# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

## Дыхательные упражнения

Техника выполнения дыхательных упражнений взята из запатентованной в России оздоровительной методики московской тренерской школы.

Дыхательные упражнения выполняется каждое по 3–5 раз в комплексе, 5–20 раз при одиночном выполнении дыхания одного типа дыхательного упражнения. При освоении можно добавлять в комфортном для организма режиме.

## Техника выполнения дыхательных упражнений

Дыхательные упражнения выполняется по 3–5 раз в комплексе, 5–20 раз при одиночном выполнении дыхания.

* Полное дыхание – основное, базовое
* Дыхание ХА
* Вытягивание
* Горизонтальные махи
* Вертикальные махи
* Мельница
* Восстановление кровообращения
* Восстановление нервной системы
* Очищение легких
* Укрепление грудной клетки
* Задержка после вдоха
* Задержка после выдоха.
* Дыхание поочередно одной ноздрей
* Очистительное дыхание.

### Техника выполнения

#### 0. Полное дыхание: 6:6

Полный продолжительный осознанный вдох позволяет медленно и надежно наполнить кислородом все те участки легких, в которые кислород не попадает при автоматическом неправильном, поверхностном дыхании. Продолжительность вдоха и выдоха позволяет пройти полноценному процессу замены углерода на кислород в объеме, необходимом для организма.

**1. ИП:** стоя, стопы во всех точках вместе, спина прямая или сидя.

**2. Вдох:** начинается с живота на счет 1, 2, средняя часть на счет 3, 4, плечи на счет 5, 6.

**3. Выдох:** живот на счет 7, 8, грудь – на счет 9, 10, плечи – на счет 11, 12.

Постепенно можно увеличивать длину вдоха и выдоха до 16:16.

#### 1. Вытягивание

1. **Исходное положение** (ИП): стопы вместе во всех точках.
2. **На вдохе**: прямые вытянутые руки подняты над головой, ладони соединены.
3. **Задержка дыхания:** позвоночник вытягивается, руки тянутся вверх.
4. **Выдох:** руки опускаются вниз.

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 2. Горизонтальные махи

**1.** **ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2. Вдох:** прямые руки подняты до уровня плеч впереди себя, сделаны кулачки с большим пальцем внутри закрытой ладони.

**3. Задержка дыхания:** стукнули кулачки друг об друга, развели руки на 180°.

Соединили руки,стукнули кулачки и с разворотом вправо развели руки на 180°, соединили руки впереди себя в ИП, с разворотом влево развести руки на 180°,

и так 2–3 раза, пока комфортно стоять на задержке дыхания.

**4. Выдох**: ИП, руки впереди себя, вытянутые, с усилием раскрытые ладони.

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 3. Вертикальные махи

**1. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2. Вдох:** прямые руки подняты до уровня плеч впереди себя, сделаны кулачки с большим пальцем внутри закрытой ладони.

**3. Задержка дыхания:** произвести поочередно несколько махов вверх, вниз, пока комфортно.

**4. Выдох:** ИП, руки впереди себя вытянутые с усилием раскрытые ладони**.**

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 4. Восстановление кровообращения

**1. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2. Вдох:** живот, грудь, плечи.

**3. Задержка дыхания:** постукивание подушечками пальцев обеих рук по груди, ребрам, бокам, плечам и спине.

**4. Выдох.**

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 5. Восстановление нервной системы

**1. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2. Вдох:** прямые руки подняты до уровня плеч впереди себя, сделаны кулачки с большим пальцем внутри закрытой ладони.

**3. Задержка дыхания:** прямые руки с напряжением, как будто с гантелями, приводим к плечам, и так же с напряжением от положения у плеч распрямляем до положения параллельно полу.

**4. Активный выдох**: ХА, ладони вниз, с силой распрямляем пальцы.

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 6. Очищение легких

**1. ИП:** сидя в удобном положении, но спина прямая.

**2. Вдох** полный активный носом.

**3. Выдох:** медленный через губы, собранные в трубочку, как при произнесении буквы О (в таком положении активизируются многие мышцы тела).

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 7. Укрепление грудной клетки

**1. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2.** Руки установлены на бока в подмышечной области

**3. Вдох:** пружинистыми не сильными движениями сдавливаем грудную клетку.

**4. Выдох:** руки опущены вдоль тела.

#### 8. Задержка после вдоха

**1. ИП:** стоя, стопы вместе во всех точках, или сидя в удобном положении, но спина прямая.

**2. Вдох:** живот, грудь, плечи.

**3. Задержка дыхания (ЗД):** пока комфортно, норма – 40 сек.

**4. Выдох:** живот, грудь плечи.

#### 9. Задержка после выдоха

**1. ИП:** стоя, стопы вместе во всех точках, или сидя в удобном положении, но спина прямая.

**2. Вдох:** живот, грудь, плечи.

**3. Выдох:** живот, грудь плечи.

**ЗД:** пока комфортно, норма – 40 сек., при хорошей тренировке больше, пока комфортно.

#### 10. Дыхание поочередно одной ноздрей

Сидя в удобном положении, но спина прямая.

**Правую ноздрю** закрываем большим пальцем правой руки, делаем вдох на 4 счета.

На ЗД закрываем л**евую ноздрю** 4 пальцем правой руки левую ноздрю, открываем правую – делаем выдох на счет 8.

Не меняя пальцы руки, **левой ноздрей** делаем **вдох**: живот, грудь, плечи на счет 4.

**ЗД** меняем пальцы руки с 4 на 1.

Выдох правой ноздрей на счет 8.

Постепенно можно увеличивать счет до 16–32.

#### 11. Мельница

**1. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы.

**2. Вдох:** прямые руки подняты до уровня плеч впереди себя, сделаны кулачки с большим пальцем внутри закрытой ладони.

**3. Задержка дыхания:** произвести круговые махи в вертикальной плоскости в противоположные стороны пока комфортно.

**4. Выдох**: ИП, руки впереди себя вытянутые с усилием раскрытые ладони**.**

Вдох-выдох в свободном режиме.

#### 12. Дыхание ХА

**0. ИП:** стопы параллельно на расстоянии стопы или чуть шире.

**1. Вдох глубокий:** руки поднимаем вверх.

**2. Задержка дыхания:** руки опускаем до положения параллельно полу на уровне плеч.

**3. Резкий выдох, громко говорим ХА** и, продолжая выдыхать, медленно опускаемся вниз, руки параллельно ног, касаются пола.

#### 13. Очистительное дыхание

**1. Вдох.**

**2.** Губы плотно сжали и растянули.

**3. Выдох:** мелкие дробные выдохи, сквозь сжатые плотно губы, работаем диафрагмой, плечи неподвижные.

## Техника выполнения статико**-**динамических упражнений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Релакс | **ИП (исходное положение):** лежа на спине, на коврике.  **Вдох:** Прямые руки перевели за голову.  **ЗД (задержка дыхания):** переплели пальцы рук, вывернули ладонями наружу, потянулись. Пятками тянемся от себя, носками к себе.  **Выдох:** положили руки вдоль тела, расслабились | Направляем внутреннее внимание на каждый участок тела поочередно и расслабляем волевым усилием.  **Расслабление ног**: пальцы ног, стопы, лодыжки, голени, икры, бедра, таз.  **Расслабление спины:**  позвоночник снизу вверх, мелкие мышцы вдоль позвоночника поясница, боковые мышцы, плечевой пояс.  Расслабление рук: пальцы от большого к мизинцу, кисти, предплечья, плечи, плечевой пояс.  Расслабление головы: расслабляем мышцы шеи, передние, задние, мышцы головы, мышцы лица. |
| 2 | Кристалл | Сидя на коврике, ноги перекрещены перед собой в удобном положении.  Спина прямая. Руки на коленях. | Восстановление кровообращения, снижение нагрузки на сердце, позвоночник. |
| 3 | Ролик | **ИП:** присели на краю коврика. **Вдох:** обняли колени руками.  **ЗД:** Толчком перекатились на спину и обратно в положение сидя.  **Выдох:** ИП | Мягкий массаж и выравнивание позвоночника. |
| 4 | Стрела | **ИП:** стоя, стопы вместе.  **Вдох**: руки вверх, ладони вместе.  **ЗД**: вытягиваем все тело в струнку, напрягаем, тянемся в верх.  **Выдох**: расслабляем тело все, руки опускаем вниз | Выравнивание и вытягивание позвоночника и мягкая растяжка мышц спины. |
| 5 | Разворот | **ИП:** стоя на 4 точках – колени, ладони.  **Вдох:** правую ногу отрываем и вытягиваем параллельно полу. Правую руку поднимаем и вытягиваем вверх с мягкой скруткой позвоночника  **ЗД:** стоим пока приятно в таком положении.  **Выдох**: руку, ногу ставим на место, то же с левой ногой и левой рукой | Укрепление мышц спины с одновременной растяжкой, равной в обе стороны.  Одновременно находится точка баланса, равновесия, что стимулирует работу мозжечка. Достигается внутренний баланс через достижение внешнего. |
| 6 | Ласточка | **ИП:** стоя, стопы вместе.  **Вдох:** наклон до положения параллельно полу.  **ЗД:** правая нога отрывается от пола и поднимается до положения параллельно пола. **Стоим**.  **Выдох:** переходим в ИП.  То же с левой ногой. **Обязательно**! | Достигается внутренний баланс.  Укрепляются мелкие мышцы, глубинные вдоль позвоночника.  Выравнивается состояние мускулатуры спины. |
| 7 | Кошечка | **ИП:** на четырех точках – колени, ладони.  **Вдох**: спина прогибается вниз, голова поднимается наверх**.**  **Выдох:** голова опускается вниз, спина выгибается вверх.  **ИП.** | Вырабатывается пластика позвоночника и всех мышц спины. Равномерная растяжка с эффектом напряжения и расслабления, увеличивающим эффект расслабления мышц, снятия спазм. |
| 8 | Скрутка в обе стороны | **ИП:** Лежа на коврике, руки по углом 90°.  **Вдох:** поставить пятку левой ноги на пальцы правой.  **ЗД:** Стопы в таком положении положили на правый бок, голова повернута на левый.  **Выдох:** ИП.  **Вдох.**  **ЗД: c**топы положили на левый бок, голова – направо.  **Выдох:** ИП.  Поменять положение ног и повторить **– ОБЯЗАТЕЛЬНО**! – это 1 р. | Мягкая скрутка развивает пластику позвоночника, равномерно растягивая мышцы и симметрично равномерно укрепляя мышцы позвоночника. |
| 9 | Лодочка | **ИП:** лежа на коврике на животе, лоб на коврике.  **Вдох**.  **ЗД:** подняли руки и ноги над полом.  **Выдох:** ИП | Укрепление мелких мышц позвоночника, до которых не достает ни одно другое упражнение. |
| 10 | Журавль | **ИП:** cтоя стопы вместе.  **Вдох:** правую ногу, согнув, ставят на бедро  (можно держать левой рукой).  **ЗД:** руки вытянутые вверх, ладони сомкнуты.  Ищем баланс.  **Выдох:** ИП.  Поменять ноги, повторить –**Обязательно!** – это 1 раз | Укрепление мышц спины, живота.  Баланс. Достигается при концентрации внимания на стопе, отсутствии мыслей в голове и без разговоров. |
| 11 | Скрутка 1 | **ИП:** лежа на спине на коврике, руки под углом 90° к телу.  **Вдох:** согнуть ноги, стопы стоят на полу, с выдохом колени ложатся на пол в левую сторону. Голова поворачивается в правую.  **Вдох:** легли на спину, колени согнуты.  **Выдох:** ноги выпрямили, положили на пол. |  |
| 12 | Ежик | **ИП: л**ежа на коврике на спине.  **Вдох**: правую ногу сгибаем в колене и прижимаем к животу руками, обхватив, подтягиваем.  **ЗД:** правая нога согнута и прижата руками к животу.  **Выдох:** ногу положить, вытянуть.  **Вдох:** левую ногу согнуть, прижать к животу.  **ЗД:** левую ногу прижать к животу и притянуть руками.  **Выдох**: нога в ИП.  **Вдох**.  **ЗД:** Обе ноги согнуты и прижаты руками к животу.  **Выдох**: ИП.  Это один раз. | Равномерная растяжка мышц.  Укрепление мышц живота, мягкий массаж внутренних органов. |
| 13 | Кучер | **ИП:** сидя на коврике, соединили стопы и обхватили их ладонями.  **Вдох**: подтянули стопы, не разъединяя, к себе.  **ЗД:** стоим, пока комфортно.  **Выдох:** ноги вытянули в ИП. | Раскрывает кости таза. Убирает застойные явления в органах малого таза.  Укрепляет мышцы спины. |
| 14 | Голубь | **ИП:** cидя на коленях.  **Вдох:** правое колено выносим вперед, левая нога максимально, ровно вытянута назад. Бедро правой ноги не ложится на пятку. Пятка находится рядом с бедром.  **ЗД:** руки подняты вверх, ладони соединены. Стоим, пока приятно.  **Выдох:** ИП.  Поменять ноги. Повторить. **Обязательно!** | Укрепление и растяжка мышц спины, живота, бедер, рук. |
| 15 | Лебедь | **ИП:** сидя на коврике, ноги под углом 90°.  Левая нога прямая, правая согнута и стопой упирается в бедро, максимально приближена к себе.  **Вдох:** левая рука медленно идет по левой ноге и берется за большой палец ноги, правая рука идет за спину, максимально стараясь дотянуться до пупка. Правое плечо и голова идет за правой рукой, максимально разворачиваясь, как бы пытаясь посмотреть, что за спиной.  Стоим, пока приятно**, на свободном дыхании**.  Меняем ноги, повторяем. **Обязательно!** | Работает большая группа мышц.  Равномерная растяжка, напряжение и расслабление мышц способствуют более полному расслаблению и снятию тревожности, стресса, циркуляции кровообращения и кислородного насыщения. |
| 16 | Дерево | **ИП:** стойка, стопы во всех точках вместе.  **Вдох:** правая нога сгибается и ставится стопой в упор на бедро левой ноги, максимально высоко.  **На свободном дыхании** руки соединяем вверх, ладони соединяем. Стоим, пока приятно.  Меняем ноги. Повторяем. **Обязательно!** | Укрепление мышц спины, живота, рук, ног.  Работа с равновесием. Упражнение – как профилактика укачивания. |
| 17 | Кобра | **ИП: л**ежа на коврике на животе, лоб лежит на коврике.  Руки ладонями упираются на пол в районе ушей.  **Вдох**: медленно, позвонок за позвонком, сверху вниз поднимаем голову.  **ЗД:** cтоим на вытянутых руках.  **Выдох**: медленно, позвонок за позвонком укладываемся и в последнюю очередь укладываем голову лбом на коврик. | Работаем с мышцами позвоночника, спины, живота, рук, шеи, бедер. |
| 18 | Ребенок | **ИП:** cидя на коленях, ягодицы на пятках.  **Вдох.**  **Выдох:** медленно укладываемся на колени, руки вытягиваем вперед.  **ЗД:** расслабляемся.  **Вдох:** медленно подтягиваем руки и поднимаемся.  **Выдох:** ИП. | Вытягивание позвоночника. |
| 19 | Скрутка 2 | **ИП:** лежа на коврике на спине. Руки под 90° к телу  **Вдох:** ноги согнули в коленях, подтянули к себе.  **Выдох**: оторвали стопы от пола, положили колени направо, голова поворачивается налево.  **На свободном дыхании:** лежим, пока приятно.  **Вдох:** перекладываем колени налево, голова идет направо. Зафиксировались.  **Выдох :** ИП.  Это – 1 раз | Укрепление мышц спины, более глубокое растягивание позвоночных мелких мышц. |
| 20 | Складка к одной ноге сидя | **ИП.** Сидя на коврике ноги под углом 90°.  **Вдох.**  **Выдох**: складываемся к правой ноге, беремся двумя руками за большой палец ноги.  ЗД. Лоб укладываем на колено.  **Вдох:** медленно, скользя руками по ноге, подымаемся.  **Выдох:** ИП.  ТО ЖЕ САМОЕ К ЛЕВОЙ НОГЕ.  *Если не дотянуться до пальцев ног, обхватываем ногу двумя руками там, где возможно. При повторах упражнений все получится.* | Растяжка мышц спины, ног, рук. |
| 21 | Цапля | **ИП:** стоя, стопы во всех точках вместе.  **Вдох:** согнули в колене правую ногу, захватили правой рукой за лодыжку.  Стоим, пока приятно, **на свободном дыхании.**  **ИП**.  Меняем ногу, повторяем. **Обязательно!** | Ищем точку равновесия, баланс внешний переходит во внутренний.  Концентрация внимания на стопе.  Укрепление мышц спины и работы мозжечка. |
| 22 | Замок | **ИП:** стоя, стопы во всех точках вместе.  **Вдох:** правая рука сверху, левая снизу за спиной соединяется пальцами и зацепляется в замок.  **ЗД:** стоим в замке.  **Выдох:** ИП.  Меняем руки, повторяем. **Обязательно!** | Разворачивается грудная клетка. Усиливается пластика плечевых суставов.  Если не получается сразу, можно ленточку взять с двух сторон и подтягивать руки, перебирая ленточку пальцами. |
| 23 | Аист | **ИП**: стоя, стопы во всех точках вместе.  **Вдох:** руки прямые поднять над головой.  **Выдох:** медленный наклон вниз.  **ЗД:** положить ладони на пол, стоять, пока приятно (если ладони не ложатся на пол, взяться за лодыжки или где возможно).  **Вдох**: медленно скользя руками по ногам, подняться. В **ИП**. | Растяжка позвоночника, ног, рук. |
| 24 | Верблюд | **ИП:** стоя на коленях на коврике, взяться за пятки.  **Вдох:** прогнуться вперед, не расцепляя рук.  **ЗД: с**тоим, пока приятно.  **Выдох**: медленно в исходное положение, не расцепляя рук. | Растяжка мышц грудной клетки, рук, бедер. Пластика позвоночника.  Растяжение и укрепление мышц живота, груди, шеи. |
| 25 | Самолет | **ИП:** стоя на 4 точках – колени, ладони.  **Вдох:** встаем на 2 точки, правая рука и нога подняты параллельно полу.  **ЗД: с**тоим, пока приятно.  **Выдох:** ИП.  Поменять ноги, повторить. **Обязательно!** | Укрепление и растяжение другой группы мышц спины, бедер, рук. |
| 26 | Свечка | **ИП:** лежа на коврике на спине.  **Вдох**: сгибаем и подтягиваем ноги к животу, встаем на лопатки и медленно выпрямляем ноги.  **ЗД: п**альцы ног на уровне глаз. Стоим.  **Выдох**: медленно сгибаем ноги к животу, перекатываемся на спину, укладываем ноги.  ГОЛОВА ОТ ПОЛА НЕ ОТРЫВАЕТСЯ! | Восстановление циркуляции кровеносной системы головы, профилактика гипоксии.  Укрепление мышц шеи, спины, живота.  *О****граничение*** *при травме шеи менее 6 месяцев,*  *замена на простое поднятие ног под углом 90°.* |
| 27 | Рыбка | **ИП:** Сидя на коврике, ноги вытянуты (по готовности тела можно согнуты в коленях и сидя между пятками).  **Вдох:** медленно опираясь на локти, не дотрагиваясь спиной до пола, встать головой на пол.  На свободном дыхании. Стоять, пока приятно.  **Вставать не ложась на спину,** а опираясь на локти, ладони, используя мышцы. | Устраняет гипоксию головного мозга, восстанавливает кровообращение, увеличивает пластику спины и шеи. |
| 28 | Пирамида | **ИП:** cтоя, ноги чуть шире плеч, стопы параллельно друг другу.  **Вдох**.  **Выдох**: наклон.  **ЗД:** ладони положили на пол перед собой.  **Вдох:** медленно поднимаемся.  **Выдох:** ИП.  ПОВТОР, к правой ноге. **Обязательно!** | Растяжка позвоночника и мышц спины, ног. |
| 29 | Воин | И**П:** cтоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельно.  **Вдох:** выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади, стопа под углом 90° к правой. Руки подняты вверх и прижаты к ушам, ладони соединены.  Стоим **на свободном дыхании**, пока приятно.  **ИП.**  Поменяли ноги, повторили. **Обязательно**! | Укрепление и растяжка мышц спины, груди живота, ног, рук. |
| 30 | Спираль | **ИП: c**идя на коврике, ноги вытянуты, прямые.  **Вдох:** подогнули правую ногу под левую ягодицу.  Левую стопу ноги перенесли через правое колено и поставили вдоль бедра.  Левую руку поставили за спиной, правая рука подтягивает левое колено к себе.  Стоим, пока приятно **на свободном дыхании.** Оценили свое состояние.  ИП.  Меняем ноги и разворот в другую сторону. **Обязательно!** | Мягкая скрутка позвоночника увеличивает пластику и равномерное растяжение мышц спины, ног, таза, снимает зажимы, убирает застойные явления в органах малого таза. |
| 31 | Переворот | **ИП:** лежа на коврике на спине.  **Вдох:** ноги медленно подтягиваем коленями к животу, встаем на лопатки и медленно, распрямляя ноги параллельно полу, кладем носки на пол (если невозможно, оставляем ноги параллельно полу).  **Стоим на свободном дыхании**.  **ЗД: н**оги медленно подтягиваем к животу, а затем медленно, уложив спину на пол, укладываем ноги.  ГОЛОВА НЕ ОТРЫВАЕТСЯ ОТ ПОЛА.  Оценили состояние, медленно встали через правый бок (если левша через левый) | Укрепление и растягивание мышц спины, груди, живота, ног.  Ограничение при травме шеи менее 6 мес.,  замена на простое поднятие ног под углом 90°. |
| 32 | Стойка на голове | **ИП:** cтоя на краю коврика, стопы вместе.  **Вдох.**  **Выдох:** устанавливаем голову на коврик, ноги в коленях можно согнуть, переплетаем пальцы рук и устанавливаем плотно за головой, делаем упор на предплечья, расположенные под углом 90°.  Найдя точку равновесия, медленно ноги подтянуть к животу, медленно выпрямить спину, медленно выпрямить ноги вверх все время, держа баланс.  Стоять пока приятно.  Подтянуть медленно ноги к груди и медленно, держа равновесие, пальцами ног опереться на пол, перевести на стопу, встать на колени. Медленно сесть на колени, голову отрывать от пола медленно.  Потом подушечками пальцев постучать по теменной части головы для восстановления кровообращения. Оценить свое состояние.  Только после этого вставать. | Профилактика гипоксии головного мозга, укрепление мышц всего тела, укрепление работы мозжечка, установление внутреннего баланса.  Ограничение при травме шеи менее 12 мес.,  замена на простое поднятие ног под углом 90° заменить «собаку мордой вниз».  https://lifegid.com/media/res/4/1/4/8/4148.or2fm0.600.jpg |
|  | | | | |

При выполнении упражнений необходимо сохранять

концентрацию внимания над переносицей в центре. Концентрация

внимания на лобной доле увеличивает кровоснабжение в области

лобной доли мозга, которая отвечает за мыслительные процессы,

стимулирует работу лобной доли мозга.

## 1 ступень

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Дыхание вытягивание – 3–5 р.  3. Очистительное дыхание 3–5 р. | |
| 1 | **ИП:**  кристалл  1. Ролик  2. Стрела  3. Лодочка  4. Журавль  5. Релакс |  |
|  | **2 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вертикальные махи – 3–5 р.  3. Очищение легких – 3–5 р. | |
| 2 | 1. Ролик  2. Кошечка  3. Разворот  4. Ласточка  5. Релакс |  |
|  | **3 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вертикальные махи – 3–7 р.  3. Горизонтальные махи 3–7 р.  4. Очистительное дыхание 3–7 р. | |
| 3 | 1. Кошечка  2. Скрутка в обе стороны 1  3. Лодочка  4. Журавль  5. Релакс |  |
|  | **4 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вытягивание 3–7 р.  3. Вертикальные махи – 3–7 р.  4. Горизонтальные махи – 3–7 р.  5. Очистительное дыхание – 3–7 р. | |
| 4 | 1. Скрутка  2. Кучер  3. Лодочка  4. Ребенок  5. Релакс |  |
|  | **5 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вытягивание 3–7 р.  3. Вертикальные махи – 3–7 р.  4. Мельница 3–7 р.  5. Восстановление нервной системы 3–7 р. | |
| 5 | 1. Ежик  2. Кучер  3. Голубь  4. Лебедь  5. Дерево  6. Релакс |  |
|  | **6 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вертикальные махи – 3–7 р.  3. Мельница 3–7 р.  4. Восстановление кровообращения 3–7 р.  5. Восстановление нервной системы 3–7 р. | |
| 6 | 1. Кошечка  2. Лодочка  3. Ребенок  4. Кобра  5. Лебедь  6. Релакс |  |
|  | **7 комплекс**  1. Полное диафрагмальное дыхание – 3–9 раз  2. Вертикальные махи – 3–7 р.  3. Восстановление кровообращения 3–7 р.  4. Восстановление нервной системы 3–7 р.  5. Укрепление грудной клетки 3–7 р. | |
| 7 | 1. Ежик  2. Голубь  3. Кобра  4. Ребенок  5. Лебедь  6. Дерево  7. Релакс |  |
|  | **2 ступень** | |
|  | **1 комплекс**  1. ПДД 5–12 р.  2. Вытягивание 3–5 р.  3. Задержка после вдоха 3–5 р.  4. Поочередное дыхание одной ноздрей на счет 4:8, 9–12 р. | |
| 1 | 1. Ежик  2. Скрутка  3. Скрутка  4. Кобра  5. Голубь.  6. Лебедь  7. Релакс |  |
| 2 | **2 комплекс**  1. ПДД 5–12 р.  2. Задержка после выдоха  3. Поочередное дыхание одной ноздрей на счет 6:12, 9–12 р. | |
| 2 | 1. Ежик  2. Кобра  3.Складка к одной ноге сидя  4. Голубь  5. Лебедь  6. Дерево  7. Релакс |  |
|  | **3 комплекс**  1. ПДД 5–12раз.  2. Укрепление нервной системы  3. Задержка после вдоха  4. Дыхание поочередной одной ноздрей на счет 6:12, 9–12 раз. | |
| 3 | 1. Цапля  2. Замок  3. Аист  4. Голубь  5. Ребенок  6.Верблюд  7. Релакс |  |
|  | **4 комплекс**  1. ПДД 5–12 р.  2. Вытягивание  3. Укрепление нервной системы  4. Задержка после вдоха  5. Дыхание поочередной одной ноздрей на счет 6:12, 9–12 р. | |
| 4 | 1. Складка  2. Голубь  3. Складка к одной ноге  4. Лебедь  5. Верблюд  6. Ребенок  7. Релакс |  |
|  | **5 комплекс**  ПДД 5–12 раз.  1. Вытягивание  2. Укрепление нервной системы  3. Задержка после выдоха  4. Дыхание поочередной одной ноздрей на счет 6:12, 9–12 раз | |
| 5 | 1. Кошечка  2. Самолет  3. Свечка  4. Рыбка  5. Пирамида  6. Воин  7. Спираль  8. Релакс |  |
|  | **6 комплекс**  ПДД 5–12 раз.  1. Мельница  2. Укрепление нервной системы  3. Задержка после вдоха  4. Задержка после выдоха  5. Дыхание поочередной одной ноздрей на счет 6:12, 9–12 раз. | |
| 6 | 1. Складка  2. Кобра  3.Складка к одной ноге  4. Верблюд  5. Переворот  6. Воин  7. Дерево  8. Релакс |  |
|  | **7 комплекс**   1. ПДД 5–12 раз   2. Задержка после вдоха  3. Задержка после выдоха  4. Дыхание поочередной одной ноздрей на счет 8:16, 9–12 р. | |
| 7 | 1. Самолет  2. Лебедь  3. Голубь  4. Переворот  5. Рыбка  6. Спираль  7.Стойка на голове  8. Релакс |  |

Две ступени по 7 комплексов занятий. Каждый комплекс выполняется 2 недели. В итоге 1 ступень занятий занимает 14 недель, две ступени занятий занимают 28 недель работы. Это дает возможность работать целый учебный год с небольшим перерывом на каникулы. Литература

1.Бабичев B. H., Осиповский С. А. Гипоталамус // Большая медицинская энциклопедия, 3-е изд. — М.: Советская энциклопедия. — Т. 5.

2.Binder M. D., Hirokawa N. Windhorst U. (ed.). Encyclopedia of Neuroscience — Springer, 2009— ISBN 978-3-540-23735-8.

3. Воронова А.Г. Научные тенденции: педагогика и психология МОАН 04.05.2020.SPLN001-000001-0609-PP. Дыхательная гимнастика как фактор оздоровления организма обучающихся, снятия утомляемости, стресса, тревожности, восстановления работоспособности, психической устойчивости и обучаемости.

4. Головин Н. И., Курик М. В., Гарнага Н. М., Цымбалюк С. Н. /От нарушения экологии геомагнитного поля земли – к нарушению метаболических процессов в организме. Украинский институт экологии человека. В 3 томах. — ГЭОТАР-Медиа, 2013. — Т. 2. — С. 245. — 736 с. — ISBN 978-5-9704-2364-

5.Раубер А. Нервная система // Руководство анатомии человека / перевод Д. К. Третьякова с 8-го изд.. — С.-Петербург: издание К. Л. Риккера, 1911. — Т. 5. — 509 с.

6.https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D1%83%D1%81

6. Кулин E.Т.Электромагнитное поле человека и его роль в жизнедеятельности организма. Минск. Медицинские новости. – 1996. – №10. – С. 34-43.