

Комплекс дыхательной гимнастики (10-15 мин.)
(делать после каждого занятия, для групп 2 года обучения)

Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5

Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот. Повторить это движение 2-3 раза.