**Комплекс упражнений для улучшения дыхательной функции**

1. И.п. – о.с.: повторить 3-4 раза

1-2 – скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи – вдох;

3-4 – и.п., опустить плечи, продолжительный выдох;

* 1. – пауза;
	2. – свободное дыхание 20-30 сек.

Повторить 3-4 раза

1. И. п.: ноги врозь

1-2 – наклон назад, кисти на поясницу, вдох;

3-4 – наклон вперед, обхватить руками скрестно грудную клетку, продолжительный выдох;

5-6 – и.п.

7-8 – пауза, свободное дыхание 15-20 сек.

Повторить - 3-4 раза

1. И.п.: ноги врозь

1-2 – руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос;

3-4 – наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох;

5-6 – и.п.

7-8 - пауза, свободное дыхание 15-20 сек.

 Повторить - 3-4 раза

1. И.п.: ноги врозь

1-2 – руки в стороны, наклон назад, голова назад, быстрый вдох через рот;

3-4 – согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень и прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос;

5-6 – и.п.

7-8 - пауза, свободное дыхание 15-20 сек.

 Повторить - 3-4 раза каждой ногой

1. И.п.: ноги врозь, руки на голову (локти вперед, плечи опущены)

1-2 – локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох серез рот;

3-4 – и.п., выдох через рот (выпускать воздух порциями от 10 до 15);

5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 сек.

 Повторить – 4-5 раз

1. И.п.: о.с., руки на поясе

1-2 – присед, вдох

3-4 – и.п., выдох;

5-8 – пауза, свободное дыхание 20-30 сек.

 Повторить – 3-8 раз