

Техники и приемы оздоровительной гимнастики

№1 Упражнения по логоритмике.

1) Упражнения И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, спина прямая;

на счет 1 произносим слово «СОЛНЦЕ»- становимся на носочки руки вверх;

на счет 2 произносим слово «КРОКОДИЛ»- - становимся на пятки, кисти на затылок;

на счет 3 произносим слово «СОЛНЦЕ»- - тоже, что и на счет 1;

на счет 4 произносим слово «ПРОГЛОТИЛ»- - исходное положение

Выполнить 6-8 раз;

2) Упражнение «Муха-комар»

И.П. – то же, мяч в правой руке.

на счет 1 произносим слово «МУХА»- - Перехваты мяча прямыми руками над головой;

на счет 2 произносим слово «КОМАР»- Перехваты мяча прямыми руками под правой и согнутой в колене ногой

над головой

на счет 3 произносим слово «МУХА»- тоже, что и на счет 1;

на счет 4 произносим слово «КОМАР»- Перехваты мяча прямыми руками под левой согнутой в колене ногой

Примечание: спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча.

3) Упражнение «Буратино»

И.П. – то же, палка в опущенных руках.

на счет 1- произносим слог «БУ» Поднимаем палку вверх, одновременно поднимаем правую ногу, согнутую в колене под прямым углом;

на счет 2 произносим слог «РА»- - становимся в И.П.;

на счет 3 произносим слог «ТИ»- Поднимаем палку вверх, одновременно поднимаем левую ногу, согнутую в колене под прямым углом;

на счет 4 произносим слог «НО»- исходное положение.

Выполнить 6-8 раз;

Примечание: спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча. раз)

№2 Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.

Главная особенность метода – сильный и резкий вдох носом.

Выдыхать нужно произвольно, лучше через рот. Частота движений – 100-120 раз в минуту. Движения со 2-го по 10-е выполняются в 12 подходов по 8 вдохов (12 x 8).

№1–Ладшки



Встаете прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики



Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос



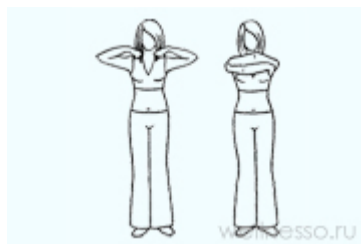
Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца. Темп наклонов – от 100 в минуту. 4 x 8). При последствиях травм головы или спины наклоняетесь не сильно.

№4–Кошка



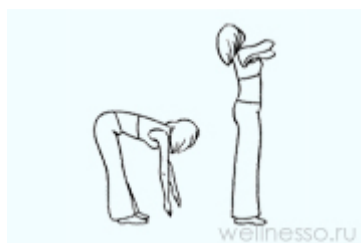
Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватающие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 x 8).

№5 – Обнять плечи



В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 x 8). Если тяжело, выполняете по 4 движения.

№6–Большой маятник



Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 x 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

- Осилив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой



Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

№8 – Ушки



Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча, – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12x8).

№9 – Маятник головой



Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол, – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 x 8).

- При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты



Встаёте ровно, левая нога – вперёд, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 x 8).

№11 – Шаги



Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов.