «Шаги»**

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки висят вдоль туловища, спина прямая.

Пауза через 8 вдохов движений