

КАРТОТЕКА

«Дыхательной гимнастики по методике Б. С. Толкачёва»



Упражнение 1. Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Сделайте глубокий вдох при этом обнимите себя руками так, чтобы они касались лопаток.

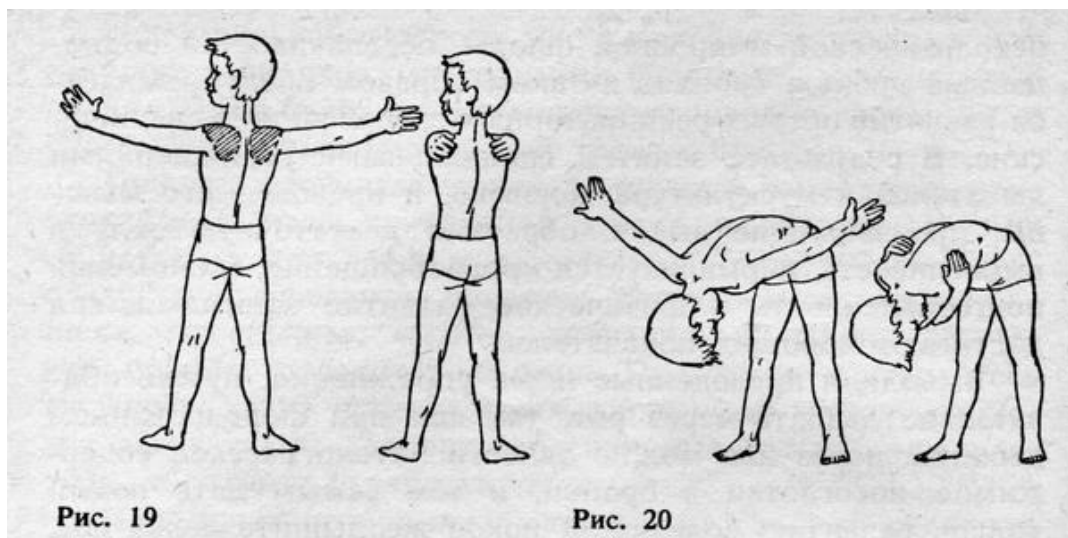


Рис. 19

Рис. 20

Упражнение 2. Скрепите руки в ладонях и занесите над головой так, как будто вы держите топор, сделайте глубокий вдох. На выдохе опустите корпус вниз так, чтобы руки проходили между ног.



Рис.3

Упражнение 3. Упритесь в пол как при отжиманиях. На вдохе подпрыгните к рукам в положение сидя. На выдохе вернитесь в упор лёжа.

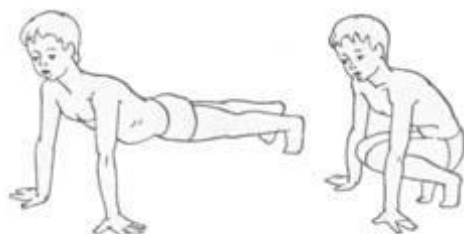


Рис.10

Упражнение 4. Встаньте прямо, руки лежат на бёдрах. На вдохе подпрыгните и глубоко присядьте. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Рис.11

1. «Качалка».

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперёд-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Ёлочка растёт».

И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик».

И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперёд, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят».

И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени».

И. п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося: «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы».

И. п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперёд, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперёд. Наклониться вперёд и достать ладонями пол со словами: «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки».

Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс №2. «На улице»

1. «Погрейся».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопая ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (*подражая движениям конькобежца*) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился».

И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. *«Снежный ком».*

И. п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперёд, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. *«Снеговик веселится».*

И. п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. *«Вырасти большим».*

И. п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.