***Комплекс респираторной гимнастики***

1.И.п. – сидя на стуле. Спокойно диафрагмальное дыхание.

2.И.п. – сидя на стуле. Вдох – руки сгибаются в локтевых суставах, кисти – к плечам. Круговые движения в плечевых суставах на удлиненном выдохе (до конца выдоха или на счет 1, 2 – вдох, 3, 4, 5, 6 – выдох). Пауза.

3.И.п. – сидя, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону.

4.И.п. – то же. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.

5.И.п. – сидя, ноги вместе. Развести руки в стороны на уровне плеч \_ вдох, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди руками – выдох. Это же движение левой ногой.

6.И.п. – сидя. Кисти рук охватывают нижнебоковые отделы грудной клетки (пальцы направлены вперед). Нижнегрудное дыхание.

7.И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнутые в локтях руки держаться за верхнюю часть спинки стула. Выпрямить ноги вперед и вверх (насколько возможно) – вдох, опустить ноги вниз, на пол – выдох. Темп движений медленный.

8.И.п. – сидя, поза боксера. «Бокс», темп быстрый, движения рук резкие, энергичные; дыхание произвольное.

9.И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Спокойное верхнегрудное дыхание.

10.И.п. – сидя на краю стула, ноги вытянуты, расставлены шире плеч, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону и вверх-вдох, наклониться вниз, достать рукой пол у правого (противоположного) носка – выдох. Вернуться в и.п. Повторить аналогичные движения другой рукой.

11.И.п. – сидя на стуле, руки на поясе. Отвести левую руку в сторону – вдох. Поднять правую выпрямленную в колене ногу вверх, наклонив вперед туловище, достать левой рукой ступню правой ноги – выдох. Вернуться в и.п. Повторить аналогичные движения другой рукой и ногой.

12.И.п. – сидя на стуле или стоя. Спокойное нижнегрудное дыхание.

13.И.п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, отставить правую ногу назад, на носок – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить аналогичное движение другой ногой.

14.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтевых суставах, держат палку за головой. Поворот туловища влево, поднять палку вверх – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повторить аналогичное движение с поворотом туловища вправо.

15.И.п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Поднять палку вверх, прогнуться – вдох, наклон вперед (ноги не сгибать), положить палку на пол – выдох. Вернуться в и.п.

16.Ходьба на месте. Дыхание на счет6 два шага (1, 2) – вдох, три шага (3, 4, 5) – выдох.

17.И.п. – стоя, ноги вместе, опущенными руками держать перед собой гимнастическую палку. Отвести палку в сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Повторить аналогичные движения в другую сторону.

18.И.п. – стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках за спиной. Наклон туловища вперед, руки с палкой поднимаются вверх до отказа – выдох. Вернуться в и.п. – вдох.

19.И.п. – стоя, ноги вместе, руки держат палку сзади на плечах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси вправо и влево. Дыхание произвольное.

20.И.п. – стоя, ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх – вдох; полное приседание, руки отвести назад – глубокий выдох.

21.Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и остановкой.

22.И.п. – сидя на стуле. Спокойное диафрагмальное дыхание.

23.И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, руки свободно опущены. Поднять руки в стороны – вдох, расслаблено опустить – выдох.

24.И.п. – сидя. «Ходьба сидя». Дыхание на счет: 1, 2 – вдох; 3, 4, 5 – выдох.

25.И.п. – сидя, руки на поясе. Сгибание и разгибание стоп. Дыхание произвольное.

26.И.п. – сидя, руки лежат на коленях. Поднять руки вверх, выпрямить – вдох; последовательно расслабленно сгибая их в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; возвратиться в и.п. – выдох.

27.И.п. – сидя, руки лежат на коленях. Поднять плечи – вдох, расслабленно опустить – выдох.

28. И.п. – сидя (стоя). Полное дыхание.