

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

**6-7 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](https://drive.google.com/open?id=18VThZdQ-yE_KcMzUkuex2ffmp6tolygs)
- Упражнение № 2 "Погончики" [https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9\\_G1YJg\\_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE](https://drive.google.com/open?id=1KBQAS9_G1YJg_rlwbIMUhLCMN8NNqTYE)
- Упражнение № 3 "Насос" [https://drive.google.com/open?id=1BdhtVr3cUKwLLbc9\\_dgQoYiRVV6G5uJI](https://drive.google.com/open?id=1BdhtVr3cUKwLLbc9_dgQoYiRVV6G5uJI)
- Упражнение № 4 "Кошка" [https://drive.google.com/open?id=11SQi\\_IPFIImJExg8V6U451W96HtwuvTVz](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](https://drive.google.com/open?id=1JSUCJYA_B6xs_y3iDGwAljTdhtakIamk)
- Упражнение № 9 "Малый маятник" [https://drive.google.com/open?id=1G2UXqt2MDZRL\\_SOvvLfxSD8rA7xHCjHb](https://drive.google.com/open?id=1G2UXqt2MDZRL_SOvvLfxSD8rA7xHCjHb)
- Упражнение № 10 "Перекаты" <https://drive.google.com/open?id=1ODGApF0IEk-FwXA4iCIfBPW9hqndznE>