

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

9-10 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 № 2 "Погончики"

https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9_G1YJg_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE

- Упражнение № 6 "Большой маятник"

<https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck>

- Упражнение № 10 "Перекаты" [https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEk-](https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEk-FwXA4iCIfBPW9hqndznE)

[FwXA4iCIfBPW9hqndznE](https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEk-FwXA4iCIfBPW9hqndznE)