

Комплекс дыхательной гимнастики (10-15 мин.)

(делать после каждого занятия, для групп 1 года обучения)

1. Упражнение «Ладони». Исходное положение: стоя, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделать 8 резких, ритмичных вдохов носом (то есть «шмыгнуть» 8 раз). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 секунды - пауза. Сделать еще 8 коротких, шумных вдохов - и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 8 вдохов-выдохов. Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышимый выдох через рот.

2. Упражнение «Погончики». Исходное положение: стоя, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать 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 поднимать. Сделать подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды - и снова 8 вдохов-движений. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

3. Упражнение «Насос». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох «с пола». Представлять, что накачивается шина автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не наклоняются, достаточно наклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений. Наклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха пассивно через рот.

4. Упражнение «Кошка». Исходное положение: стоя, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать 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, произвольно. Колени слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

5. Упражнение «Обними плечи». Исходное положение: встать, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросать руки навстречу друг другу до

отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» 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»). Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.