

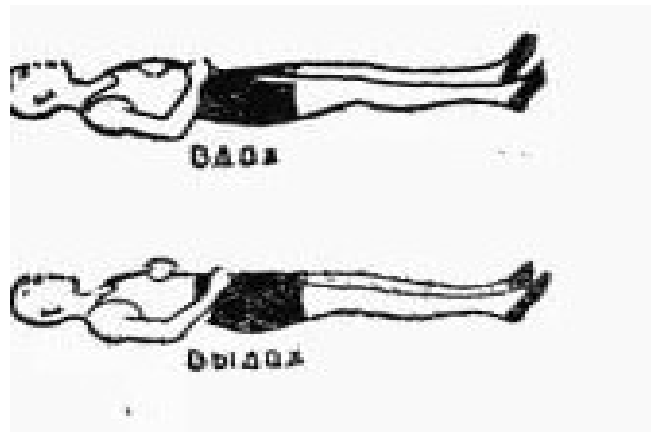
**«Комплекс физических упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний».**

**Упражнение №1.**

**Исходное положение** – лежа.

**Техника выполнения:** Дыхание под контролем рук. Обратить внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот.

**Повторить 6-8-10 раз.**

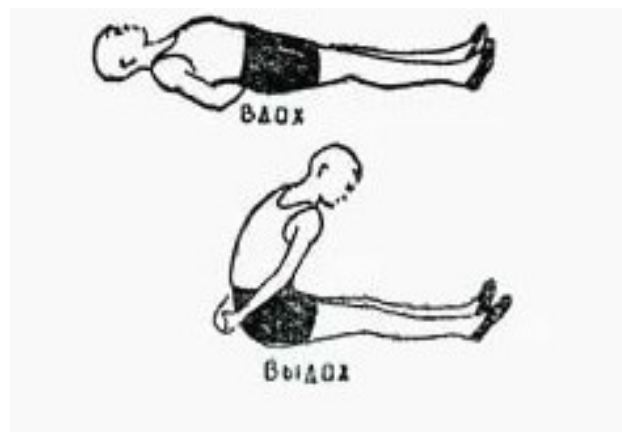


**Упражнение №2.**

**Исходное положение** – лежа, руки под спину.

**Техника выполнения:** сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинистыми повторными наклонами.

**Повторить 4-8 раз.**

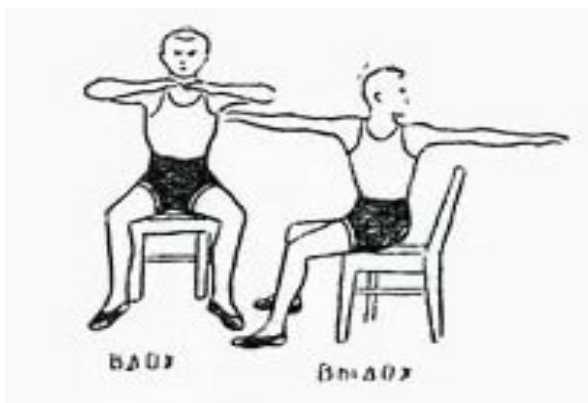


### Упражнение №3.

**Исходное положение** – сидя, руки перед грудью.

**Техника выполнения:** Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.

**Повторить 4-8 раз.**



### Упражнение №4.

**Исходное положение**-сидя.

**Техника выполнения:** дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет:1-2-3-4-5 и так далее, максимально длительно.

**Повторить 5-7 раз.**

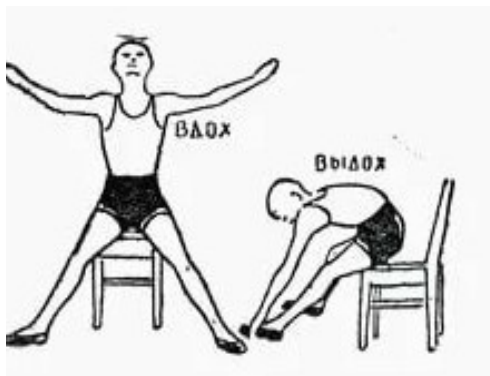


### Упражнение №5.

**Исходное положение-**сидя, ноги врозь, руки в стороны.

**Техника выполнения:** Наклониться вниз и достать рукой левый, правый носок ноги попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубив выдох.

**Повторить 4-5 раз к каждой ноге.**

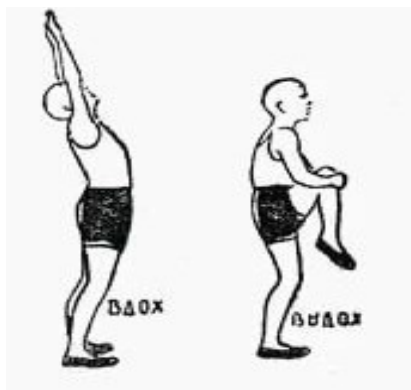


### Упражнение №6.

**Исходное положение-** стоя, руки вверх.

**Техника выполнения:** Подтянуть колено к груди попеременно с углубленным выдохом.

**Повторить 4-5 раз каждой ногой.**

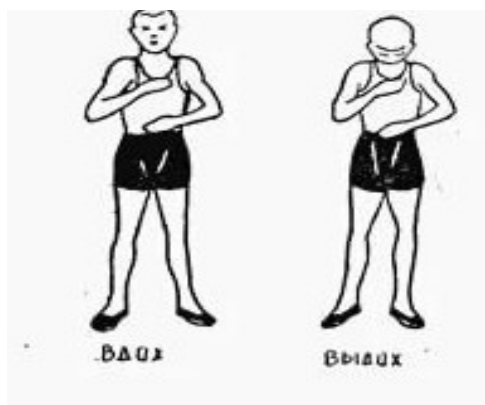


### Упражнение №7.

**Исходное положение** –стоя.

**Техника выполнения:** Делаем вдох с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «А», «О», «У», «И».

**Повторить 4-6 раз.**

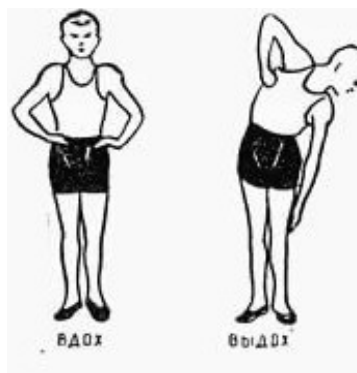


### Упражнение №8.

**Исходное положение**- стоя, руки на бедра.

**Техника выполнения:** Наклонить туловище вправо и влево попеременно с пружинящими движениями, с углубленным наклоном, сделать выдох.

**Повторить 4-5 раз в каждую сторону.**

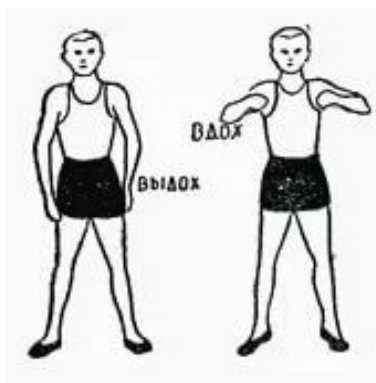


### Упражнение №9.

**Исходное положение-** стоя, ноги врозь. Дыхание спокойное, глубокое.

**Техника выполнения:** Подняться на носки, подняв согнутые локти вверх.

**Повторить 4-8 раз.**

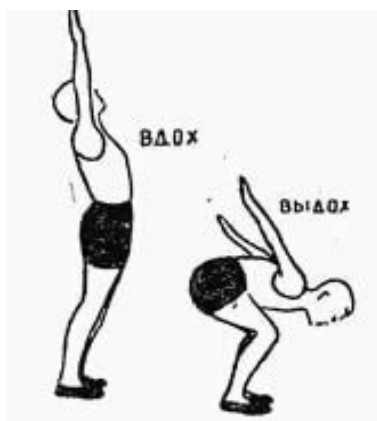


### Упражнение №10.

**Исходное положение-** ноги вместе, стоя, руки вверх.

**Техника выполнения:** Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отказа, сделать резкий углубленный выдох.

**Повторить 4-6 раз.**



### Упражнение №11.

**Исходное положение -** стоя.

**Техника выполнения:** Ходьба на месте, в течение 2-4 минут.

**Повторить 4-5 раз.**



### **Упражнение №12.**

**Исходное положение** – сидя.

**Техника выполнения:** Дышать спокойно с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц.

**Повторить 4-8 раз.**



**Данные упражнения необходимо выполнять 1-2 раза в неделю, в качестве профилактики острых респираторных заболеваний.**

**Берегите себя и будьте здоровы!**