

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

Возраст: 9-10 лет

**Выполняйте «Комплекс упражнений дыхательной гимнастики» по 64
вдохов-движений в соответствии с одним из следующих алгоритмов:**

- выполните 8 вдохов-движений;
- сделайте паузу (3 ... 5) секунд;
- выполните следующие 8 вдохов-движений;
- снова пауза и т.д. (всего 8 раз по 8 вдохов-движений)

Упражнение № 1 "Ладочки" (<https://goo.su/0tpG>)

Упражнение № 2 "Погончики"

Упражнение № 3 "Насос"

Упражнение № 4 "Кошка"

Упражнение № 5 "Обними плечи"

Упражнение № 6 "Большой маятник"

Упражнение № 7 "Повороты головы"

Упражнение № 8 "Ушки"

Упражнение № 9 "Малый маятник"

Упражнение № 10 "Перекаты"