|  |
| --- |
| **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для лиц старшего возраста (80-90 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 – 16-20 дыхательных движений в минуту. | |
| 2. | И.п. | И.п. – сидя на стуле (фитболе), одна рука на животе, другая – на груди.  Выполнить 8-10 дыхательных движений, используя верхнее дыхание (дыхание через верхний отдел грудной клетки);  Повторить 4-6 раз. |
| 3. | И.п. И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вниз.  1 – 4 – глубокий вдох, плечи вверх;  5 - 8 – плавный выдох, вернуться в и.п.  Повторить 4-6 раз. |
| 4. | И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вниз.  1 – 4 – медленно поднять руки в стороны – вдох;  5 – 8 – медленно опустить руки вниз, продолжительный выдох с произнесением звука «шш…»  Повторить 4-6 раз. |
| 5. | 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. |
| 6. | И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вниз.  1 – 4 – глубокий вдох, руки через стороны вверх.  5 – 8 – плавный выдох, вернуться в и.п.  Повторить 4-6 раз. |
| 7. | И.п. 1 – 2 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вперед.  1 – 2 – глубокий вдох, руки скрестно, правая сверху, кисти на лопатки;  3 – 4 – плавный выдох, вернуться в и.п.;  5 – 6 – тоже, левая сверху;  7 – 8 – плавный выдох, вернуться в и.п.  Повторить 4-6 раз. |
| 8. |  | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки на бедрах.  Успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц.  1 – 2 – глубокий вдох;  3 – 6 – максимальный выдох.  Повторить 4 – 6 раз. |