**«Основной комплекс» гимнастики А.Н. Стрельниковой**

1. **«Ладошки»**. И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный. Упражнение «Ладошки» можно делать стоя, сидя и лежа.

2. **«Погончики»**. И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать. Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. **«Насос»** («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага. Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

4. **«Кошка»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Упражнение «Кошка» можно делать сидя и лежа (в тяжелом состоянии).

5. **«Обними плечи»** (вдох на сжатии грудной клетки). И.П. встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, а не крест-накрест, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая). Широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад – «вдох с потолка». Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя и лежа.

6. **«Большой маятник»** («Насос» + «Обними плечи»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох. Упражнение «Большой маятник» можно делать также сидя.

Только хорошо освоив первые шесть упражнений, можно переходить к остальным.

7. **«Повороты головы»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох с правой стороны. Затем поверните голову влево – «шмыгните» носом с левой стороны. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть. Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

8. **«Ушки»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Смотреть надо прямо перед собой. Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот).

9. **«Маятник головой»**. И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Поворачивайте голову чуть-чуть, не делайте резких движений головой в упражнениях, но обязательно шумно «шмыгайте» носом. Не задерживайте и не выталкивайте выдох (он должен уходить через рот, не видно и не слышно, в крайнем случае - тоже через нос).

Можно делать эти упражнения, сидя, а «Повороты головы» и «Ушки» даже лежа.

10. **«Перекаты»**.

**А**. И.П. 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 на нее не опираться). Выполните 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 перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой), и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога на носке, для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу.

Помните:

1) приседание и вдох делаются строго одновременно.

2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем.

3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

**Б**. И.П. правая нога впереди, левая сзади. Повторите упражнение с другой ноги. Упражнение «Перекаты» можно делать только стоя.

11. **«Шаги»**.

**А.** «Передний шаг». И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите 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 сделайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Затем поднимите правую ногу, согнутую в колене, а на левой слегка присядьте, и шумно «шмыгните» носом. Надо обязательно слегка присесть, тогда другая нога легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена, делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение «Передний шаг» можно делать стоя, сидя и даже лежа.

**Б**. «Задний шаг». И.П. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно «шмыгните» носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.

Это упражнение делается только стоя. Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.