|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для лиц средней возрастной группы (60-70 лет)** | | |
| 1. | И.п. – сидя на стуле, правая рука на грудной клетке.  Проверка частоты дыхания (ЧД). В течение 1 минуты посчитать число дыхательных движений (циклов вдохов-выдохов).  Норма для взрослого человека – 14-16 дыхательных движений в минуту. | |
| 2. | И.п. 1 – 2 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вниз.  1 – 2 – глубокий вдох, плечи вверх;  3 – 4 – плавный выдох, вернуться в и.п.  Повторить 8-10 раз. |
| 3. | И.п. 1 – 2 | И.П. – сидя на стуле (фитболе), руки в стороны.  1 – 2 – глубокий вдох, поворот в право;  3 – 4 – плавный выдох, вернуться в и.п.  5 – 6 – тоже влево;  7 – 8– и.п.  Повторить 8-10 раз. |
| 4. | И.п. 1 – 2 | И.П. – сидя на стуле (фитболе), руки вверх.  1 – 2 – глубокий вдох, согнуть правую вперед, руки на голень;  3 – 4 – и.п.  5 – 6 – тоже, с другой ноги;  7 – 8 – и.п.  Повторить 8-10 раз. |
| 5. | И.п. 1 – 2 | И.П. – тоже.  1 – 2 – глубокий вдох, наклон вперед;  3 – 4 – и.п.  Повторить 8-10 раз. |
| 6. | И.п. 1 – 2 | И.П. – сидя на стуле (фитболе), руки в стороны.  1 – 2 – глубокий вдох, наклон вперед и поворот туловища вправо, правой рукой коснуться левого носка, левая в сторону-кверху.  3 – 4 – и.п.;  5 – 6 – тоже, влево;  7 – 8 – и.п.  Повторить 8-10 раз. |
| 7. | И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вверх.  1 – 4 - глубокий вдох, поворот туловища вправо, руки дугами книзу-вверх;  5 – 8 – плавный выдох, тоже, в другую сторону.  Повторить 8-10 раз. |
| 8. | 1 – 2 3 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе).  1 – 2 – глубокий вдох через правую ноздрю, левую зажать пальцем;  3 – 4 – плавный выдох через левую ноздрю, правую зажать пальцем;  5 – 6 – тоже, вдох через левую ноздрю;  7 – 8 – тоже, выдох через правую ноздрю.  Повторить 4-6 раз. |
| 9. | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руками обхватить нижнюю часть грудной клетки.  Выполнить глубокий вдох, на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, тянуть «**жж…**».  Повторить 4-6 раз. | |
| 10. | Дыхательная гимнастика «Подуй на предмет».  И.п. – сидя на стуле (фитболе), на ладонь положить листок бумаги (перо, и т.д.), выполнить максимально глубокий вдох, на протяженном выдохе сдуть предмет с ладони.  Повторить 6-8 раз. | |