**Дыхательная гимнастика**

**для профилактики осложнений коронавирусной инфекции.**

***Цель:*** увеличить дыхательный объём, расправить весь грудной каркас мышц, так как при сидячем образе жизни защемляется вспомогательная мускулатура или же она неактивна. Данные упражнения способствуют улучшению кровообращения, проработке неактивных мышц, участвующих в акте дыхания, а также для «окна спокойствия» для нервной системы.

Методика: стоя или сидя. Второй вариант рассматривается в рамках медитации.  
Первый: встаём, ноги на ширине плеч, руки стараемся максимально расслабить.  
1) Делаем круг плечами назад, 5 повторов. Вперёд также 5 повторов.  
Если не расправить плечевой пояс, он не даст грудной клетке сделать полный вдох.  
2) Делаем глубокий вдох с подъемом рук и опусканием на выдохе.  
5 повторов

3) Делаем разминку шейного отдела: наклоны в стороны, вперед, назад по 5 повторов в каждом направлении.

4) Продолжаем разминку шейного отдела: повороты головы в стороны: 5 повторов в каждом направлении.

5) Делаем наклоны с вдохом в высшей точке и выдохом при наклоне корпуса в сторону. В каждую сторону по 5 повторений.

6) Делаем повороты корпуса в стороны с выдохом при повороте, по 5 повторений в каждую сторону.

7) Наклоны корпуса с вдохом в стандартном положении и выдохом при наклоне, по 5 повторений.

8) Наклоны корпуса с направлением по дуге, вдох в высшей точке, выдох в низшей точке. По 5 повторений

9) Отклоняемся максимально назад, делая глубокий вдох, затем глубокий выдох при наклоне вперёд.

10) Делаем глубокий вдох с подъемом рук и опусканием на выдохе.  
5 повторов

**Будьте здоровы!!!**

**ВО «Волонтеры-медики»**