

**Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики для пациентов с резекцией гортани
(рекомендуется выполнять в течение всего периода реабилитации)**

1	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – через рот.	3-5 раз	Темп медленный. Вдох спокойный. Выдох удлинен.
2	ИП – сидя на стуле, руки на коленях	Развести руки в стороны – вдох. Руки вернуть на колени – выдох.	3 – 5 раз	Темп медленный. Выдох удлинен.
3	ИП – сидя на стуле, руки на ширине плеч	Понять руки вверх – вдох. На выдохе – наклонить туловище вниз, коснуться пальцами пола. Вернуться в ИП.	3 – 5 раз	Темп медленный. Выдох удлинен.
4	ИП – сидя на стуле, руки на уровне груди согнуты в локтевых суставах	Два разведения согнутыми локтями назад. Два разведения прямыми руками назад. Вернуться в ИП.	5 – 7 раз	Темп медленный. Выдох удлинен.
5	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – произносить звук [ш].	5 – 7 раз	Темп медленный. Выдох удлинен. Мышцы шеи расслаблены.

6	ИП – сидя на стуле; спина прижата к спинке стула; ноги прямые, касаются пола; руки – на сиденье стула	ИП – вдох. На выдохе: правую ногу оторвать от пола, согнуть в коленном суставе, выпрямить, снова согнуть в коленном суставе, опустить на пол в ИП. ИП – вдох. На выдохе: левую ногу оторвать от пола, согнуть в коленном суставе, выпрямить, снова согнуть в коленном суставе, опустить на пол в ИП.	6 – 10 раз	Темп медленный. Выдох удлинен.
7	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	На вдохе – отвести правую прямую руку в сторону. На выдохе – наклон туловища влево; правая рука прямая, поднята над головой. Вернуться в ИП. На вдохе – отвести левую прямую руку в сторону. На выдохе – наклон туловища вправо; левая рука прямая, поднята над головой. Вернуться в ИП.	6 – 10 раз	Темп медленный. Выдох через рот, удлинен.
8	ИП – сидя на стуле; кисти рук на плечах	На вдохе - правое колено поднять и коснуться левого локтя. На выдохе – вернуться в ИП. На вдохе - левое колено поднять и коснуться правого локтя. На выдохе – вернуться в ИП.	5 – 7 раз	Темп медленный.
9	ИП – сидя на стуле; кисти рук на ребрах; ладонь раскрыта	Вдох – слегка наклоняясь вперед, расширить грудную клетку. Выдох – сжать грудную клетку, выпрямляясь.	3 – 5 раз	Темп медленный. Вдох удлинен.

10	ИП – сидя на стуле; спина плотно прижата к спинке стула; ноги прямые касаются пола; руки держаться за сиденье стула	ИП – вдох. На выдохе – делать ногами «велосипед». Вернуться в ИП.	3 – 5 раз	Темп медленный. Выдох через рот, удлинен.
11	ИП – сидя на стуле, руки лежат на коленях	На вдохе – развести руки в стороны; туловище слегка наклонить вперед. На выдохе – обнять грудную клетку, выпрямиться. Вернуться в ИП.	3 – 5 раз	Темп медленный. Выдох через рот, удлинен.
12	ИП – сидя на стуле	Вдох – через нос. Выдох – произносить звук [с].	5 – 7 раз	Темп медленный. Выдох удлинен. Мышцы шеи расслаблены.
13	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	Совершать круговые движения туловищем на четыре счета. Сначала вправо, потом влево.	4 – 6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
14	ИП – сидя на стуле; руки на поясе	На вдохе – отвести правую руку в сторону. На выдохе – наклонить туловище вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги. Вернуться в ИП. На вдохе – отвести левую руку в сторону. На выдохе – наклонить туловище вниз, левой рукой коснуться носка правой ноги. Вернуться в ИП.	6 – 10 раз	Темп медленный. Выдох через рот, удлинен.
15	ИП – сидя на стуле; спина плотно прижата к спинке стула; ноги	Осуществлять глубокое, ровное и плавное дыхание. Ощущать движения диафрагмы.	1 – 2 минуты	Темп медленный. Положение тела – расслабленное.

	выпрямлены; правая рука на груди, левая рука – на животе или наоборот).			Выдох через рот, удлинен.
--	---	--	--	---------------------------