



**Правильное дыхание полезно для работы всех органов,
в т.ч. для бронхов и легких.**

Чтобы выработать правильное дыхание, необходимо:

- сесть удобно на стуле со спинкой,
- положить руку на живот,
- сделать медленный вдох через нос так, чтобы поднялась рука, лежащая на животе,
- задержать дыхание на несколько секунд,
- сделать медленный выдох через рот, втягивая при этом живот.

Повторить упражнение три раза.