|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для лиц старшего возраста (70-80 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. | 1 – 2 3 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки на бедра.  1 – 2 – глубокий вдох;  3 – 4 – плавный выдох, наклон головы вниз, коснуться подбородком груди.  Повторить 6-8 раз. |
| 3. | 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 6-8 раз. |
| 4. | И.п. 1 – 4 | 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 6-8 раз. |
| 5. | И.п. 1 – 2 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки на бедра.  1 – 2 –глубокий вдох, наклон вправо;  3 – 4 – плавный выдох, и.п.;  5 – 6 – тоже влево;  7 – 8 - плавный выдох, и.п.  Повторить 6-8 раз. |
| 6. | И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки согнуты, локти вниз, кисти к плечам.  1 – 4 – глубокий вдох, локти вверх;  8 – 5 – плавный выдох, и.п.  Повторить 6-8 раз. |
| 7. | И.п. 1 – 4 | И.п. – сидя на стуле (фитболе), руки вперед.  1 – 4 – глубокий вдох, руки встороны, свести лопатки;  5 – 8 – плавный выдох, и.п.  Повторить 6-8 раз. |
| 8. |  | И.п. – сидя на стуле (фитболе), одна рука на животе, другая – на груди.  Выполнить 8-10 дыхательных движений, используя нижнее (диафрагмальное) дыхание;  Повторить 8-10 раз. |
| 9. | Дыхание с углубленным выдохом и протяженным громким произнесением гласных звуков «а», «о», «у», «и». | |
| 10. | Упражнение с задержкой дыхания.  И.п. – сидя на стуле (фитболе).  1 – 2 – вдох;  3 – 6 – выдох;  7 – 8 – задержать дыхание.  Повторить 6-8 раз. | |
| 11. | Дыхательная гимнастика с воздушным шариком (надуть воздушный шарик);  с соломинкой (выполнить глубокий вдох, а затем продолжительный выдох через соломинку в воду в стакане).  Повторить 6-8 раз. | |