**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БРОНХИТЕ.**

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на один шаг – вдох, на два шага – выдох, затем на два шага – вдох, на четыре шага – выдох. Следите за полнотой выдоха.
2. Бег трусцой (3-5 минут). Следить за дыханием, на три шага – вдох, на четыре шага – выдох.
3. ИП – ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, приподняться на носках, свободно наклониться, уронить руки.
4. ИП – сидя на скамейке, ноги вытянуты вперед, руки согнуты в локтях. Отклониться назад – вдох, затем медленно наклониться вперед до полного выдоха, руками достать носки.
5. ИП – стоя ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вправо и влево, поднимая одну руку вверх и отводя ее в сторону наклона.
6. ИП – основная стойка. Поднять руки перед собой, потянуться на носках вдох, присесть на корточки – продолжительный выдох, сопровождаемый звуками – шшшааа, хххааа, жжжууух, жжжааа, шшшууу, жжжууу.
7. ИП – стоя ноги шире плеч, в поднятых руках медецинбол. Наклониться вперед, опустить мяч на пол и с силой прокатить его назад, выдохнув со звуком – уууххх.
8. ИП – сидя на стуле, ноги вытянуты вперед, руки опущены вниз. Поднять ноги, подтянуть согнутые колени к груди, обхватить их руками, спину согнуть, голову опустить – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох.
9. ИП – лежа, руками упершись в пол. Из этого положения перейти в упор присев с энергичным выдохом.
10. ИП – основная стойка. Поднять руки рывком вверх, одновременно отставив левую ногу назад на вытянутый носок – вдох. Вернуться в ИП – выдох. То же второй ногой.
11. Спокойная ходьба. Дыхательные упражнения.
12. ИП – стоя ноги шире, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны – вдох, рывком обнять себя с энергичным выдохом.