# *Упражнение «Ладошки»*



**Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.**

**Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.**

# *Упражнение «Поясок»*

**Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.**

**В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.**

# *Упражнение «Поклон»*

**Исходное положение: встать прямо, руки опущены.**

**Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.**

# Упражнение «Кошка»

**Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.**

**Делать легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

# 

ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

ПО МЕТОДИКЕ

# *Упражнение «Большой маятник»*



**Исходное положение: встать прямо, руки опущены.**

**Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи – еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами – движениями. Вернуться в исходное положение.**

# 

# *Упражнение «Повороты головы»*

**Исходное положение: встать прямо, руки опущены.**

**Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами.**

# *Упражнение «Ушки»*

**Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой.**

**Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.**

# *Упражнение «Малый маятник»*

**Исходное положение: встать прямо, руки опущены.**

**Опустить голову вниз, посмотреть на пол – вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать.**

# *Упражнение «Перекаты»*

**Исходное положение: правая нога впереди, левая – на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах.**

**Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги.**

# *Упражнение «Танцевальные шаги»*

**Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.**

**Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох. Вернуться в исходное положение – пассивный свободный выдох. Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох. Выдох свободный после каждого вдоха.**

# *Упражнение «Обними плечи»*

**Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.**

**В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.**