**УПРАЖНЕНИЯ по методике СТРЕЛЬНИКОВОЙ**

**1. «ЛАДОШКИ»**

И. п.: встать прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

В: - делаем хватательное движение ладошками и одновременно с движениями – шумно шмыгаем носом, выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

**2. «ПОГОНЧИКИ».**

И. п.: - основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

В.: -с силой толкаем кулаки вниз к полу – вдох. Возвращаем руки в исходное положение – выдох уходит абсолютно пассивно.

**3. «НАСОС».**

И. п.: - стоять, слегка ссутулившись; голова слегка опущена вниз; руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

В.: - слегка кланяемся вниз – руки, тянутся к полу – и. п.

**4. «КОШКА».**

И. п.: - стоять ровно и прямо, руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

В.: - поворачиваем верхнюю половину тела вправо – ноги чуть сгибаются в коленях, а кисти рук одновременно с присядью делают хватательные движения справа (слева) кулачки резко сжимаются – вдох. - И. п.

**5. «ОБНИМИ ПЛЕЧИ».**

И. п.: - основная стойка, руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны.

В.: - бросаем согнутые в локтях руки навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте – вдох –и. п.

**6. «БОЛЬШОЙ МАЯТНИК».**

И. п.: - стоять ровно голова слегка опущена, руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «НАСОС» и «ОБНИМИ ПЛЕЧИ».