с. Манчаж 2014г.

движение - вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

5.Упражнение «Обними плечи»

(вдох на сжатии грудной клетки)

И.П. - встать прямо. Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, в не крест - накрест. При этом одна рука окажется под другой, причем какая над какой - все равно. Главное - помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует. Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся - получается квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Это упражнение можно делать сидя.

б.Упражнение «Большой маятник»

(«Насос» + «Обними плечи»)

И.П. - встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами - движениями.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение « Детский сад с. Манчаж»

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО А.Н.СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Тик — так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

Это упражнение можно делать сидя.

Норма для всех упражнений:

- 4 раз по 8 вдохов - движений.

1. Упражнение «Повороты головы»

И.П. - встать прямо.

Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа.

Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево,

шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох.

Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается).

Шея не напрягается.

Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.