**Дыхательная гимнастика Б. С. Толкачева**



Б.С. Толкачев - педагог, много лет он проводил занятия физкультурой с детьми и взрослыми, страдающими респираторными заболеваниями. Его дыхательная

гимнастика, вместе с другими физическими методами, предназначена для

реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями. Гимнастика заключается в выполнении простых физических упражнений с озвученным выдохом. Вот несколько упражнений:

**А. Обнимаем себя стоя.** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на

уровне плеч и максимально отведены назад, кисти с повернутыми вперед

ладонями по возможности до предела отведены назад, пальцы разведены. На

счет 1 - движением вперед руки молниеносно скрестить перед грудью, так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно (до боли!) хлестнули по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет 2 - плавно, медленно вернуться в и.п., диафрагмальным вдохом выпятить живот).

**Б.Б. Обнимаем себя, наклонясь.** И. п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на

ширине плеч, руки в стороны-вверх. На счет 1 - опускаясь на стопы, наклон

вперед, округлив спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью,

больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий мощный выдох), на счет 2-3

руки плавно развести в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза

хлестнуть кистями по лопаткам, продолжая выдох, на счет 4 - вернуться в и. п.,диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

**В. Топор.** И. п. - стоя на носках, прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх-назад, пальцы сплетены (как бы держат топор). На счет 1 - опускаясь на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, резкое движение руками вперед-вниз- назад, как рубка топором (громкий мощный выдох), на счет 2 - плавно вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

**Г. На лыжне.** И. п. - стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине «лыжни», правая рука впереди (кисть «сжимает лыжную палку»), левая далеко сзади (кисть раскрыта - «лыжная палка на ремне»). На счет 1 – плавно присесть, правую руку вниз-назад к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент, когда руках находится выше бедра); затем выпрямиться до и. п., левую руку вперед (кисть «сжимает лыжную палку»), правую далеко назад (кисть раскрыта), диафрагмальным вдохом выпятить живот, на счет 2 - то же, но другой рукой.

**Д. Толкаемся палками.** И. п. - стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине «лыжни», руки вперед, кисти «сжимают лыжные палки». На счет 1 - опускаясь на стопы, присесть и наклониться вперед до касания животом бедер, руки вниз-назад до отказа, кисти полураскрыть (мощный громкий выдох) на счет 2-3 - оставаясь в наклоне, пружинить ногами (натуживаясь, завершить длительный выдох), на счет 4 - вернуться в и. п., диафрагмальным вдохом выпячивая живот.

**Е. Кроль.** И. п. - стоя, слегка наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, правая рука вперед-вверх, кисть сжата, как для «гребка», левая рука симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1-2 - четыре-пять быстрых круговых движений руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с натуживанием), на счет 3-4 - два медленных круговых движения руками, совершая полный диафрагмальный вдох, выпячивая живот.

**Ж. Кроль на спине.** И. п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, ладонь

повернута вправо и сжата, как для «гребка», левая рука внизу, расслаблена и

повернута ладонью назад. На счет 1-3 - три круговых движения руками, как при плавании кролем на спине, выполняя повороты туловищем вслед за «гребущей» рукой (один мощный выдох с натуживанием), на счет 4 - медленно одно круговое движение руками, диафрагмальным вдохом предельно выпячивая живот.

**З. Баттерфляй.** И. п. - стоя на носках, слегка наклонившись вперед, ноги на

ширине плеч, руки вперед-вверх, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет- «гребок», как при плавании баттерфляем, затем, опускаясь на стопы, руки вниз- назад к бедрам, немного согнув ноги и увеличив наклон ( мощный выдох); руки через стороны вверх-вперед, кисти расслаблены, вернуться в и. п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

**И. Гребем двумя руками.** И. п. - стоя на носках, ноги на ширине плеч, руки

вытянуты вверх ладонями наружу, кисти сжаты, как для «гребка». На каждый счет, опускаясь на стопы, руки назад-в стороны-вниз к бедрам (мощный выдох); поднимаясь на носки, руки вперед-вверх, кисти расслабить, вернуться в и. п., раздувая живот диафрагмальным вдохом.

**К. Лягушка.** И. п. - упор лежа, опираясь прямыми руками о пол. На счет 1 –упор-присев (одновременно мощный выдох), на счет 2- вернуться в и. п. толчком (диафрагмальный вдох). Оба движения выполнить за 1 с.

**Л. Пляска.** И. п. - стоя, слегка присев на левой ноге, носок повернут влево,

правая нога впереди на пятке, носок повернут вправо, голова поднята, руки

согнуты в локтях, отведены в стороны. На счет 1 - подпрыгнуть и присесть, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох), на счет 2 - подпрыгнуть, меняя положение ног - левая впереди на пятке, затем вернуться в и. п., раздувая вдохом живот. Все движения выполнить за 1 с.

**М. Махи ногами.** И. п. -стоя правым боком к опоре на левой ноге, правая нога

согнута назад в колене, стопа свободна, правой рукой держась за опору на уровне плеча. На каждый счет, поднимаясь на носок опорной ноги, предельно возможный мах правой ногой вперед-вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и сразу же предельно возможный мах той же ногой вниз-назад до касания стопой ягодицы, опускаясь на стопу левой ноги, выпячивая живот диафрагмальным вдохом. Все движения выполнить за 1 с. То же правой ногой.