



# Правила выполнения

- ✓ Вдох должен быть шумным, резким и коротким, как хлопок в ладоши.
- ✓ Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно
- ✓ Вдох делается одновременно с движениями.
- ✓ Счет в гимнастике Стрельниковой – только на восемь, считать следует мысленно, не вслух.
- ✓ Все вдохи и движения делаются в ритме и темпе строевого шага.

# Упражнение «Ладошки»

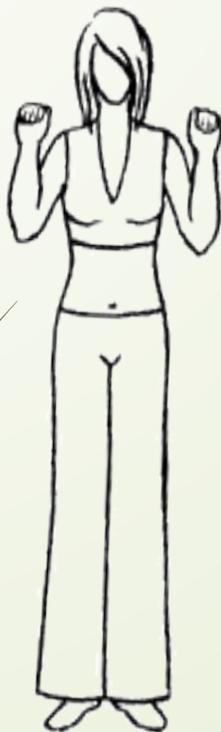
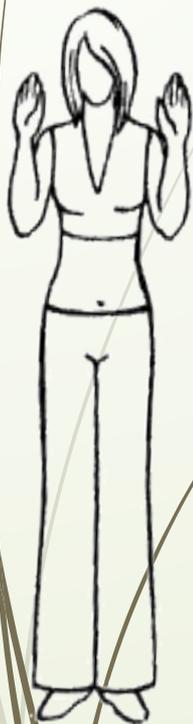
**Исходное положение:** встать прямо, согнуть руки в локтях, локти при этом опущены вниз. Ладони направлены к «зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки, совершая хватательные движения. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

**Игра «Кошка ловит мышку».**

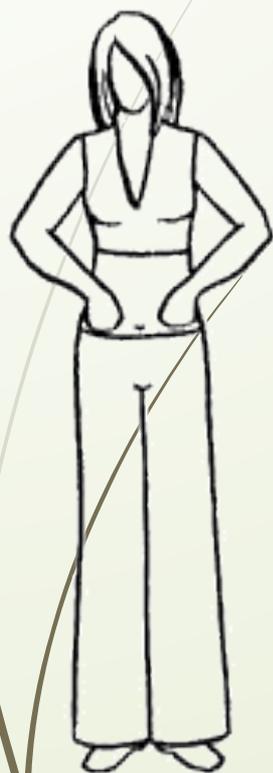
**Подражать мы будем кошке  
В кулачки сожмем ладошки.**

**Запах мышки мы узнаем –  
Делать вдох не забываем.**

**Коготки мы выпускаем –  
Мышку быстро мы поймаем!**



## Упражнение «Погончики»



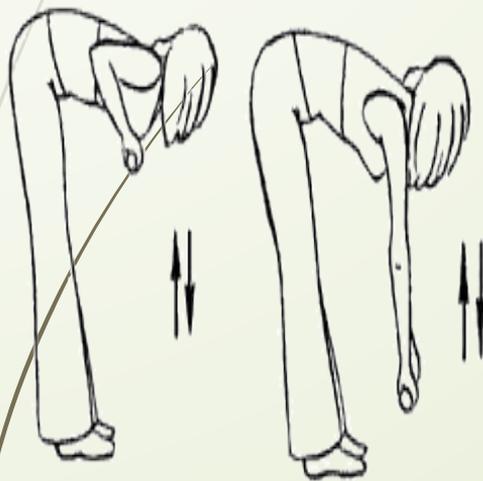
Исходное положение: встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. При вдохе резко толкать кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. Во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи при этом должны быть напряжены, руки прямые, тянущиеся к полу, пальцы широко растопырить.

***Руки в кулаки сжимаем –  
Теперь руки вниз толкаем –  
Кулаки тут разжимаем –  
Воздух носиком вдыхаем.***

# Упражнение «Насос»

*Исходное положение: встать прямо, руки опустить, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклониться вниз к полу, округлив спину, голову опустить, шею не тянуть и не напрягать, руки опустить вниз. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке наклона.*

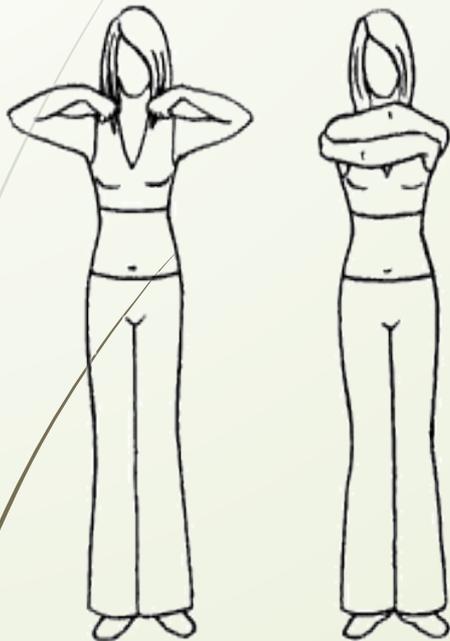


*Едем, едем мы домой.  
На машине легковой.  
Въехали на горку – стоп!  
Колесо спустило – хлоп!  
Из багажника насос достанем –  
Шину быстро накачаем!  
Воздух мы внизу вдыхаем  
Голову не поднимаем!*



**Спасибо за  
внимание!**

# Упражнение «Обхвати плечи»



*Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч кистями друг к другу. В момент активного шумного вдоха носом выбросить руки навстречу друг к другу, как бы обнимая себя за плечи. Необходимо, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест.*

*Ой, ребята, замерзаем –  
Плечи дружно обнимаем!  
Зиму радостно встречаем –  
Свежий воздух мы вдыхаем.*