

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Необходимо выполнять по 3–4 дыхательных упражнения, включая их в утреннюю гимнастику, а также во время работы, прогулок и занятий спортом, чередуя их с другими упражнениями.

### **1-е упражнение.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуть в локтях и ладони приложить к верхней части передней стенки живота.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно через нос вдыхать. Медленно выдыхать через плотно сжатые губы. Повторить 3–6 раз. При правильном дыхании в начале вдоха должна выпячиваться верхняя часть живота (так как диафрагма опускается при вдохе вниз и давит на желудок, печень и другие органы, оттесняя их вниз и вперед), затем расширяется грудная клетка, и в конце вдоха приподнимаются плечи.

### **2-е упражнение.**

И. п. – прижать ладони к груди и слегка сжать грудную клетку с боков.

**В ы п о л н е н и е.** Медленно через нос глубоко вдохнуть, стремясь возможно больше расширить грудную клетку. Сделать паузу и медленно выдохнуть. Повторить 3–6 раз.

### **3-е упражнение.**

Во время ходьбы медленно вдыхать через нос, стремясь вдохнуть в течение времени, необходимого на то, чтобы сделать 4 шага. Через нос и рот медленно (на 4 шага) выдохнуть. Повторить 4–6 раз. Стремиться постепенно удлинять время вдоха и выдоха (т. е. вдыхать на 5, 6, 7, 8 и т. д. шагов и на столько же выдыхать).

### **4-е упражнение.**

И. п. – стойка ноги врозь.

**В ы п о л н е н и е.** Отвести плечи и локти назад и сделать медленный вдох через нос. Наклониться вперед – выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4–6 раз.

### **5-е упражнение.**

И. п. – строевая стойка.

**В ы п о л н е н и е.** Наклонить туловище влево, изгибая позвоночник в грудном отделе, ладонью правой руки скользнуть вверх к подмышечной впадине. Сделать медленный, глубокий вдох через нос. Вернуться в и. п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 4–6 раз.

*Свеча*

И. п. – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

### *Дышим носом*

И. п. – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрываете большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрываете мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

### *Ныральныйщик*

И. п. – стоя. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, как бы нырнув в воду. Досчитайте до 5 и вынырните, откройте нос и сделайте выдох.