

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

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.	Срок и	Ответственный
Упражнение № 3 "Насос" <a href="https://drive.google.com/open?id=1BdhtVr3cUKwLLbc9_dgQoYiRVV6G5uJI">https://drive.google.com/open?id=1BdhtVr3cUKwLLbc9_dgQoYiRVV6G5uJI</a>	5.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 5 "Обними плечи" <a href="https://drive.google.com/open?id=1EuJAE3cuZ6ELPRV-Tqc3gOjVeimdv2">https://drive.google.com/open?id=1EuJAE3cuZ6ELPRV-Tqc3gOjVeimdv2</a>	06.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 7 "Повороты головы" <a href="https://drive.google.com/open?id=1qapVcE3dkbsnkQFFsREp2qRUZkYxx-WI">https://drive.google.com/open?id=1qapVcE3dkbsnkQFFsREp2qRUZkYxx-WI</a>	07.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 8 "Ушки" <a href="https://drive.google.com/open?id=1JSUCJYA_B6xs_y3iDGwAljTdhaklamk">https://drive.google.com/open?id=1JSUCJYA_B6xs_y3iDGwAljTdhaklamk</a>	12.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 10 "Перекаты" <a href="https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEkFwXA4iCIfBPW9hqndznE">https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEkFwXA4iCIfBPW9hqndznE</a>	13.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 6 "Большой маятник" <a href="https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck">https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck</a>	14.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 1 "Ладшки" <a href="https://drive.google.com/open?id=18VThZdQvE_KcMzUkuex2ffmp6tolygs">https://drive.google.com/open?id=18VThZdQvE_KcMzUkuex2ffmp6tolygs</a>	19.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 4 "Кошка" <a href="https://drive.google.com/open?id=11SQi_IPFImJExg8V6U45IW96HtwuvTVz">https://drive.google.com/open?id=11SQi_IPFImJExg8V6U45IW96HtwuvTVz</a>	20.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 2 "Погончики" <a href="https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9_G1YJg_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE">https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9_G1YJg_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE</a>	21.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 6 "Большой маятник" <a href="https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck">https://drive.google.com/open?id=1WiquakRsXI5Dtb74T48hOLNC0CLdA7ck</a>	26.05.	Лазутчева Т.И.
Упражнение № 9 "Малый маятник" <a href="https://drive.google.com/open?id=1G2UXqt2MDZRL_SOvLfxSD8rA7xHCjHb">https://drive.google.com/open?id=1G2UXqt2MDZRL_SOvLfxSD8rA7xHCjHb</a>	27.05.	Лазутчева Т.И.