**Примерный комплекс лечебной гимнастики при хроническом бронхите**

**Калюжнова И.А(2008)**

1. И.П.- стоя. Ходьба на месте. Время выполнения 30-40с.

2. И.П.- стоя. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Руки поднять в стороны и повернуться корпусом в правую сторону- вдох, вернуться в И.П.-выдох. Повторить в левую сторону. Выполнить 6-8 раз.

3.И.П.- стоя. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Одна рука скользит по бедру до талии, при этом делать наклон в сторону прямой руки - вдох, вернуться в И.П.- выдох. То же с другой рукой. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. И.П. –стоя . Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх через стороны - вдох. Вернуться в И.П. с наклоном головы вперед и скрещиванием прямых рук перед собой. Повторить 6-8раз.

5. И.П.- сидя на стуле. Поднять одну ногу на уровне бедра и вытянуть руки перед собой - вдох, вернуться в исходное положение. Повторить6-8 раз.

6. И.П.- сидя на стуле. Ноги на ширине плеч. Нагнуться и достать руками пальцы ног - вдох. Вернуться в исходное положение- выдох. Повторить 10 раз.

7. И.П.- стоя. Одна рука на талии, вторая поднята вверх. Наклоны корпусом в стороны. Наклон-вдох. Вернуться в И.П.- выдох. Повторить в другую сторону .Выполнить 8 раз.

8.И.П. стоя. Руки согнуть в локтях. Кисти рук на плечах. Выполнить круговые движения вперед, затем назад 6-8 раз в одну сторону и столько же в другую.

9. И.П. –стоя у спинки стула. Руки на спинке стула. Отвести правую ногу назад. Прогнуться в спине - вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 5 раз.

10. И.П.- стоя у спинки стула. Руки на спинке стула. Наклоны головы. Нагнуть голову вперед – вдох. Вернуться в И.П.- выдох. Затем наклон головы назад. Повторить 4-6 раз.

11. И.П. – сидя на стуле. Согнуть руки в локтях, кисти рук на плечах. Свести локти на груди. При этом нагнуть голову вперед,- вдох. Вернуться в И.П.-выдох. Повторить 6-8 раз.

12. И.П. - стоя. В руках гимнастическая палка, руки вытянуты вперед. Выполнять приседания в течении 30 сек. Дыхание свободное.

13. И.П.- лежа на полу. Руки вдоль туловища. Делать махи ногами. Мах правой ногой - вдох, вернуться в И.П.- выдох. Повторить с левой ноги. Выполнить 8-10 раз каждой ногой.

14. И.П.- лежа на полу. Мах ногой, руку поднять к голове - вдох. Вернуться в И.П.- выдох. Повернуться на другой бок. Повторить 5 раз.

15. И.П.- сидя на полу. Наклониться вперед, достать выпрямленными руками пальцы ног - вдох, вернуться в И.П.- выдох. Выполнять6-8 раз.

16. Ходьба на месте.