***Комплекс оздоровительной гимнастики по методу А.Н.Стрельниковой***

***Правила***

* Думать только о вдохе носом (тренировать вдох04 он должен быть через нос – шумным, резким, активным и коротким (как хлопок в ладоши);
* Выдох должен происходить через рот – пассивно. Беззвучно после каждого вдоха;
* Вдох делается одновременно с движениями – в авторской гимнастике нет вдоха без движения, движения без вдоха;
* Все вдохи-движения выполняются в ритме строевого шага на счет 8; считать следует мысленно, за ребенка считает воспитатель;
* Гимнастические упражнения делаются стоя, сидя и лежа.

***Разминка***

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Присесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом – активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп – 1-2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

***Наклоны***

*Часть первая.* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом – быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. не полностью – и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1-2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

*Часть вторая.* И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, которые повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом – быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и.п. не полностью – и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп \_ 1-2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

Когда разминка и наклоны методически освоены и стали привычными, через 8-10 занятий следует добавить к ним упражнение «маятник».

***Маятник***

И.и. – стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз. Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышный (но он не должен быть нарочито шумным). Темп – 1-2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

***Методика основного комплекса***

***Ладошки***

И.п.: стоя. Встать прямо, согнуть руки в локтях 9 локти опущены вниз) и «показать ладони зрителю» - «поза экстрасенса». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (делая хватательные движения). Сделать подряд 4 резких, ритмичных вдоха носом 9одним словом, «шмыгнуть» 4 раза). Затем опустить руки и сделать перерыв на 3-4 секунды (пауза). Сделать снова 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. «Прошмыгать2 носом надо 24 раза по 4 вдоха. Данное упражнение можно делать как стоя, так сидя и лежа.

*Примечание. В первый день занятий возможно легкое головокружение, но оно довольно быстро проходит, так что этого не следует бояться. Если же появилось выраженное головокружение, то гимнастику надо делать сидя, с паузами после каждых 4 вдохов-движений. В этих случаях перерыв допускается до 5-10 секунд.*

***Погончики***

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать их к животу на ровне пояса. В момент вдоха резко толкнуть кулаки вниз к полу, делая как бы отжим от него (при этом плечи поднимать не следует). Сделать подряд 8 вдохов-движений. После паузы в 3-4 секунды снова проделать 8 вдохов-движений. Всего следует сделать 12 серий по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно выполнять стоя, сидя и лежа.

***Насос (накачивание шины)***

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (это основная стойка – О.С). Сделать легкий поклон, т.е. руками потянуться к полу, не касаясь его, и одновременно – шумный и короткий вдох носом – во второй половине поклона. Вдох должен закончиться вместе с поклоном. Далее слегка приподняться (полностью не выпрямляясь) и снова сделать поклон и короткий, шумный вдох в поклоне. После этого взять в руки свернутую газету (или палочку) и представить, что вы накачиваете шину велосипеда (или автомобиля). Поклоны вперед следует делать ритмично и легко, не напрягаясь и низко не кланяясь (достаточно поклона в пояс). Спина должна быть «круглой» (но не прямой!), голова опущена. «Накачивать шину» надо в ритме строевого шага. Выполнить 12 серий по 8 вдохов-движений. Данное упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

*Примечание. При последствиях травмы головы или позвоночника, а также при повышенном кровяном, внутричерепном или глазном давлении, явлениях остеопении или хронического остеохондроза, мочекаменной или желчекаменной болезни поклон не следует делать низко – сделайте его едва заметным, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох надо делать после каждого вдоха самостоятельно, не напрягаясь (пассивно) через рот, не открывая его широко.*

***Кошка***

И.п.6 встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Выполнить танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох; затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо – влево, вдох справа – вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени следует слегка сгибать и выпрямлять (приседание легкое, пружинистое, неглубокое). Руками делаются двигательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии. Выполняется 12 серий по 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (если по-другому не позволяет состояние здоровья).

***Обними плечи***

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях на уровне плеч. Быстро, кА бы обнимая себя за плечи, бросить руки навстречу друг другу до отказа и одновременно с каждым 2объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); не нужно слишком широко разводить руки в стороны и напрягать их. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох «с потолка»). Выполняется 12 серий по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать также сидя и лежа. Больным с врожденными пороками развития и заболеваниями сердечно-сосудистой системы это упражнение не рекомендуется делать в полном объеме.

***Большой маятник***

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклониться вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклониться назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяться вперед – откидывайтесь назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами. Не залерживать и не выталкивать выдох. Выполните 12 серий по 8 вдохов-движений. Это упражнение можно делать также сидя. Детям в периоде роста в длину упражнение следует делать, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.

**Примечание.** Хорошо усвоив эти упражнения, можно переходить к нижеизлагаемым. Надо ежедневно добавлять по одному упражнению из второй половины комплекса А.Н.Стрельниковой, пока не освоите все упражнения.

**Повороты головы (вправо-влево)**

И.п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево – «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. В ходе выполнения упражнения голову следует поворачивать плавно (без остановки), шею не напрягать, вдох не тянуть! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Выполнить 12 серий по 8 вдохов-движений.

**Ушки**

И.п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, кА будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями; выдох происходит после каждого вдоха (не открывая широко рот). Выполнить 12 серий по 8 вдохов-движений.

**Маятник головой (маленький маятник)**

И.п.: стоя, спина прямая, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – резкий, короткий вдох. Поднять голову вверх (посмотреть на потолок) – тоже вдох. Вниз – вверх, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они делаются незаметно либо через рот, но не видно и не слышно, либо, в крайнем случае, - тоже через нос). Повторите 12 серий по 8 вдохов-движений.

**Перекаты**

И.п.: стоя, левая нога впереди, правая сзади; вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус – тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но не нужно на нее опираться). Выполнить легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенести тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и присесть на ней, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене). Снова перенести тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед – назад, приседание – приседание, вдох – вдох. Следует помнить, что приседание и вдох делаются строго одновременно, вся тяжесть тела только на той ноге, на которой выполняется приседание; после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого следует перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу. Выполняется 12 серий по 8 вдохов – движений.

Упражнение нужно делать только стоя. Повторить упражнение с другой ноги.

**Шаги**

1. ***Передний шаг (рок-н-ролл).*** И.п.: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент сделать легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обязательно возвращаться на одно мгновение в исходное положение. Поднять вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка присесть и шумно «шмыгать» носом (левое колено вверх – и.п., правое колено вверх – и.п.). нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимается вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот. Выполнять упражнение 8 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение можно делать стоя, сидя и даже лежа.
2. ***Задний шаг.*** И.п. то же. Отвести левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присесть и шумно «шмыгнуть» носом. Затем обе ноги на одно мгновение вернуть в и.п. – выдох сделан. Отвести назад согнутую в колене правую ногу, а на левой сделать легкое танцевальное приседание. Упражнение делается только стоя: 4 серии по 8 вдохов-движений. Вдохи и движения делаются строго одновременно.