

Дыхательные упражнения

1. И. п. – стоя, руки на поясе. Статическое дыхание с произвольным урежением его частоты. 30 – 40 секунд.
2. И. п. – то же. Сгибание рук к плечам, сжимая кисти в кулак, – вдох, и. п. – выдох. 8 – 10 раз в медленном темпе.
3. И. п. – то же. Сгибание ноги, подтягивая колено к животу, – выдох, и. п. – вдох, 5 – 6 раз каждой ногой.
4. И. п. – то же. Поворот в сторону с отведением одноименной руки ладонью вверх – вдох, и. п. – выдох, 3 – 4 раза в каждую сторону.
5. И. п. – то же. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков «ш» и «ж» на выдохе. 5 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Наклон в сторону, одноименная рука скользит вниз – выдох, и. п. – вдох. 3 – 4 раза в каждую сторону.
7. Медленная ходьба в сочетании с дыханием: на 2 шага – вдох, на 3 – 4 шага – выдох, 1 минута.
8. И. п. – стоя ноги врозь, кисти на нижних ребрах сбоку. Локти назад – вдох; сдавливая руками грудную клетку, локти вперед – выдох, 4 – 5 раз.
9. И. п. – стоя руки на пояс. Присед – выдох, и. п. – вдох, 4 – 5 раз.
10. И. п. – стоя ноги врозь, руки на пояс. Дыхательное упражнение с удлинением выдоха и произношением звуков «а» и «о» на выдохе. 5 – 6 раз.
11. Медленная ходьба в сочетании с дыханием: на 2 шага – вдох, на 3 – 4 шага – выдох, 1 минута.
12. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед ладони смотрят вперед, – выдох, и. п. – вдох, 4 – 5 раз.
13. И. п. – лежа на спине. Руку вверх – вдох, расслабление мышц руки и ее «падение» в и. п. – выдох, 3 – 4 раза каждой рукой.
14. И. п. – лежа на спине. Поднимание ноги – выдох, и. п. – вдох. 5 – 6 раз каждой ногой.
15. И. п. – то же. Диафрагмальное дыхание с произвольным урежением его частоты, 30 – 40 секунд.
16. И. п. – сидя, руки на коленях. Наклон вперед, скользя руками по ногам вниз – выдох, и. п. – вдох, 6 – 7 раз.
17. И. п. – сидя, руки на пояс. Выпрямить левую ногу в колене, руки: левую в сторону, правую вперед – вдох, и. п. – выдох. То же другой ногой, сменив положение рук. 5 – 6 раз.
18. И. п. – сидя, руки на коленях. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах с одновременным сжиманием пальцев в кулак и разжиманием. 12 – 16 раз.
19. И. п. – сидя, руки на пояс. Статическое дыхание с произвольным урежением его частоты, 30 – 40 секунд.