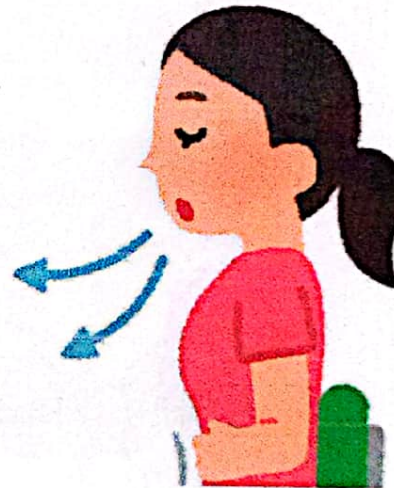


**Схематичная инструкция для детей с нарушением слуха.
Вспомогательная картотека для педагогов.**

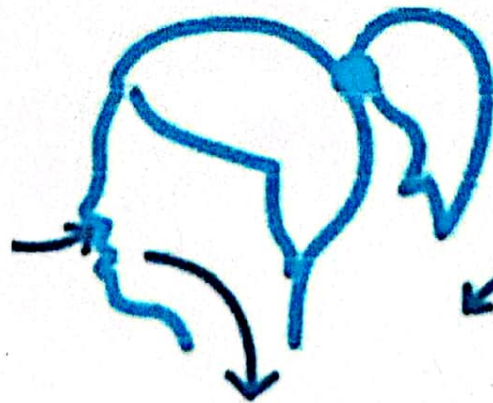
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ОКНО В ДВЕРЬ»



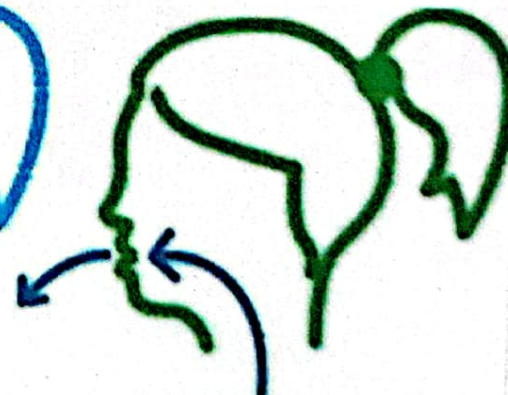
ВДОХ



ВЫДОХ

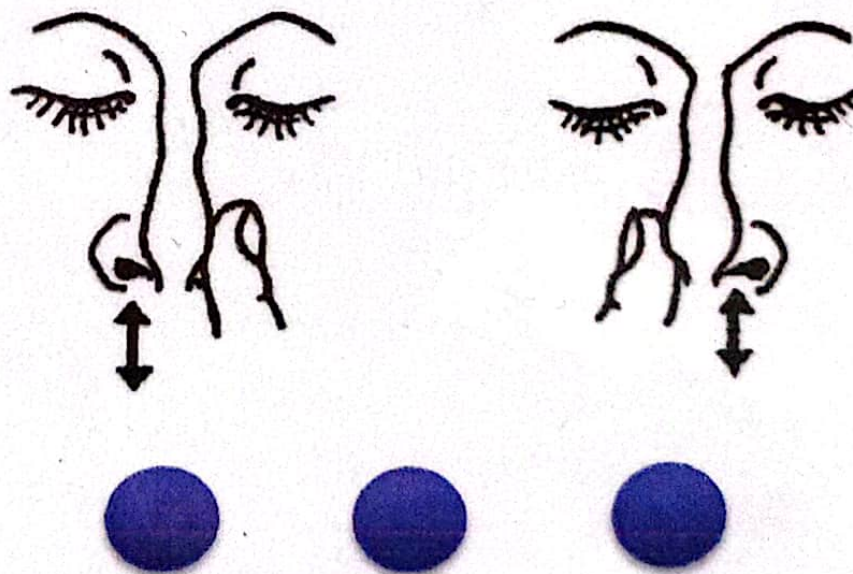


ВДОХ

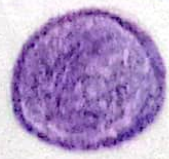
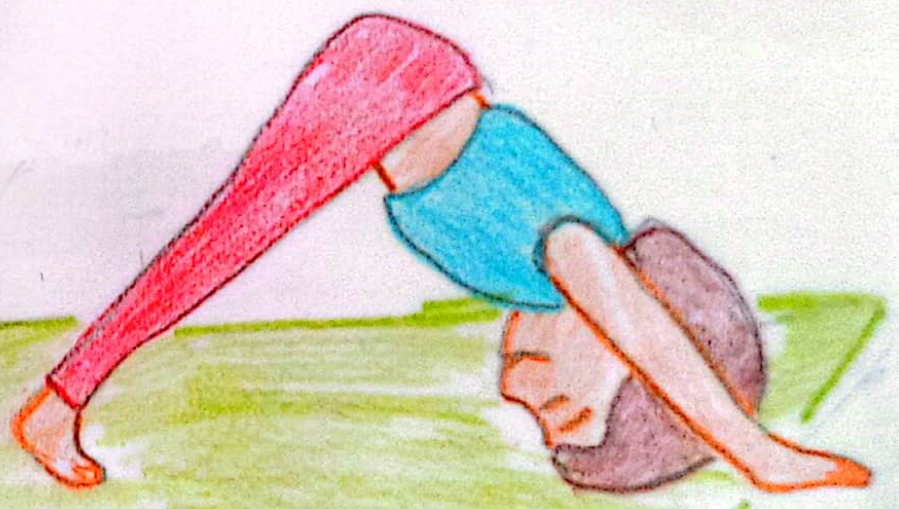
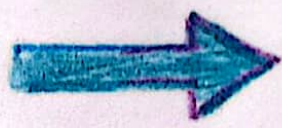


ВЫДОХ

**«ПРОИЗВОЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»
(ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАКРЫТИЯ ТО ЛЕВОЙ, ТО ПРАВОЙ НОЗДРИ
ИЛИ СПОКОЙНОЕ РОВНОЕ ДЫХАНИЕ)**



Поза «СОБАКА»



Поза «Собака мордой вниз» (Адхо Мукха Шаванасана)

И.П. Ладони находятся на ширине плеч пальцами вперед, колени и стопы тоже на ширине плеч, бедра и руки перпендикулярны полу.

1. Приподнимаемся и переносим вес тела вперед, подставляем пальцы ног. Делаем вдох и на выдохе отталкиваемся руками, вытягиваясь за тазом назад.

2. Начинаем отрывать колени от пола и поднимать таз вверх до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваша спина стала прямой и длинной.

3. Зафиксируйтесь в этом положении. И когда почувствуете, что готовы, опускайте пятки на пол.

4. Зафиксируйтесь на несколько дыханий! Грудная клетка тянется к бедрам, поясница прогибается вниз, копчик тянется к небу. Живот вытянутый, свободный. Дышите ровно и глубоко. – счёт до 5

4. И когда вы закончите выполнение этой асаны, перенесите вес тела вперед, опуститесь на пол на колени, ягодицы лежат на пятках. В этом положении (поза ребенка) отдыхаем несколько секунд.

Поза «БАБОЧКА»



Поза «БАБОЧКА» (Баддкха Конасана)

И.П. Садимся на сложенное коврик. Складываем стопы вместе и подтягиваем их близко к паху.

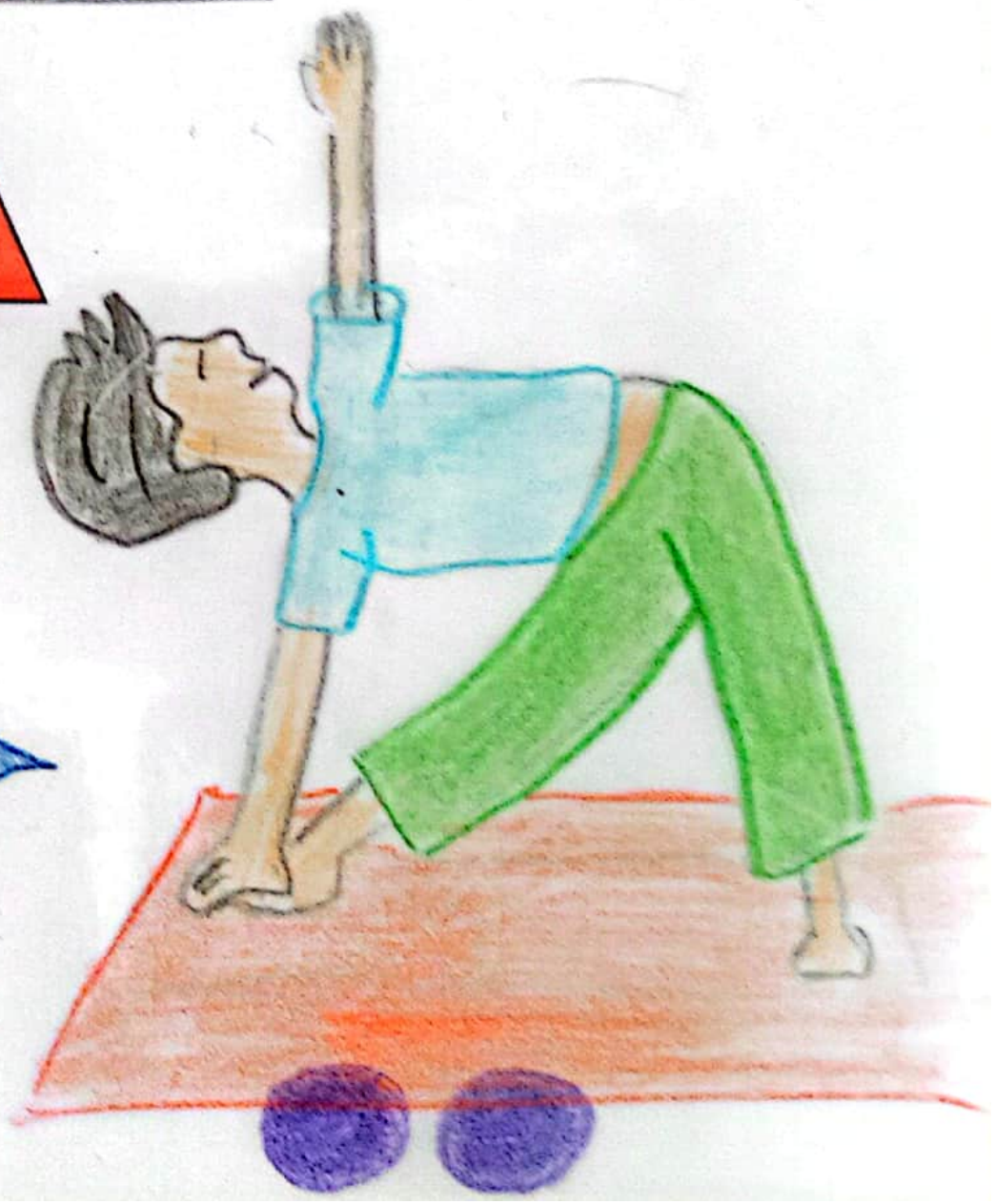
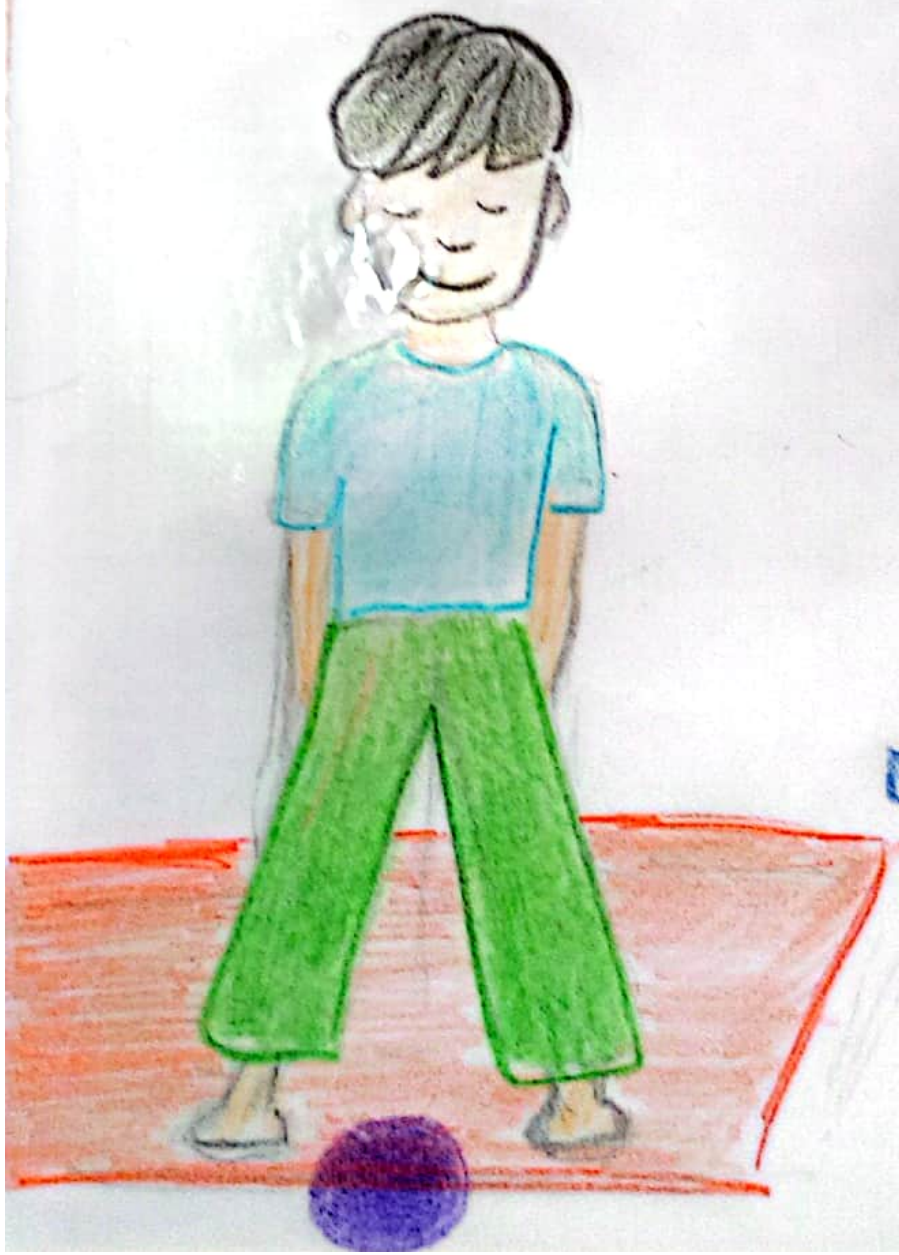
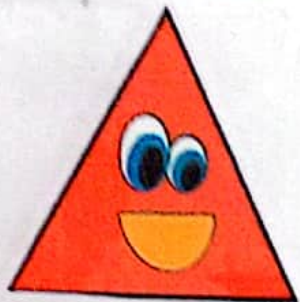
1. Беремся ладонями за стопы и максимально приближаем пятки к промежности. При возможности опускаем бедра на пол и касаемся пола коленями.

2. Плечи назад и вниз. Подбородок немного на себя. Остаемся в этом положении с медленным и глубоким дыханием.

3. С выдохом поднимаем колени вверх со вдохом вниз, стараемся чувствовать свои ощущения, чтобы не было больно (10-15 взмахов).

4. На выдохе возвращаемся в И.П. и дышим глубоко и ровно считая до 5.

Поза «ТРЕУГОЛЬНИК»



Поза «Треугольник» (Триколасана)

И.П. Стоя на коврике расставьте широко ноги друг от друга.

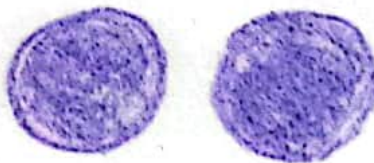
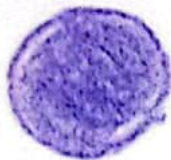
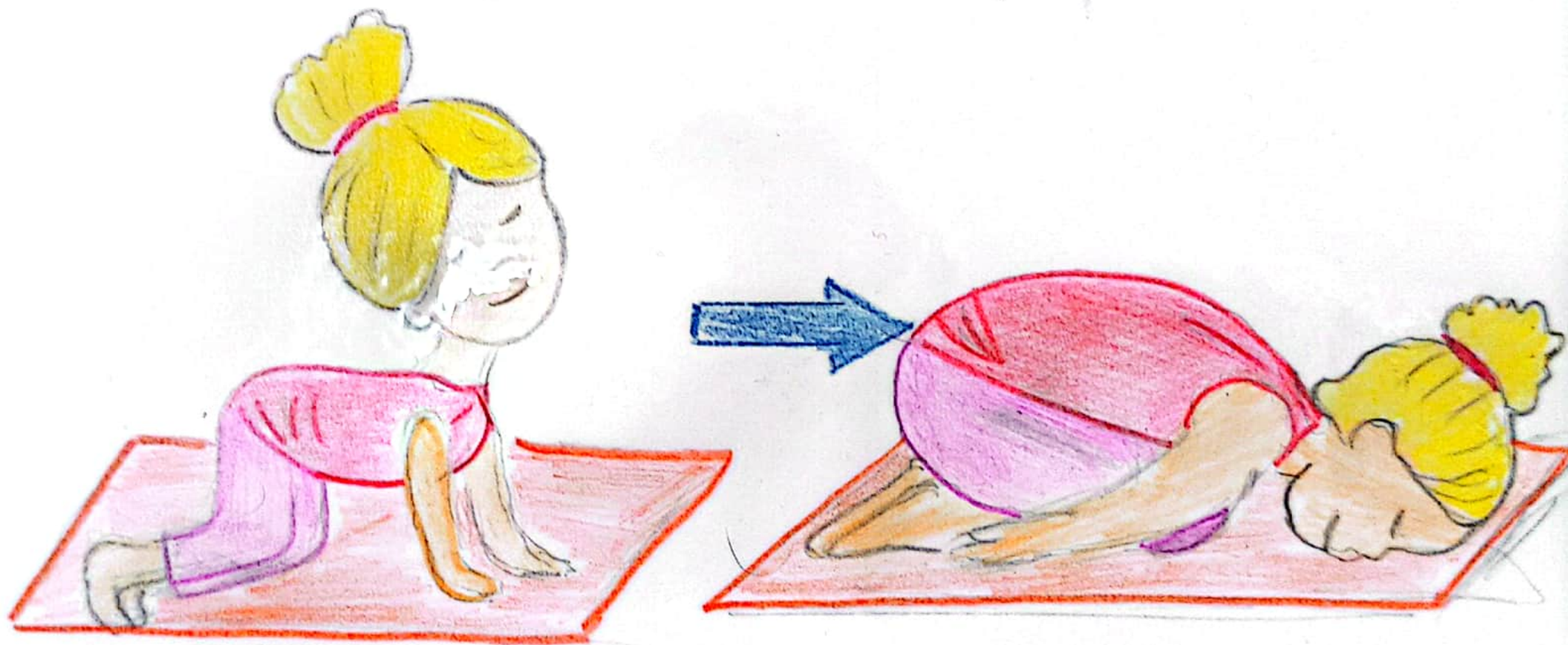
1. Правую стопу разверните вперед, левую поверните примерно под углом 45 градусов. Руки вытяните в сторону, чтобы они были прямыми.

2. Сделайте вдох и вытянитесь вверх.

3. На выдохе нагнитесь вправо, поставив правую руку на пол у внешней стороны стопы или на подъем стопы.левой рукой тянитесь вверх, раскрывая грудную клетку. Взгляд направлен вверх, шея вытянута, руки образуют одну прямую линию, таз не разворачивается вперед. Дышите ровно.

4. Мягко вернитесь в исходное положение (И.П.) и повторите на другую сторону.

Поза «РЕБЁНОК»



Поза «РЕСЬЧОК» (Баласана)

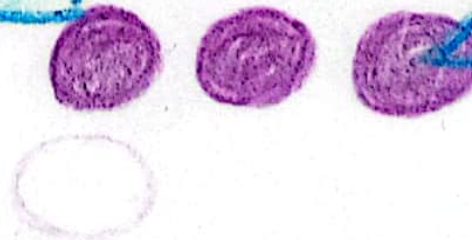
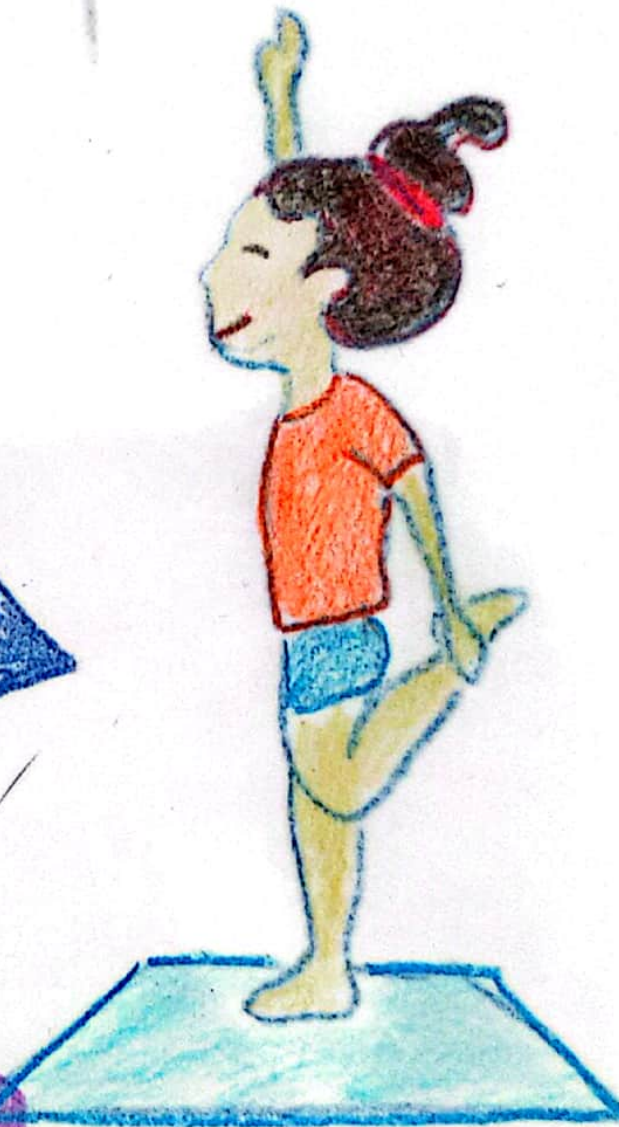
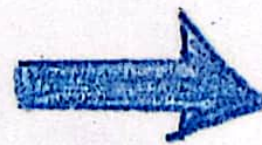
И.П. Опуститесь на колени, руки расставить на уровне ног.

1. Сядьте на пятки и с выдохом наклонитесь вперёд. Плечи стекают вниз, шея не напряжена, лоб на коврике, глаза закрыты, руки лежат вдоль тела ладонями вверх.

2. В таком положении лежать дышать глубоко равномерно, спокойно (счёт до 10-15)

3. Возвращаемся медленно в И.П.

Поза «ЦАПЛЯ»



Поза «ЦАПЛЯ» (Сантуланасана)

И.П. Поза горы (Тадасана). Всё равномерно распределяется на обе ноги, стопы параллельны и прижаты к полу всей поверхностью, пальцы ног разведены и выпрямлены, колени прямые и подтянутые, спина прямая без прогиба в пояснице, макушка тянется к потолку, плечи расслаблены

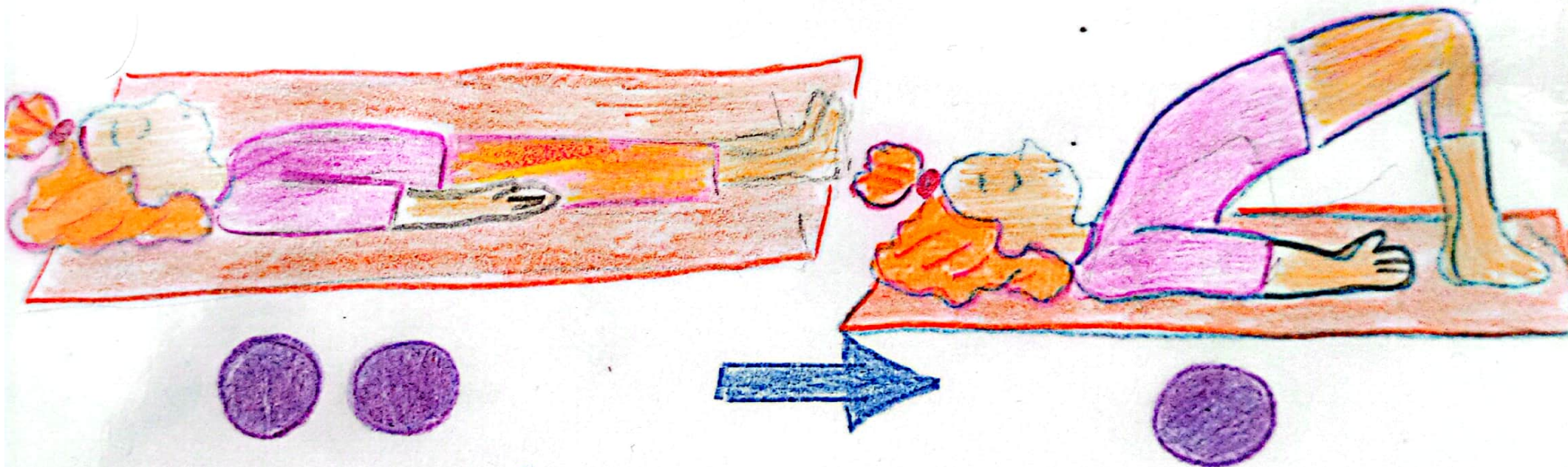
1. Перенесите всё тело на правую ногу, левую согните в колене и захватите пальцы ног правой рукой. Прижмите пятку к ягодице. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

2. Вернуться в И.П.

3. Повторите на другую сторону.

4. Вернитесь в исходное положение (И.П.)

Поза «МОСТ»

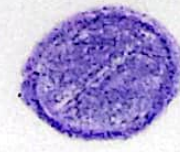
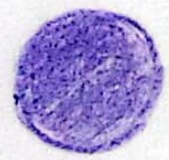
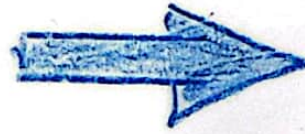
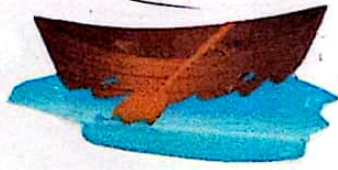


Поза «МОСТ»

И.П. лежим ровно на полу с вытянутыми руками и ногами (поза Шавансане)

1. Согните колени, стопы на полу на ширине бедер.
2. На вдохе поднимите таз от пола, раскройте грудную клетку и потяните её вверх.
3. Дышите ровно и глубоко. – счёт до 5
4. С выдохом опускайтесь, начиная от шеи, укладывая позвонок за позвонком на коврик медленно. Последним опускается копчик.
5. Вытяните ноги и полежите в Шавансане (И.П.), сохраняя внимание и дыхание считая до 5ти.

Поза «ЛОДКА»



Поза «ЛОДКА» (Ролласана)

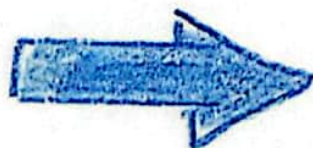
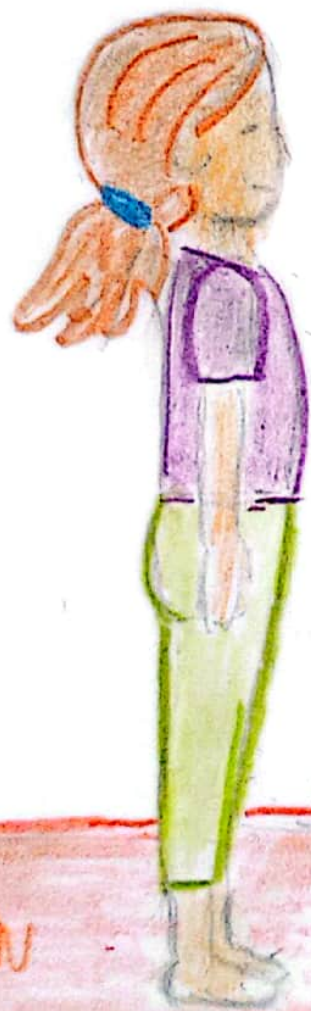
И.П. Лягте на коврик вытяните ноги вперёд.

1. Сядьте, спина ровная, согните ноги в коленях, стопы поставьте на коврик перед собой. Обхватите колени руками. Ноги прижаты к груди, лоб прижат к коленям. Глаза можно закрыть и даже зажмурить.

2. На выдохе перекатитесь назад, на вдохе вперёд. (счёт до 10-15) (это упражнение можно выполнять с одного бока на другой).

3. Остановите качели и ещё несколько секунд побудьте И.П.

Поза «ЖИРАФ»



Поза «ЖИРАФ»

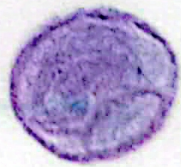
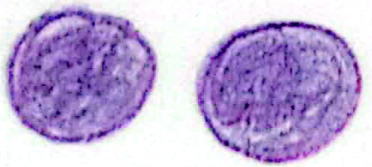
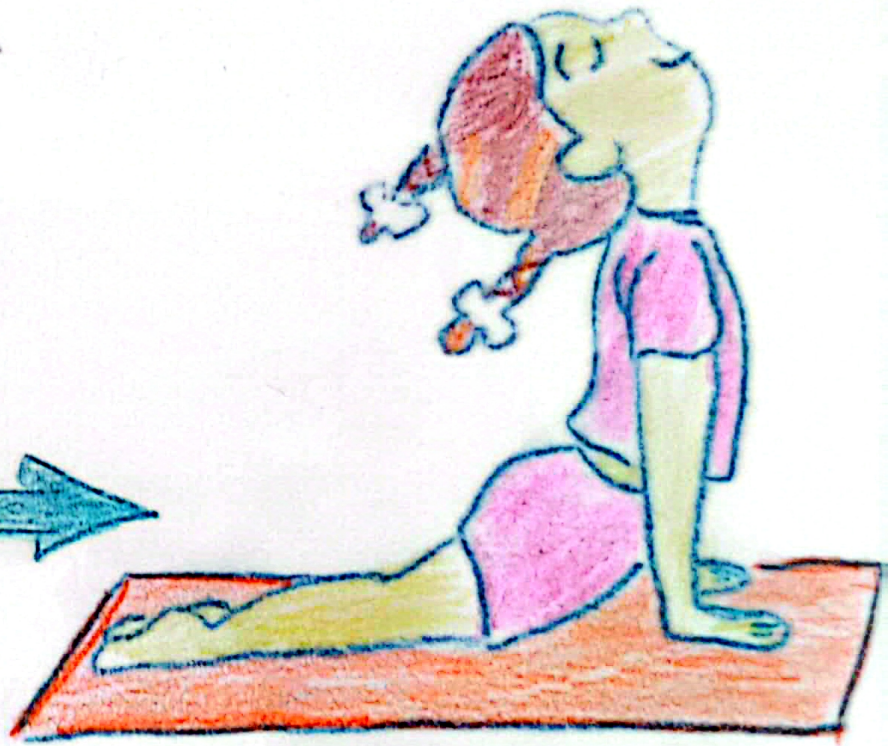
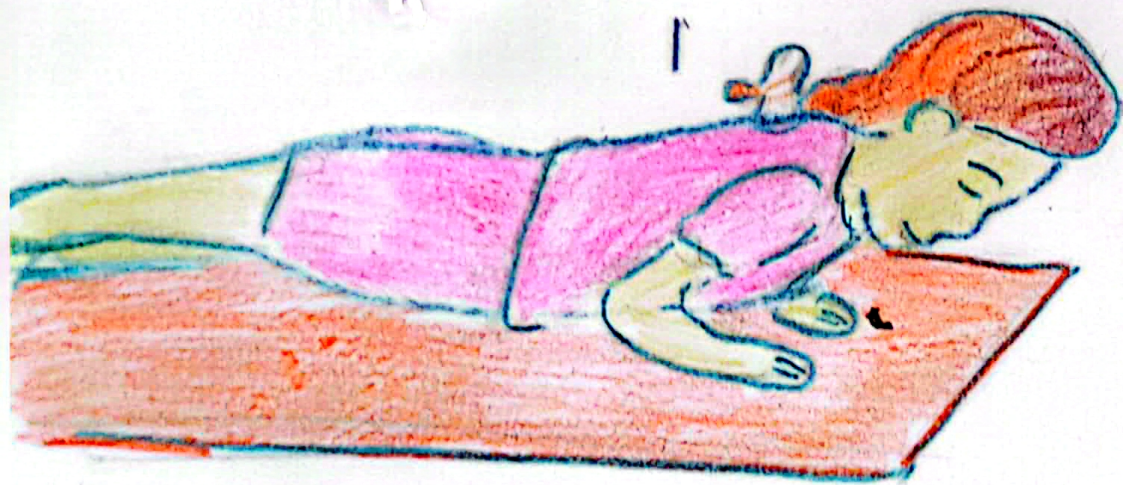
И.П. Встаньте ровно, ноги вместе, руки вдоль туловища (поза «ГОРЫ» - Тадасана).

1. На выдохе сделайте большой шаг назад. Стопы плотно прижаты к коврику, передняя нога строго параллельна краю коврика, а задняя повернута на 45 градусов. Переднее колено согнуто под углом 90 градусов, не выдвигается над стопой. Копчик направлен вниз, макушка тянется вверх.

2. Со вдохом поднимите и выпрямите руки вверх, не позволяя плечам подскочить к ушам. Взгляд направлен вперед или вверх. Дыхание ровное. Счёт до 10 -15.

3. С вдохом возвращаемся в И.П.

Поза «ЗМЕЯ»



Поза «ЗМЕЯ» (Бхуджангасана)

И.П. Лягте на пол на живот. Согните руки в локтях и поставьте ладони на пол на уровне талии.

1. На выдохе оторвите от пола голову, плечи и корпус. Вытяните руки, прогибая спину, откиньте голову назад. Сделайте 2 вдоха и выдоха.
2. Начинаем отрывать колени от пола и поднимать таз вверх до тех пор, пока вы не почувствуете, что ваша спина стала прямой и длинной.
3. Досчитайте до 5. Медленно вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь.

Поза «КОШКА»



Поза «Кошка-Корова» (Марджариасана)

И.П. Встать на четвереньки, смотреть вперед.

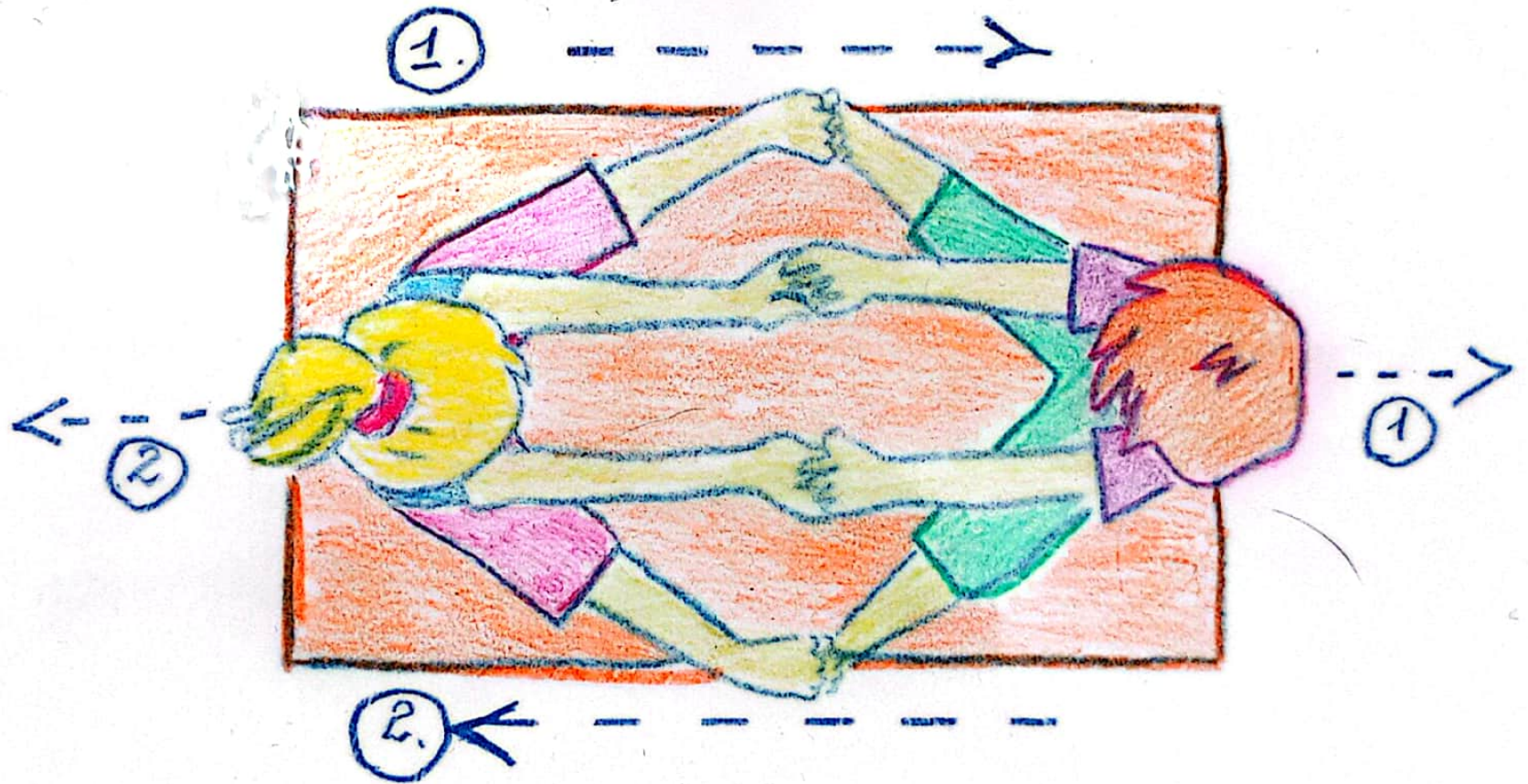
1. Глубоко вдохнуть, подбородком тянуться вверх, а животом вниз, создавая прогиб. Сделать пару вдохов и выдохов в этой позе. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

2. Выдохнуть, подбородок прижать к груди, выгнуть спину в обратную сторону, чтобы она образовала дугу. Зафиксировать эту стойку на пару вдохов и выдохов.

3. Сделать 5-6 повторений.

4. Мягко вернуться в исходное положение (И.П.) и повторите на другую сторону. Сделать 5-6 повторений.

Поза «ЛОДКА ПАРНАЯ»



Поза «ЛЮДКА ПАРНАЯ»

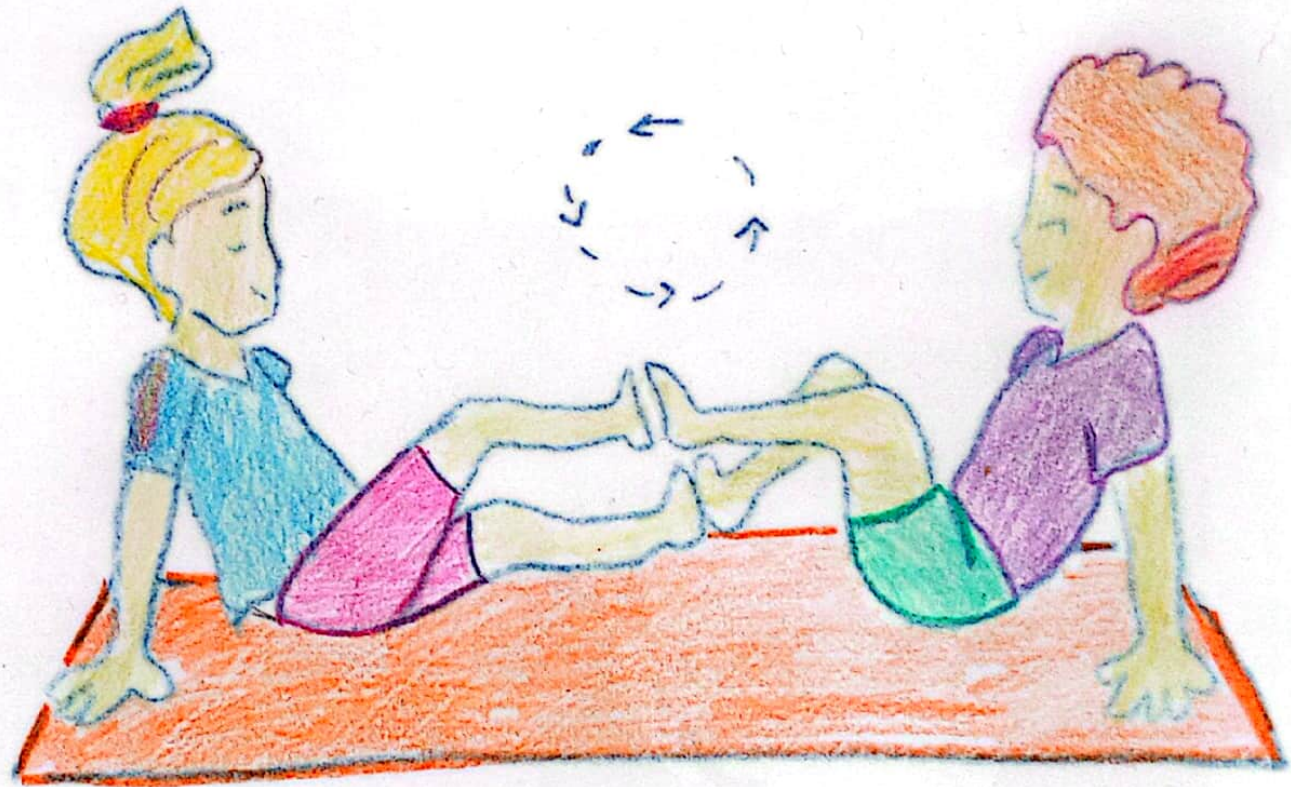
И.П. Посадите детей лицом друг к другу, попросите развести ноги как можно широко и, встретившись стопами, плотно положить и прижать руки к поверхности коврика.

1. В таком положении один мягко тянет другого, без рывков, помогая ему наклониться вперёд, насколько возможно. Ребёнок, который тянет вдыхает, тот который наклоняется выдыхает.

2. Ребята меняются ролями.

3. Сделать 5-6 повторений.

Поза «ВЕЛОСИПЕД ПАРЬ»



Поза «ВЕЛОСИПЕД ПАРНЫЙ»

И.П. Посадите детей лицом друг к другу, соединить на весу стопы, плотно положить и прижать руки к поверхности коврика.

1. На вдохе крутить как велосипедные педали по направлению друг другу одной ногой, на выдохе – другой.

Сделать 5-10 повторений.