**Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

**«Ладошки»**

Необходимо встать прямо, показать ладошки зрителю, согнув локти. Сделать вдох по методике, одновременно сжимая ладошки в кулачки. Сразу же после активного вдоха должен следовать пассивный выдох и одновременное разжимание кулаков. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом, надо отдохнуть 3-5 секунд и продолжить дышать в такой последовательности.

 **«Погончики»**

Надо встать прямо, сжать кулаки и прижать их к поясу. При вдохе с силой толкать кулаки к полу, разжимая их. На выдохе принять первоначальное положение. После 4 вдохов следует отдых на протяжении 3-5 секунд.

 **«Насос»**

Встать следует сначала прямо, ноги расставить в стороны на расстояние чуть меньше ширины плеч, затем слегка наклониться вперед, руки свесить вниз. Начать «накачивать шину»: немного наклониться вперед и сделать вдох, возвратиться в слегка согнутое положение и произвести пассивный выдох.

 **«Кошка»**

Ноги должны быть на ширине плеч, руки опущены. Надо слегка присесть вправо и немного повернуться в ту же сторону, «охотясь» на добычу обеими руками на уровне пояса. Движения сопровождаются вдохом, на выдохе следует возвратиться в исходное положение и проделать те же действия при повороте в другую сторону.

 **«Обними плечи»**

Надо немного расставить ноги, поднять согнутые в локтях руки на уровне плеч. Направить руки навстречу друг другу, при этом они должны двигаться параллельно. Левая рука обнимает правое плечо, а правая — левое. На высоте сдавления грудной летки надо совершить вдох, а затем, разводя руки, сделать пассивный выдох.

**«Большой маятник»**

Это упражнение состоит из двух ранее рассмотренных — «насос» и «обними плечи». Сначала вдох производится в наклоне вперед, при распрямлении происходит выдох, далее — вдох в тот момент, когда руки «обняли» плечи. При расхождении рук выдох пассивный.

 **«Шаги»**

Встать следует прямо, руки опустить вниз. Надо начать ходьбу на месте, делая вдох на каждый шаг. Можно делать передние шаги (колено сгибается, и нога выводится вперед, вторая нога тоже немного согнута) или задние (согнутая нога отводится назад).

 **«Повороты»**

Следует встать прямо, ноги на ширине плеч. Поочередно поворачивать голову в стороны и делать резкий вдох. Плечи при этом должны быть расслаблены и неподвижны.

 **«Ушки»**

Необходимо принять исходное положение, как в предыдущих упражнениях, руки опустить вниз. Наклонять голову поочередно к правому и левому плечу, сопровождая движение вдохом. Плечи нужно держать неподвижно.

 **«Малый маятник»**

Стоять прямо, руки опустить вниз, расслабить плечи. Поднять голову вверх, делая вдох, затем опустить голову вниз перед собой, опять сделать вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами.