

Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой).

Применяется при нарушении осанки, деформации грудной клетки, сколиозе.

1. «Ладони».

И.п.: Встать прямо, согните руки в локтях (локти внизу) и «покажите ладони зрителю» - поза экстрасенса.

Делайте шумные ритмические короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулак (хватательное движение).

Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха (т.е. шмыгните 4 раза). Затем руки опустите и сделайте вдох 3-4 сек. — пауза.

Сделайте еще 4 вдоха и снова пауза.

2. «Погонищники».

И.п.: Встать прямо, кисти сожмите в кулак и подожмите к животу на уровне пояса.

В момент вдоха резко толкните кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу).

Затем кисти возвращаются в и.п. на уровне пояса. Плечи расслаблены - выдох. Выше пояса кисти не поднимать. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8.

Затем отдых 3-4 секунды. И снова 8 вдохов-движений.

3. «Насос» (накачивание шины).

И.п.: Встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки вдоль туловища (о.с).

Сделайте легкий наклон вперед (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь (но не выпрямляйтесь) и снова наклон и короткий шумный вдох «с пола».

Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте себе, что накачиваете шину автомобиля. Наклоны выполняются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

4. «Кошка» (приседание с поворотом).

И.п.: Основная стойка (ступни ног в этом упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте легкое танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий выдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий шумный вдох носом.

Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи уходят между вдохами сами. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое,

пружинистое, неглубокое). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот выполняется только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

5. «*Обними плечи*» (вдох на сжатии грудной клетки).

И.п.: Встаньте, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «пошмыгайте» носом.

Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (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: 12 раз по 8 вдохов-движений.

6. «*Большой маятник*» (насос + обними плечи).

И.п.: Основная стойка.

Наклон вперед, руки тянутся к полу — вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад, руки обнимают плечи. И тоже вдох. Наклоняйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох «с пола» — вдох «с потолка». Выдох уходит в промежутки между вдохами сам (не задерживайте и не выталкивайте выдох).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.