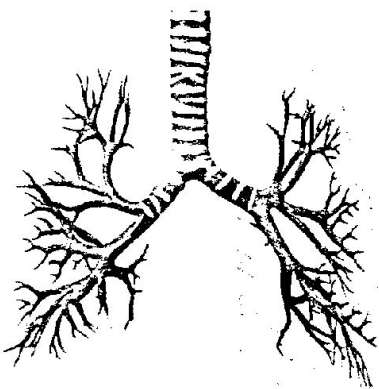
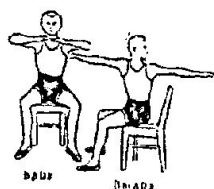


ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПНЕВМОНИИ

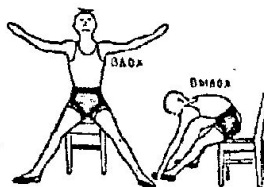


Упр. 1.
ИП — лежа, дыхание под контролем рук. Обратить внимание на максимальное удлинение выдоха, нажимая руками на грудь и на живот. 6—8—10 раз.



Выдох

Упр. 3.
ИП — сидя, руки перед грудью.
Повернуть туловище вправо и влево попеременно, добавляя пружинящими движениями глубину поворотов, углубляя выдох.



Выдох

Упр. 5.
ИП — сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться и достать правый левый носок попеременно, пружинящими движениями туловища углубить наклон, углубляя выдох. 4—5 раз к каждой ноге.



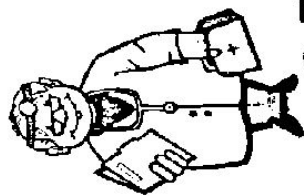
Упр. 2.
ИП — лежа, руки под спину. Сесть, с помощью рук наклониться вперед, активно углубив выдох пружинящими повторными наклонями. 4—8 раз.



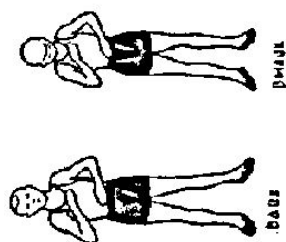
Упр. 4.
ИП — сидя, дыхание с углубленным выдохом под контролем рук. На выдохе счет: 1—2—3—4—5 и т. д. максимально длительно. 5—7 раз.



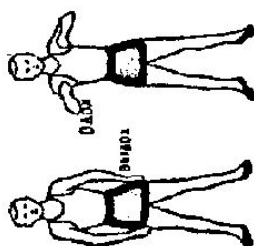
Упр. 6.
ИП — стоя, руки вверх. Подтянуть колено к груди попеременно с углубленным выдохом. 4—5 раз каждой ногой.



Будьте здоровы!!!



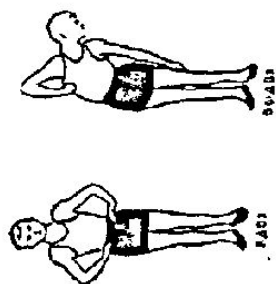
Упр. 7.
ИП — стоя, дыхание с углубленным выдохом и протяжным громким произношением гласных букв «а», «о», «у», «и».



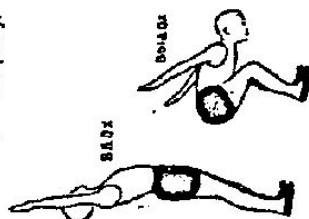
Упр. 9.
Сложное глубокое дыхание.
ИП — стоя, ноги врозь. Подняться на носки, поднимая локти вверх согнутых рук.



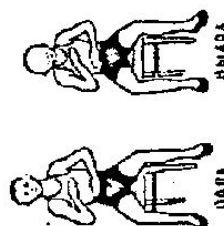
Упр. 11.
Дыхание ровное и глубокое. Холить 2—4 мин.



Упр. 8.
ИП — стоя, руки на бедрах. Наклон туловища вправо и влево попеременно с пружинящими движениями, углубляющими наклон, выдох. 4 — 5 раз в каждую сторону.



Упр. 10.
ИП — ноги вместе, стоя, руки вверх. Пригнуться, как бы готовясь к прыжку, руки назад до отказа, резкий углубленный выдох. 4—6 раз.



Упр. 12.
ИП — сила, успокаивающее дыхание с акцентом на выдохе и с расслаблением мышц. 4—8 раз.