

## Комплекс вправ для дихальної гімнастики

1. Повільна ходьба упродовж 1-2 хвилин. Піднімати руки в сторони - вдих, руки вниз - видих, промовляти «г-у-у-у-у».
2. Ходьба з поперемінними рухами зігнутими в ліктях руками і примовлянням: «чух-чух-чух». Зупинитися, піднятися на носочки, вдихнути через ніс, видихнути.
3. В. п. - основна стійка. Руки вгору - вдихнути носом, присісти - видихнути через рот.
4. В. п. - основна стійка. Руки вгору, піднятися на носочки - вдихнути; руки вниз, сісти на п'ятки - видихнути.
5. В. п. - основна стійка. Повільний вдих носом і різкий, ривками видих через рот.
6. Затримати дихання, плескати в долоні. Хто зробить більше оплесків на одному диханні.
7. В. п. - основна стійка. Підняти руки вгору, потягнутися, наскільки це можливо, зробити глибокий вдих. Зігнути ноги в колінах, опустити корпус униз і зробити глибокий видих.
8. В. п. - ноги на ширині плечей, руки з м'ячем підняті вгору. Кинути м'яч від грудей вперед, при цьому промовляти: «у-х-х-х-х».
9. В. п. - ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахилитися в лівий - видих. Повернутися у в. п. - вдих. Так само у правий бік.
10. В. п. - сидячи «по-турецьки», руки на потилиці, груди розпрямлені. Нахилити голову назад і зробити глибокий вдих. Нахилитися вперед – видих, вліво – вдих, вправо – видих.
11. Повільна ходьба. Вдихнути - руки в різні боки, видихнути.