**Комплекс УГГ для детей в возрасте 7-10 лет**

Повторять каждое упражнение 5-6 раз.

Дыхание через нос – сидя на скамейке или стоя – сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

И.п. – стоя прямо – вдох с закрытым ртом. Наклон туловища вперед и в сторону – сильный выдох ртом. Дышать носом. Упражнение может сопровождаться бегом. Сильный выдох разрешается делать с приоткрытым ртом.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий наклон туловища вперед – выдох ртом.

И. п. – сидя на скамейке, спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп, произвести вдох через нос. Вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Сделать наклон туловища в сторону – вдох, вернуться в и. п. – выдох. Упражнение выполняют попеременно в обе стороны.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки поднять, положить на затылок – вдох. Присесть, обхватить руками колени, голову наклонить и прижать к груди – выдох.

И. п. – лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди – выдох, вернуться в и. п. – вдох.

И. п. то же. При выдохе поочередно выпрямлять и поднимать вверх правую и левую ноги. Живот на выдохе не выпячивать.

И. п. – лежа на боку, ноги вытянуты. Нижняя рука согнута в локте и подложена под голову, верхней рукой делать круговые движения. Медленно вдохнуть полной грудью носом и сильно выдохнуть ртом. Затем дышать равномерно.

И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. На счет 3 делать вдох, на счет 3 – выдох. Расслабиться.

И. п. – лежа на спине, ладони под головой. Выпятить грудь. Спина прижата к полу. Поднять выпрямленную левую (правую) ногу – вдох. Расслабиться и вернуться в исходное положение – выдох.

И. п. – сидя на стуле, руки висят вдоль туловища. Сделать продолжительный вдох носом и быстрый короткий выдох, расслабляя мышцы груди.

И. п. то же. Продолжительный вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – продолжительный плавный выдох носом.