

# Оглавление

<b>Предисловие</b> . . . . .	5
<b>Введение</b> . . . . .	7
<b>Строение дыхательной системы</b> . . . . .	9
<b>Роль мышц в дыхании</b> . . . . .	19
<b>Пневмония</b> . . . . .	22
<b>Коронавирусная пневмония.</b> . . . . .	24
<b>Показания к назначению дыхательных упражнений</b> . . . . .	27
<b>Виды дыхательных упражнений</b> . . . . .	31
Дренирующие упражнения . . . . .	31
Дыхательные упражнения для усиления вдоха . . .	32
Дыхательные упражнения для усиления выдоха .	33

Упражнения для растягивания спаек . . . . .	34
Звуковая гимнастика . . . . .	37
Упражнения на расслабление мышц . . . . .	38
<b>Упражнения при пневмонии. . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Упражнения (авторский комплекс). . . . .</b>	<b>45</b>
Первое занятие (первая неделя) . . . . .	46
Второе занятие (вторая неделя) . . . . .	49
Третье занятие (третья неделя) . . . . .	54
Четвертое занятие (четвертая неделя) . . . . .	62
Пятое занятие (пятая неделя) . . . . .	68
Шестое занятие (шестая неделя) . . . . .	72
Седьмое занятие (седьмая неделя) . . . . .	76
<b>Восстановительный период (второй и третий месяцы после перенесенной пневмонии). . . . .</b>	<b>80</b>
Примерный комплекс упражнений в поддерживающем режиме. . . . .	81
Примерный комплекс упражнений на рабочем месте. . . . .	83
Рекомендации для людей 55–60+ . . . . .	85
<b>Игровые дыхательные упражнения для детей 3–7 лет . . . . .</b>	<b>87</b>