

Остеопатическая дыхательная гимнастика для детей и взрослых

После пробуждения опорожнить мочевой пузырь. Приготовить валик из полотенца (махровое полотенце 45x110 см скатать в трубочку).

1. Растягивание нижнегрудного отдела позвоночника (20 сек.).

А. Лечь спиной на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток. Руки откинуты вверх за голову. «Раскисаем» на валике.

Б. Улыбаемся губами, глазами, всем лицом, животом, грудью. Ощущение улыбки, радости, света разливается по всему телу.

2. Умывание

Переложить валик под шею и затылочную область, подбородок в нейтральном положении, шея прямая.

А. Растереть ладони до тепла.

Б. Умываем лицо.

Ладони лежат на лице, мизинцами вместе, большие пальцы касаются мочек ушей. Ведем ладонями по лицу вверх, назад за голову. При этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Затем переводим руки на шею и соединяем их на груди.

В. Умываем руки.

Берем левую руку правой рукой хватом снизу в районе мизинца и ведем по внутренней поверхности от лучезапястного сустава к локтевому, к плечевому, к талии. При этом фиксируем внимание на каждом суставе. То же повторить с правой рукой.

Г. Умываем ноги.

Сгибаем правую ногу и ставим ее стопой на пол, на нее кладем наружной поверхностью голени согнутую левую ногу. Держим левый голеностопный сустав левой рукой, а правой растираем подошву. Затем нажимаем на подошве основные корешки (точки, которые опираются на пол при стоянии и ходьбе) - 5 малых корешков на подушечке каждого пальца и 4 больших корешка под большим пальцем, под маленьkim пальцем, в центре пятки и боковой корешок - четырьмя пальцами сбоку ниже мизинца. Далее берем левую ногу правой рукой за голеностопный сустав с внутренней стороны и ведем по внутренней поверхности от голеностопного сустава к коленному, к тазобедренному и разглаживаем левую паховую складку. Все повторить с правой ногой.

Д. Умываем живот.

Делаем несколько кругов по животу по часовой стрелке одной и второй рукой.

3. Вытягивание в длину (3 р).

Руки сложить в замок на животе, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

Вдох: руки вверх, ладони от себя, носки на себя. Потянуться ладонями вверх, пятками вниз.

Выдох: руки на живот, оттянуть носки (как балерина).

4. Синхронное перекрестное ползание

Повернуться на живот и имитировать ползание по-пластунски: (на месте) правая рука выдвигается вперед, при этом голова поворачивается вправо (голову не поднимать). Одновременно сгибается левая нога и левая рука. Упражнение повторить 12 раз по команде воспитателя. Дыхание свободное.

5. Потягивание наискосок (6 раз).

И.П. Левая нога согнута, наружной поверхностью лежит на полу. Левая рука лежит вверху. Правая нога прямая, отодвинута чуть вправо, носок на себя и смотрит влево. Правая рука опущена вниз. **Делаем вдох.**

Выдох: потянуться левой рукой вверх, пяткой правой ноги вниз. Приподнять правое бедро, чуть прогнувшись. Голова повернута к вытянутой вверх руке. Поменять положение и потянуться в другую сторону.

6. Диафрагмальное дыхание (7 раз)

ОИП. Ноги согнуты, стопы «укорены» (все 9 корешков плотно прижаты к полу). Ягодицы чуть напряжены, чтобы приподнять копчик и выровнять поясницу.

Вдох: ноздри раздуваются, диафрагма опускается, уменьшая пространство под собой, что приводит к тому, что:

- живот идет вперед;
- поясница назад (вжимается в пол).

Выдох: диафрагма поднимается, увеличивая пространство под собой, что приводит к:

- втягиванию живота;
- втягиванию спины.

7. «Крокодил» (21 раз).

ОИП. Тоже.

Руки в стороны, ладони прижаты к полу, колени прижаты к животу. Кладем две ноги вправо, а голову поворачиваем влево (стараемся ухо прижать к полу). Потянуться. Затем поменять положение.

8. Диафрагмальное дыхание См. упр. 5.

9. Вытягивание в длину. См. упр. 3, выполняется один раз.

10. Горизонтальное потягивание

ОИП - стоя на четвереньках. Позвоночник прямой, спина и голова - на одной линии (голову не поднимать и не опускать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу. Удерживаем такое положение 15 секунд. Поменять руку и ногу.

11. Вытягивание сидя и стоя

А. Сидя на крае кровати, тянемся макушкой вверх, спина прямая. Ступни плотно "укорены", плечи свободны, подбородок в нейтральном положении. Руки на коленях. Можно положить на макушку мешочек с песком, а на ноги надеть браслеты с утяжелением.

Б. Встаем с прямой спиной, макушкой тянемся вверх. Вытягиваемся стоя, затем встаем на носки и продолжаем "растя" вверх. Подбородок не задираем.

12. Вытягивание в ходьбе

А. Ходьба на носках. Макушкой тянемся вверх, спина прямая (как ствол дерева). Руки и плечи свободно свисают (как ветки дерева). Растем в ногах, всем позвоночником, макушкой вверх. Вес тела поднимается от тазобедренных суставов наверх и чуть вперед. Ступаем легко, как будто плывем над землей.

Б. Ходьба на всей стопе с приподнимаем бедра. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении, стопа расслаблена. Ступаем на всю стопу мягко, легко, неслышно как по глубокому снегу.

13. Комплекс для коррекции осанки (вытягивание у стены)

А. К стене прижаты пятки, икры, таз, межлопаточная область и затылок. Если потянуться руками вперед, то лопатки раздвинутся и межлопаточная область прижмется к стене. Стопы "укорены". Плечи свободны. Тянемся макушкой вверх, стараемся вырасти и распластаться по стене. У девочек ноги вместе, у мальчиков врозь.

Б. Опереться спиной о стену, ноги шире плеч, согнуты (поза "всадника"). Пятки на расстоянии шага от стены. Спина прямая (поясница прижата к стене). Сделать три неглубоких приседания, скользя спиной по стене.

В. См. пункт А.

Г. Отойдя от стены, вытянуться

14. Синхронное перекрестное ползание на четвереньках

Ладонь левой руки и колено правой ноги опускаются одновременно, спина и голова по прямой линии.

15. Приседания (укрепление тазового дна)-5 раз.

Стоим в паре, держась за руки, или держимся за опору (стол, кресло). Ноги врозь.

Вдох: приседаем с прямой спиной. Пятки не отрываем.

Выдох: встаем с прямой спиной, напрягая ягодицы.

Комплекс можно выполнять в следующих комбинациях:

1. весь утром
2. с 1 по 8 упражнение вечером, с 8 по 13 - утром, 14 и 15 - в любое время в течение дня.