

## **Комплекс спеціальних вправ для органів дихання (дихальні вправи)**

1. Вихідне положення (**в.п. надалі**) – лежачи на спині (сидячи, стоячи). Зробити глибокий вдих і тривалий видих.

2. В.п. – те саме. Зробити вдих на 4 рахунки і видих на 4 рахунки.

3. В.п. – те саме. Повернути кисті рук назовні з невеликим відведенням плечей і рук в сторони, повернутися в в.п. – видих.

4. В.п. – сидячи (стоячи), прями руки ззаду, кисті в замок. Ковзаючи по тулубу вниз, розгорнути плечі – глибокий вдих, повернутися в в.п. – видих.

5. В.п. – сидячи, руки на поясі. Відвести лікті назад – вдих, повернутися в в.п. – видих.

6. В.п. – сидячи (стоячи), кисті на шиї. Відвести лікті і голову назад – вдих, повернутися в в.п. – видих.

7. В.п. – лежачи на спині (сидячи, стоячи). Дугами назовні руки вгору – вдих, дугами назовні руки вниз – видих.

8. В.п. – то ж, руки вперед, кисті з'єднані тильною стороною. Руки в сторони – вдих, повернутися в в.п. – видих.

9. В.п. – сидячи (стоячи), кисті до плечей. Відвести спочатку правий, а потім лівий лікоть в сторону – вдих, відвести правий, потім лівий лікоть вперед – видих.

10. В.п. – основна стійка (**о.с. надалі**). Руки вгору-в сторони, прогнутися назад – вдих, повернутися в в.п. – видих.

11. В.п. – стоячи, руки попереду. Повільно відвести руки в сторони-назад, голову назад – вдих, потім схрестити руки на грудях і нахилитися вперед – видих.

12. В.п. – о.с. Дугами назовні руки повільно підняти вгору, дивитися на кисті – вдих, опустити руки, нахилити тулуб – видих. Можна виконувати із затримкою дихання, особливо при бронхіальній астмі.

13. В.п. – стоячи (сидячи). Розводячи руки в сторони на 4 рахунки зробити вдих, потім 4 рахунки – пауза, опускаючи руки – видих на 4 рахунки і знову пауза на 4 рахунки.

14. В.п. – лежачи на спині або стоячи, кисті рук покласти на живіт. Зробити вдих на 3-4 рахунки, піднімаючи черевну стінку, потім видих, втягуючи її.

15. В.п. – стоячи або лежачи на спині. Зробити неглибокий вдих і, не вдихаючи, зробити випинання і втягнення черевної стінки.

16. Повільний біг – ефективне дихальна вправа, при якому вдих і видих виконують на 4-6 кроків.

Вправа 16 повторюють 6-8 разів, чергуючи з загальнорозвиваючими вправами. «Масаж» легких і органів черевної порожнини здійснюють при виконанні вправ 15 і 16.

**Дихальні вправи необхідно виконувати щодня і включати в усі види занять фізичною культурою.**