

Дренажная дыхательная гимнастика
(все упражнения выполняются в и.п. лежа на ровной поверхности)

№	Исходное положение (ИП)	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1	И.п.-лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки на животе	Диафрагмальное дыхание. 1- вдох через нос, передняя брюшная стенка поднимается. 2- пауза. 3- выдох через рот, живот втягивается. 4- пауза.	4-6 раз	Темп медленный.
2	И.п. лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища	1 - медленно поднять прямые руки вверх (за голову), 2 -потянуться – вдох, 3 -4 вернуться в и.п. – выдох.	4-6 раз	Темп медленный.
3	И.п. лежа на спине, ноги прямые, руки к плечам	1- развести локти в стороны - вдох, 2 –опустить локти вниз и слегка сжать грудную клетку - выдох.	4-6 раз.	Темп медленный.
4	И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища	1 - руки развести в стороны – вдох, 2 - подтянуть колени к груди – выдох.	4-6 раз	Темп медленный.
5	И.п. лежа на спине, руки по нижнему краю реберной дуги	1 - вдох свободный, 2 – пауза, 3— выдох, сжать руками грудную клетку, 4-пауза.	4-6 раз	Темп медленный.

6	И.п. дренажное положение на здоровом боку ноги согнуты в коленях, рука на стороне поражения опущена и свисает с кровати, голова опущена вниз	1- вдох, 2 - короткий выдох производят с произнесением звуков «хе», «кхе»	15-20 мин	С учетом состояния пациента
7	И.п.-лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки на животе	Диафрагмальное дыхание. 1- вдох через нос, передняя брюшная стенка поднимается. 2- пауза. 3- выдох через рот, живот втягивается. 4- пауза.	4-6 раз	Темп медленный.