

**Ходим мы, играем, пишем,
И все время дышим, дышим.**



1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. *Выполняем диафрагмальное дыхание.* Носом набираем воздух, при этом надувается живот. Громко выдыхаем через рот. 5-6 раз.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. *Увеличивает подвижность грудной клетки.* Руки поднять вверх – вдох. И.п. – выдох. 5-6 раз.
3. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. *Предупреждает застойные явления в лёгких.* 1 - делаем вдох. 2 – кладем ноги в одну сторону – выдох. То же в другую сторону.
4. И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях, ноги согнуты в коленях. 1 – набрать воздух, прогнуться в грудном отделе и задержать дыхание на 5-6 сек. (таз от пола не отрывать). 2 – и. п. – выдох. 2 – 3 раза.
5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. 1 – руки вперед – вдох. 2 – наклон вперед, коснуться руками носков ног – выдох. 2 – 3 раза.
6. И.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. *Улучшает дыхательную функцию лёгких.* 1 – набираем носом воздух. 2 – выдох, через рот и поднимаем прямую ногу. То же другой ногой. 4 раза.
7. И.п. – сидя на стуле. 1 – руки через сторону вверх – вдох, отводим их за голову, прогнуться, локти назад - задержать дыхание. 2 – и. п. – выдох. 3 раза.
8. И.п. – тоже. 1 – то же. 2 – наклон вперед, руки за головой – выдох. 3 раза.
9. И.п. – сидя на стуле, руки перед грудью - вдох. 2 – поворот туловища вправо (влево), отвести руку в сторону – выдох. 3 – 4 раза.
10. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. 1 – вдох. 2 – одну ногу вперед – выдох. 3 – 4 раза каждой ногой.
11. И.п. – сидя на стуле, руки под мышками (4 пальца вперед, большой назад). 1 – вдох, задержать дыхание. 2 – выдох, слегка сдавливая грудную клетку и слегка наклониться вперед. *Улучшает кровообращение в лёгких.* 3- 5 раз.
12. И.п. – стоя, о.с. 1 – вдох, руки в стороны, поднять согнутую ногу в колени. 2 – и. п. 3-4- то же другой ногой.
13. Свободное упражнение на дыхание.