

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Презентацию подготовила Петрова Яна
Андреевна

Студент 2 курса 754 группы

Разминочное упражнение «Ладони»

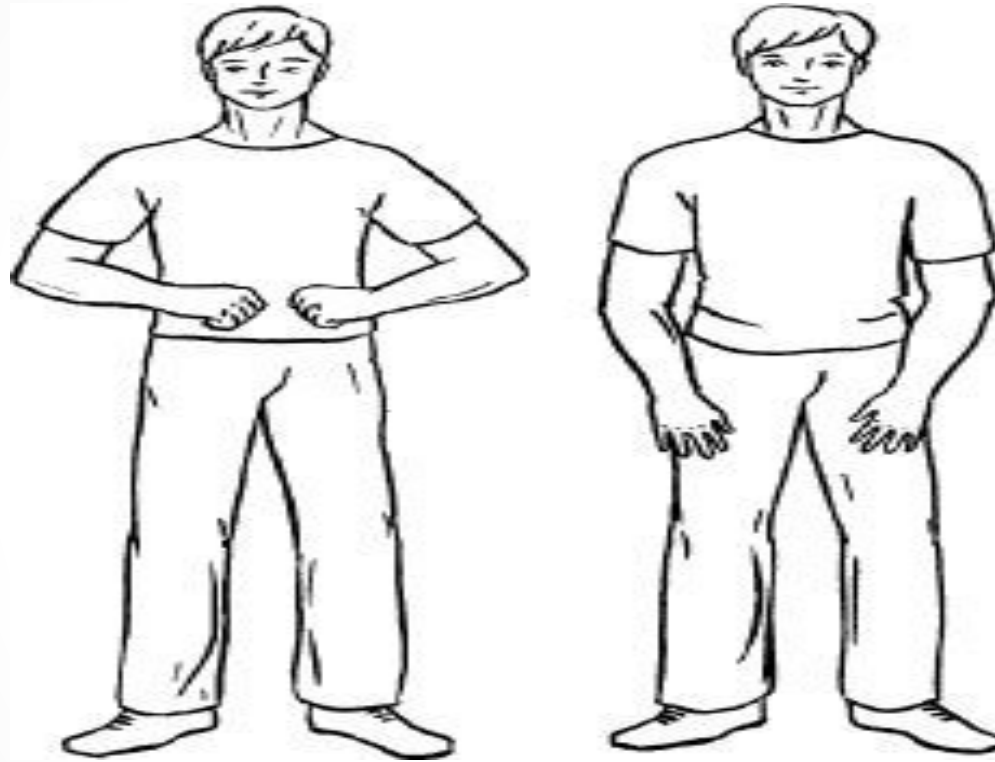


Вдох-выдох по 8 раз, перерыв 3-5 сек, 3 подхода

Выдох обязательно должен быть расслабленным и пассивным

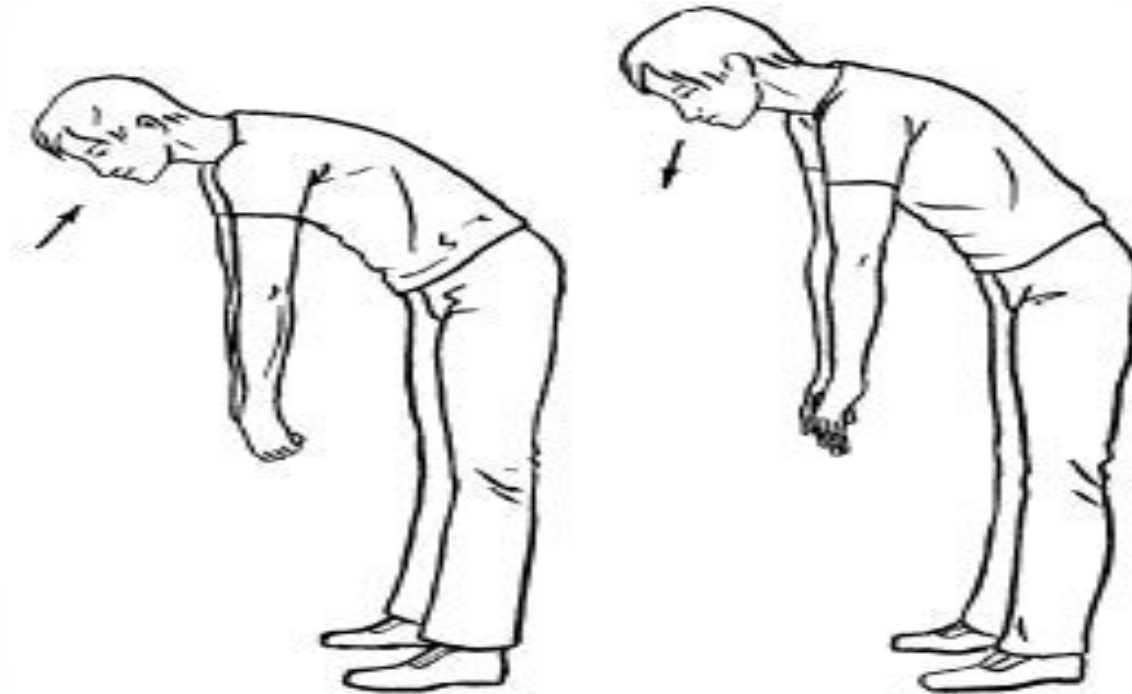
Упражнение 2.

«Погончики»



Во время вдоха плечи нужно напрячь, руки вытянуть строго прямо вниз, пальцы широко расставить в стороны веером. Выдыхая и возвращаясь в исходное положение, пальцы рук снова сожмите в кулаки и установите их впереди на поясе.

Упражнение 3. «Насос»



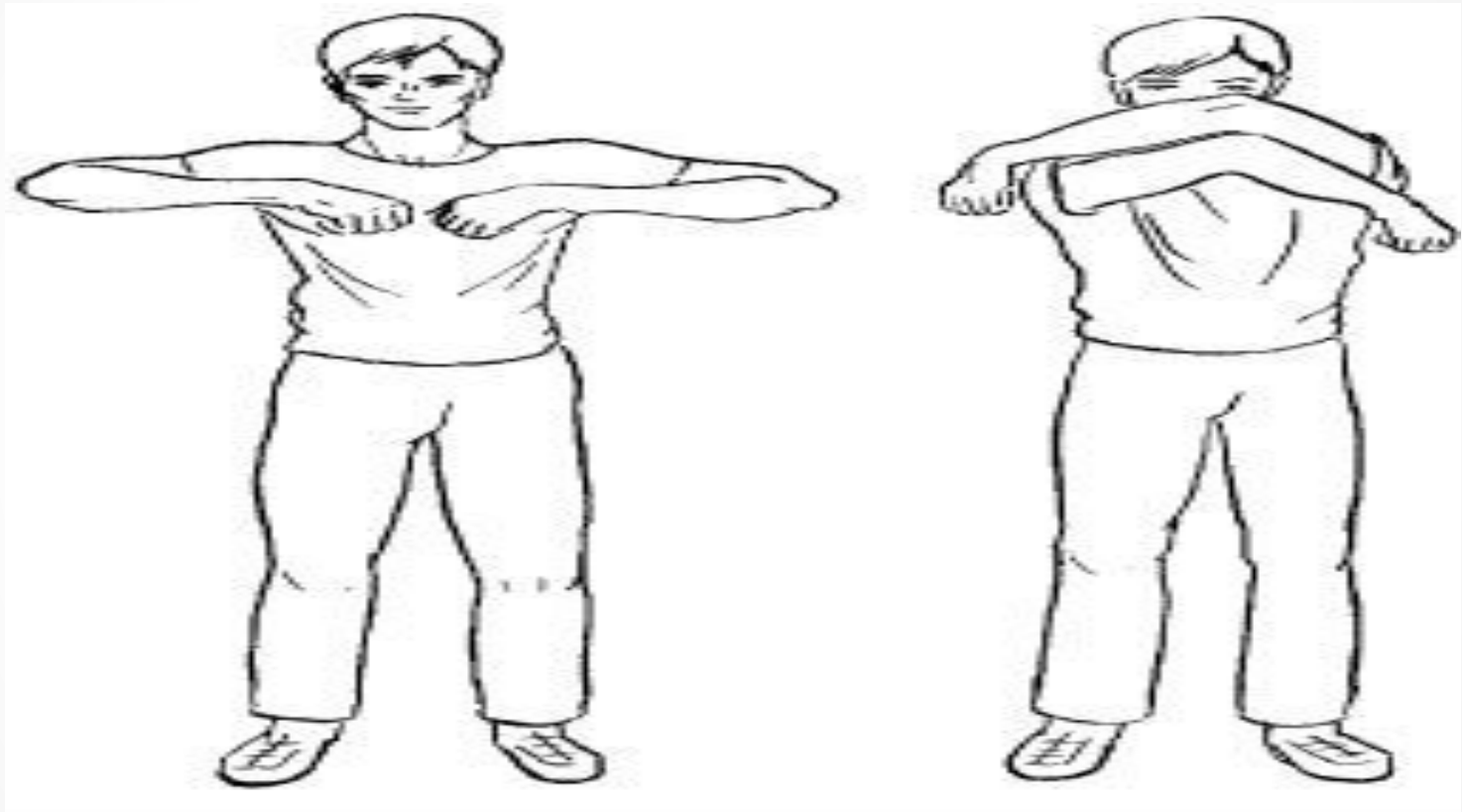
При близорукости более пяти диоптрий, повышенном артериальном, глазном или внутричерепном давлении, застарелом радикулите и остеохондрозе, при наличии камней в почках и мочевом пузыре, при травмах позвоночника или головы категорически запрещается наклоняться низко!

Упражнение 4. «Кошка»



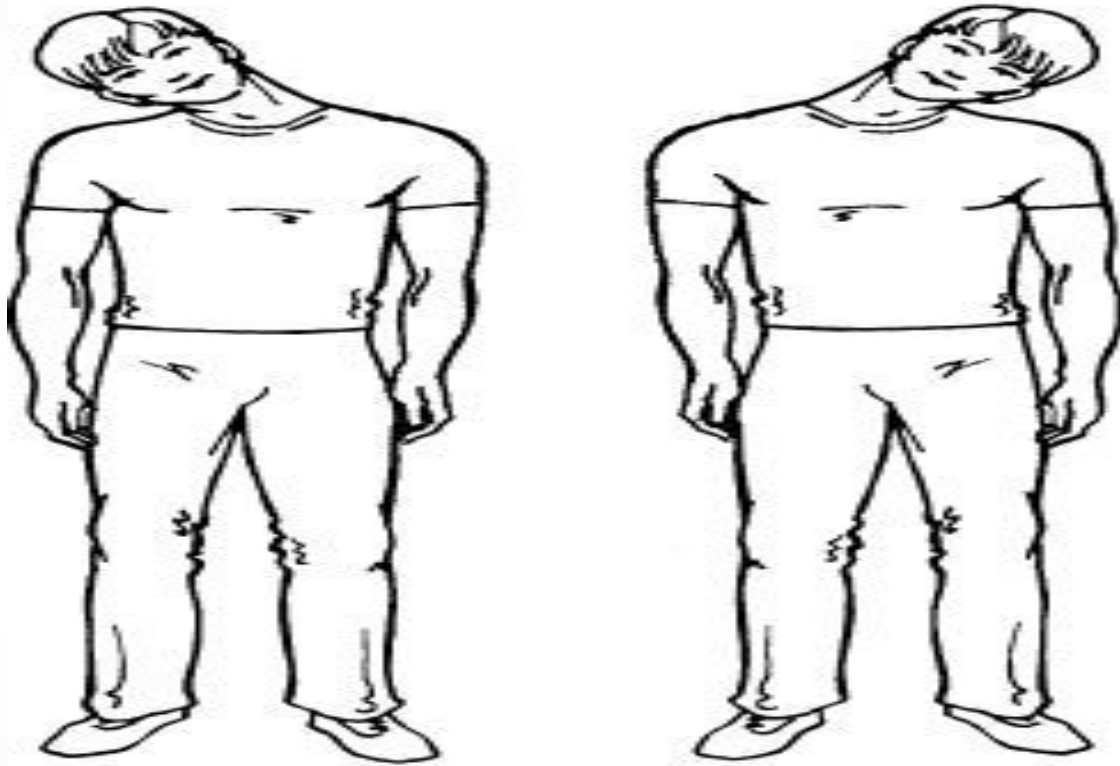
При повороте кисти рук не отводите далеко от пояса. Голова поворачивается вместе с туловищем. Колени сгибаются слегка, легко пружинят, как при танцевальных движениях.

Упражнение 5. «Обними плечи»



Таким образом, когда руки сходятся на уровне груди в треугольник, надо сделать вдох. Руки разведены в стороны, получается квадрат – сделайте выдох, слегка приоткрыв рот.

Упражнение 6. «Ушки»



Упражнение напоминает движения человека, который, стоя, укоризненно качает головой и говорит кому-то стоящему перед ним: «Ай, как нехорошо!»

Продолжение следует...

