

Примерные дыхательные упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний

После сна, лежа на кроватях

1. Поднять руки и ноги — вдох, соединить руки и ноги — выдох.
2. Вдох, руками захватить колени - выдох.
3. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
4. Руки в стороны - вдох, согнуть ноги, подтянуть к груди - выдох, выпрямить ноги и опустить их сбоку.
5. Руки вверх, перекатывание на правый бок, затем — на левый.
6. Руки за головой: «Велосипед».
7. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
8. На четвереньках: «Кошечка».
9. Руки вверх, сесть и лечь.
10. Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
11. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
12. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
13. На животе: «плаваем».
14. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
15. Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
16. Руки под подбородком, прогнуться, выпрямить руки — вдох, вернуться в и.п. - выдох.