

Физические упражнения и дыхательная гимнастика — один из лучших способов помочь своему организму справиться с COVID-19 и восстановиться после него. Для занятий не требуется специальное оборудование, тренажеры и даже спортивная одежда. Ребенок без проблем сможет их выполнить в домашних условиях вместе с родителями.

Предлагаем вам комплекс оздоровительной гимнастики в домашних условиях.

1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка.
  - 1- поднять плечи вверх
  - 2- и.п. Повторить 8 раз.
2. Исходное положение (и.п.) – основная стойка.
  - 1- повернуть голову вправо
  - 2- прямо
  - 3- влево
  - 4- прямо. Темп от медленного до быстрого. 4-5 раз.
3. Исходное положение (и.п.) – ноги шире плеч, руки вверх.
  - 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны
  - 2- и.п. Повторить 8 раз.
4. Исходное положение (и.п.)– основная стойка, руки на пояс.
  - 1- поднять прямую ногу вперед
  - 2- махом отвести назад
  - 3- снова вперед
  - 4- и.п. (то же другой ногой). 4 раза.
5. Исходное положение (и.п.) – ноги на ширине плеч, руки за головой.
  - 1- наклон вправо
  - 2- и.п. (то же влево) 4-5 раз.
6. Исходное положение (и.п.) – руки на пояс.
  - 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову.
  - 2- и.п. Повторить 6-8 раз.
7. Исходное положение (и.п.) – основная стойка.
  - 1- правая рука вперед
  - 2- левая рука вперед
  - 3- правая рука вверх
  - 4- левая рука вверх (обратное движение в том же порядке) Повторить 4-5 раз.
8. Исходное положение (и.п.) – ноги слегка расставлены.  
Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, ходьба на месте.

#### **Дыхательные упражнения:**

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».
2. «Нырляльчики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.
3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).