

## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1) Исходное положение сидя или стоя.

Диафрагмальное дыхание:

Одна рука на грудь, другая на живот. Вдох через нос - живот надуть, выдох через губы - живот втянуть. **6-8 раз.**

2) Исходное положение сидя на стуле или стоя, кисти к плечам.

1. Локти поднять вверх - вдох.
2. Локти вниз-выдох. **6-8 раз.**

3) Исходное положение сидя или стоя.

1. Отвести прямую руку вверх в сторону - вдох.
2. Наклон вперед к левой ноге-выдох.
- 3-4. Тоже с другой руки. **По 4-6-8 раз.**

4) Исходное положение сидя или стоя.

1. Руки в стороны- вдох.
2. Подтянуть правое колено, захватить руками-выдох.
- 3-4. Тоже с другой ноги. **По 5-6 раз.**

5) Исходное положение сидя или стоя.

1. Руки на поясе
2. Локти отвести назад- вдох через нос.
3. Локти вперед- выдох через рот.

6) Исходное положение сидя или стоя.

Наклоны в сторону.

1. Наклон вправо-правая рука вниз- левая за голову-выдох через рот.
2. Вернуться в исходное положение – вдох.
- 3-4. То же в другую сторону.



## КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1) Исходное положение сидя или стоя.

Диафрагмальное дыхание:

Одна рука на грудь, другая на живот. Вдох через нос - живот надуть, выдох через губы - живот втянуть. **6-8 раз.**

2) Исходное положение сидя на стуле или стоя, кисти к плечам.

1. Локти поднять вверх - вдох.
2. Локти вниз-выдох. **6-8 раз.**

3) Исходное положение сидя или стоя.

1. Отвести прямую руку вверх в сторону - вдох.
2. Наклон вперед к левой ноге-выдох.
- 3-4. Тоже с другой руки. **По 4-6-8 раз.**

4) Исходное положение сидя или стоя.

1. Руки в стороны- вдох.
2. Подтянуть правое колено, захватить руками-выдох.
- 3-4. Тоже с другой ноги. **По 5-6 раз.**

5) Исходное положение сидя или стоя.

1. Руки на поясе
2. Локти отвести назад- вдох через нос.
3. Локти вперед- выдох через рот.

6) Исходное положение сидя или стоя.

Наклоны в сторону.

1. Наклон вправо-правая рука вниз- левая за голову-выдох через рот.
2. Вернуться в исходное положение – вдох.
- 3-4. То же в другую сторону.



**7)** Исходное положение сидя на стуле, руки на поясе.  
1. Подтянуть согнутую ногу в колене.  
2. Отвести согнутую ногу в сторону.  
3. Согнутую ногу вперед.  
4. Вернуться в исходное положение. **По 4-5 раз** каждой ногой; дыхание произвольное.

**8)** Исходное положение сидя на стуле-руки вдоль туловища. Руки подтянуть к подмышкам - вдох, опустить вниз - выдох (выдох свободный более удлиненный **6-8 раз**).

**9)** Исходное положение сидя на стуле руки на коленях.  
1. Поворот влево, руки в стороны- вдох.  
2. Исходное положение- выдох, слегка опустив голову на грудь.  
3-4. В другую сторону. **По 5-6 раз**.

**10)** Диафрагмальное дыхание.

**11)** Исходное положение сидя на стуле, руки на коленях, нога согнута в колене, круговые движения ногой наружу по кругу по 4-6 кругов, дыхание произвольное, то же другой ногой .

**12)** Исходное положение сидя или стоя.  
1. Развести руки в стороны-вдох (руки на уровне плеч).  
2. Руки свести вперед (обнять себя)-выдох. Выдох более продолжительный.

**13)** Упражнение на расслабление. Руки поднять вверх, опуская руки вниз, постепенно расслабляя кисти, предплечья, плечи.



**7)** Исходное положение сидя на стуле, руки на поясе.  
1. Подтянуть согнутую ногу в колене.  
2. Отвести согнутую ногу в сторону.  
3. Согнутую ногу вперед.  
4. Вернуться в исходное положение. **По 4-5 раз** каждой ногой; дыхание произвольное.

**8)** Исходное положение сидя на стуле-руки вдоль туловища. Руки подтянуть к подмышкам - вдох, опустить вниз - выдох (выдох свободный более удлиненный **6-8 раз**).

**9)** Исходное положение сидя на стуле руки на коленях.  
1. Поворот влево, руки в стороны- вдох.  
2. Исходное положение- выдох, слегка опустив голову на грудь.  
3-4. В другую сторону. **По 5-6 раз**.

**10)** Диафрагмальное дыхание.

**11)** Исходное положение сидя на стуле, руки на коленях, нога согнута в колене, круговые движения ногой наружу по кругу по 4-6 кругов, дыхание произвольное, то же другой ногой .

**12)** Исходное положение сидя или стоя.  
1. Развести руки в стороны-вдох (руки на уровне плеч).  
2. Руки свести вперед (обнять себя)-выдох. Выдох более продолжительный.

**13)** Упражнение на расслабление. Руки поднять вверх, опуская руки вниз, постепенно расслабляя кисти, предплечья, плечи.

