

## Упражнения дыхательной гимнастики

Далеко не каждый человек с инвалидностью может регулярно посещать реабилитационный центр. Часто просто не хватает времени или неудобно ежедневно добираться! Поэтому я разработала для Вас цикл оздоровительных мероприятий с комплексами упражнений для самостоятельного выполнения дома.

### Цикл №1

#### **Комплекс упражнений дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания.**

Комплекс выполняется в положении сидя, спина прямая, прижата к спинке стула. Перед началом выполнения упражнений проведите подсчет частоты сердечных сокращений (пульса).

1. Руки на коленях. Запрокинуть голову назад, взгляд вверх — медленный вдох ртом. Наклонить голову вперед, касаясь подбородком шейной ямки, взгляд вниз — медленный выдох носом.

2. Руки свободно висят, поднять плечи вверх, максимально растянуть диафрагму — медленный вдох носом. Резко расслабить плечи, опустив их — быстрый выдох ртом.

3. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Втянуть живот, давя на него руками — медленный вдох носом. Резко вытолкнуть животом руки — быстрый выдох ртом.

4. Пальцы рук сцеплены на животе в замок. Надуть живот, прогибаясь в пояснице — медленный вдох носом. С помощью рук медленно сдуть живот, вернуть поясницу к спинке стула — медленный выдох ртом.

5. Пальцы в замке на животе. Вывернуть ладони наружу и потянуться вперед, пальцы рук остаются в замке, локти выпрямлены, голова в наклоне вперед, руки на уровне плеч — медленный вдох носом. Быстро опустить руки — быстрый выдох ртом.

6. Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч. Свести локти вперед — медленный вдох носом. Максимально отвести локти назад, сводя лопатки — медленный выдох ртом.

7. Кисти рук у плеч, локти прижаты к ребрам. Резко опустить руки вниз, пальцы максимально напряжены и растопырены, плечи подняты, живот подтянут — быстрый вдох носом. Руки расслабить, кисти вернуть к плечам — медленный выдох ртом, губы трубочкой.

8. Кисти у плеч. Завести правый локоть вверх за голову — медленный вдох носом. Резко опустить локоть — быстрый выдох ртом. Повторить левой рукой.

9. Кисти у плеч. Круговые движения в плечевых суставах согнутыми в локтях руками вперед и назад. 4 круга вперед, 4 — назад, повторить 2 раза. Дыхание — произвольное.

10. Руки на коленях ладонями вверх. Сжать кулаки с максимальной силой — медленный вдох носом. Разжать кулаки — медленный выдох ртом.

11.Руки свободно висят. Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед -медленный вдох носом. Обнять себя за плечи с максимальной силой — медленный выдох ртом.

12.Руки на бедрах, ближе к паху. Распрямить локти, растянув спину вверх- медленный вдох носом. Резко согнуть локти, расслабить спину — быстрый выдох ртом.

13.Руки на поясе, большие пальцы — в сторону поясницы. Свести локти вперед, не наклоняя туловище, кисти скользят по поясу — медленный вдох носом. Отвести локти назад, соединив большие пальцы на пояснице, максимально свести локти — медленный выдох ртом.

14.Руки свободно висят, поднять прямые руки вперед-вверх — медленный вдох носом. Опустить руки вниз, обхватывая колено поднятой и согнутой ноги (спина прижата к спинке стула) — медленный выдох ртом. То же другой ногой, повторить 3-4 раза.

15.Руки свободно висят. Выпрямляем одну ногу вперед и держим ее на весу, натягивая носок, вторая нога идет под стул. Затем меняем ноги на счет раз два три четыре. Дыхание произвольное.

16.Руки свободно висят. Поднять ногу, согнутую в колене, — медленный вдох носом. Резко опустить ногу вниз — быстрый выдох ртом. Повторить другой ногой.

17.Кисти рук у плеч. Наклонить локти к коленям, мышцы шеи расслаблены, подбородок у шейной ямки — медленный вдох носом. Выпрямляясь, отвести локти назад, запрокинуть голову назад -медленный выдох ртом.

18.Руки согнуты в локтях, локти прижаты к ребрам. Напрягаясь, поднять плечи вверх — медленный вдох носом. Наклоняясь вперед, опереться предплечьями на колени, наклонить голову — медленный выдох ртом.

19.Руки свободно висят, голова повернута к плечу. Поворачивая голову к другому плечу, сделать медленный вдох носом. Достигнув плеча, быстро выдохнуть ртом. То же в другую сторону.

20.Руки свободно висят. Расслабленные руки поднять вверх — медленный вдох носом. Свободно опустить руки вниз -быстрый выдох ртом.

Этот комплекс выполняется 1-2 раза в день не менее, чем через час после еды. Количество повторов колеблется от 4 до 6 — в зависимости от самочувствия.

Начинающие заниматься впервые, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, перенесшие ОРВИ и пневмонию (при отсутствии повышенной температуры) могут выполнять его 3-4 раза в день. Для лучшего отхождения мокроты из бронхов на выдохе рекомендуется широко раскрывать рот и делать выдох как бы из глубины глотки.

В начале выполнения первых 3-4 упражнений может возникать легкое головокружение — это показатель правильности их выполнения. К концу комплекса оно сходит на нет.

За счет рационального использования легких частота сердечных сокращений в конце занятия должны быть равна или меньше, чем была до занятия. Увеличение частоты свидетельствует о неправильном выполнении комплекса.

**Выполняйте данный комплекс упражнений ежедневно. Будьте здоровы!**

медицинская сестра социально-медицинского отделения  
ГКУ СО КК «Щербиновский КЦРИ» Т.Ю. Лукьяненко