

**Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения для обучающихся
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица направленности
«Дыхательная гимнастика»**

7-8 лет

Выполняйте 32 повтора в соответствии с одним из следующих алгоритмов:

- выполните 8 повторов (вдохов - выдохов);
- сделайте паузу (3 ... 5) секунд;
- выполните следующие 8 повторов (вдохов - выдохов);
- снова пауза и т.д.

- Упражнение № 1 "Ладочки" https://drive.google.com/open?id=18VThZdQ-yE_KcMzUkuex2ffmp6tolygs
- Упражнение № 2 "Погончики" https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9_G1YJg_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE
- Упражнение № 3 "Насос" https://drive.google.com/open?id=1BdhtVr3cUKwLLbc9_dgQoYiRVV6G5uJI
- Упражнение № 4 "Кошка" https://drive.google.com/open?id=11SQi_IPFIImJExg8V6U451W96HtwuvTVz
- Упражнение № 5 "Обними плечи" <https://drive.google.com/open?id=1EuJJAEn3cuZ6ELPRV-Tqc3gOjVeimdv2>
- Упражнение № 6 "Большой маятник" <https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck>
- Упражнение № 7 "Повороты головы" <https://drive.google.com/open?id=1qapVcE3dkbsnkQFFsREp2qRUZkYxx-Wl>
- Упражнение № 8 "Ушки" https://drive.google.com/open?id=1JSUCJYA_B6xs_y3iDGwAljTdhtakIamk
- Упражнение № 9 "Малый маятник" https://drive.google.com/open?id=1G2UXqt2MDZRL_SOvvLfxSD8rA7xHCjHb
- Упражнение № 10 "Перекаты" <https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEk-FwXA4iCIfBPW9hqndznE>