

7.упражнение «Большой маятник»

Это упражнение представляет собой чередование упражнений «Насос» и «Обними плечи». На одном выдохе нужно обнять себя за плечи, на другом – наклониться вперед. Выполнять «Большой маятник» можно как стоя, так и сидя.

8.упражнение «Повороты головы»

Упражнение выполняется стоя, спина при этом ровная и неподвижная. При энергичном вдохе нужно поворачивать голову вправо и влево, между поворотами выдыхая. «Маятник головой» Это упражнение выполняется точно так же, как и «Ушки», только в этом случае голову нужно наклонять вперед и назад.

9.Упражнение «Перекаты» с правой ногой вперед.

Нужно встать ровно, правую ногу немного выставить вперед. На вдохе весь вес нужно нагрузить на правую ногу, которая должна при этом приседать. То же с левой ногой вперед.

10. Упражнение «Передний шаг»

Это упражнение напоминает шаг на месте. При вдохе одна нога, согнутая в колене, поднимается к животу, а другая приседает. На следующем

11.Упражнение «Задний шаг»

Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, ноги при этом прижимаются к ягодцам.

Илья Эренбург

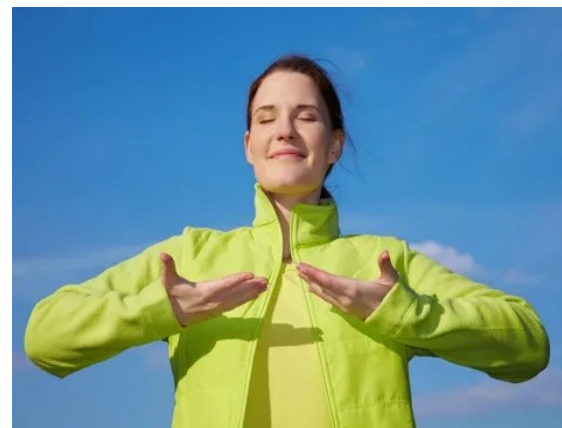
ДЫХАНИЕ

Мальчика игрушечный кораблик

**Уплывает в розовую ночь,
Если паруса его ослабли,
Может им дыхание помочь,
То, что домогается и кланчит,
На морозе обретает цвет,
Одолеть не может одуванчик
И в минуту облетает свет,
То, что крепче мрамора победы,
Хрупкое, не хочет уступать,
О котором бредит напоследок
Зеркала нетронутая гладь.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД»РОДНИЧОК»**

**Дышим правильно—
дышим для здоровья**



Подготовила: инструктор по физ.культуре
Наумова Т.И.

Правильное дыхание

- это один из главных принципов крепкого здоровья в восточной медицине. Одна из известных методик в России – дыхательная гимнастика Стрельниковой. Упражнения нужно выполнять каждый день утром и вечером по часу. В среднем курс лечения включает 15 процедур.

Вдохи осуществляются комплексно, до 32 раз за промежутки. Между комплексами делаются короткие паузы для отдыха, 3-5 секунд. Оптимальный вариант – 96 вдохов, по 4 за серию с короткими промежутками. Одна процедура включает в себя не менее 10 упражнений.

Упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой рекомендованы при следующих заболеваниях и состояниях: болезни органов дыхательной системы – бронхит, пневмония, астма; кожные болезни; патологии мужской и женской половой сферы; воспалительные процессы в организме; проблемы, связанные с голосом.

Комплекс

Дыхательной гимнастики.

1.упражнение «Ладони»

Стоя, нужно согнуть руки в локтях и развернуть ладони от себя. На вдохе ладони нужно крепко сжимать, во время выдоха расслаблять. Работать нужно только пальцами.

2.упражнение «Погончики»

Нужно встать ровно, выпрямить руки параллельно телу. Затем согнуть руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напрячь, на вдохе руки резко пустить вниз, разжать кулаки, пальцы растопырить.

3.упражнение «Насос»

Чтобы выполнить данное упражнение, нужно встать ровно, руки выпрямить параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склониться к полу под углом не более 90 градусов. В конечной точке наклона нужно сделать быстрый вдох воздуха и вернуться в исходное положение, до конца не выпрямляясь.

4.упражнение «Кошка»

Чтобы выполнить упражнение «Кошка», необходимо встать ровно, выпрямить спину, расставить ноги, не доходя до ши-

рины плеч, руки прижать к бокам и согнуть в локтях. Кисти рук при этом нужно опустить и держать на уровне груди. Вдохнув, слегка присесть, развернуться вбок и как бы хватать воздух руками. Выдохнуть по возвращении на исходное положение. Нужно чередовать повороты вправо и влево.

5. упражнение «Ушки»

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклонить голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

6.упражнение «Обними плечи»

Во время выполнения этого упражнения нужно встать прямо, выпрямить спину, руки согнуть в локтях и поднять их выше груди, как будто вы сидите за партой. Во время вдоха нужно правой рукой обхватить левое плечо, а левой рукой – правое плечо. Сделать это нужно так, чтобы «локти сошлись в одной точке».

Это упражнение не нужно сразу выполнять людям с сердечными заболеваниями. Приступать к нему можно после освоения других техник.