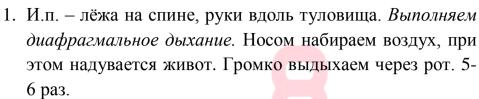
Ходим мы, играем, пишем, И все время дышим, дышим.





- 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.