**Общие правила выполнения дыхательной гимнастики**

* Не заниматься в пыльном, непроветренном или сыром помещении.
* Одежда не должна стеснять движений.
* Не заниматься сразу после приема пищи.
* Не заниматься с ребенком. Если у него заболевание органов дыхания в острой стадии.
* Если есть сопроводительный тест, его произносит взрослый.

**Техника выполнения упражнений**

* Воздух набирать через нос.
* Плечи не поднимать.
* Выдох должен быть длительным и плавным.
* Необходимо следить за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками).
* Не повторять много раз подряд упражнения, так как это может привести к головокружению.