

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Базовый комплекс гимнастики Стрельниковой включает 12 дыхательных упражнений. Исходное положение для всех упражнений — стойка с прямой спиной.

Попробуйте выполнить этот комплекс с вашим ребенком, чтобы он повторял движения за вами.

ЭТАП 1 – ДВИГАЕМ РУКАМИ

«ЛАДОШКИ»

Опустите руки, чтобы они свободно лежали вдоль туловища, затем согните их так, чтобы локти «смотрели» вниз, а кисти рук были обращены на себя. В таком положении делайте короткие шумные вдохи, на каждом сжимая кулачки. Одна серия включает 8 вдохов, за ней следует пауза 3–5 секунд и повторение серии вдохов.

«ПОГОНЧИКИ»

Согиите руки в локтях, кисти сожмите в кулаки и расположите на уровне талии. На вдохе резко выпрямите руки, одновременно разжав кулаки и растопырив пальцы. В этот момент вы ощутите напряжение в мышцах предплечья, кистей и плеч. На выдохе снова согните руки и сожмите ладони в кулак. Серия коротких вдохов — 8 повторов. Пауза 3–5 секунд, затем повторение серии вдохов.

«НАСОС»

При этом упражнении нужно делать легкие поклоны, одновременно выполняя шумные и короткие вдохи. Поклоны должны быть не глубокими — наклон вперед до пояса будет в самый раз. Не старайтесь держать спину и голову прямо. При каждом поклоне спина должна округляться, а голова опускаться — такие движения напоминают накачивание шины насосом.

ЭТАП 2 – ПОДКЛЮЧАЕМ К ДВИЖЕНИЯМ ГОЛОВУ

«ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ»

Стойте прямо, опустив руки вдоль туловища. Поворачивайте голову поочередно влево и вправо, при каждом движении делая шумный и короткий вдох. После каждого вдоха выдыхайте ртом. Помните, что останавливать голову посередине или напрягать шею нельзя.

«УШКИ»

Это упражнение похоже на предыдущее, с той разницей, что нужно делать наклоны головы так, чтобы ухо коснулось плеча.

«МАЯТНИК ГОЛОВОЙ»

Теперь «раскачивать» голову нужно вперед-назад. Делая вдох, опускайте голову вниз, устремляя взгляд в пол, затем выдыхайте, выпрямляя голову, и снова вдыхайте, откидывая голову назад, направляя взгляд в потолок.

ЭТАП 3 – УСЛОЖНЯЕМ ДВИЖЕНИЯ

«КОШКА»

Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела. Держите спину прямо и, немного сгибая колени, делайте полуприседания. Одновременно поворачивайте туловище вправо и влево, как бы скручиваясь или делая легкое пружинистое движение. На выдохе нужно выпрямиться.

«ОБНИМИ ПЛЕЧИ»

Упражнение выполняется стоя, руки согнуты в локтях, предплечья сложены друг на друга на уровне груди. На вдохе резко обнимите плечи ладонями, стараясь максимально свести руки. При этом они должны идти параллельно друг другу, а не скрещиваться. На выдохе вернитесь в исходное положение.

«БОЛЬШОЙ МАЯТНИК»

Комбинация упражнений «Насос» и «Обними плечи». На вдохе наклонить туловище, одновременно обнимая себя за плечи и сгибая поясницу. На выдохе — расслабьтесь.

ЭТАП 4 – ДЕЛАЕМ ПРИСЕДАНИЯ

«ПЕРЕКАТЫ»

Встаньте, расположив левую ногу впереди, а правую сзади. Опираясь на левую ногу, сделайте приседание и вдох. Затем нужно «перекатиться» с левой ноги на правую, то есть перенести вес на правую ногу и тоже выполнить вдох. Повторить упражнение с правой ногой впереди.

«ПЕРЕДНИЙ ШАГ»

В положении стоя поднимите согнутую в колене и тазобедренном суставе левую ногу до уровня груди. «Шмыгайте носом» (короткий вдох) и слегка присядьте на правую ногу. Затем выполните то же самое с другой ноги.

«ЗАДНИЙ ШАГ»

Похоже на предыдущие упражнения, но ногу нужно согнуть только в коленном суставе и максимально отвести голень назад.