

Дыхательная гимнастика (А.Н.Стрельникова)

1. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты" 12 раз по 8 вдохов-движений
11. "Шаги" - 32 вдоха-движения.

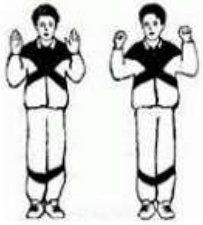
Дыхательная гимнастика (А.Н.Стрельникова)

1. "Ладошки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты" 12 раз по 8 вдохов-движений
11. "Шаги" - 32 вдоха-движения.

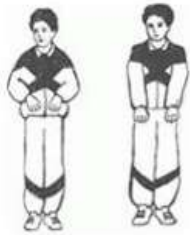
**Подробная информация доступна на сайте
kmc75.ru (раздел профилактика)**

**Подробная информация доступна на сайте
kmc75.ru (раздел профилактика)**

1. «Ладшки».



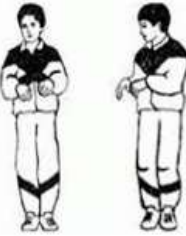
2. «Погончики»



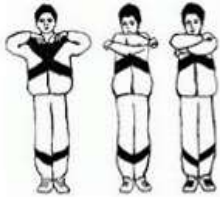
3. «Насос»



4. «Кошка»



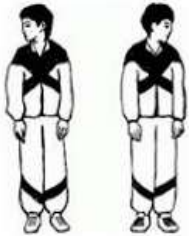
5. «Обними плечи»



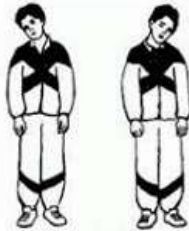
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



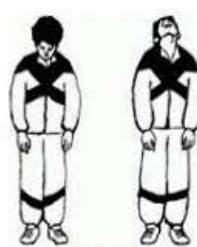
7. «Повороты головы»



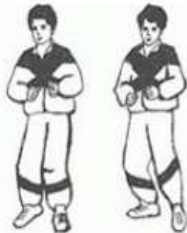
8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



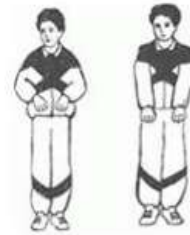
11. «Шаги»



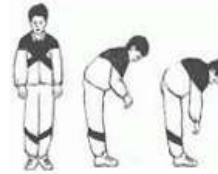
1. «Ладшки».



2. «Погончики»



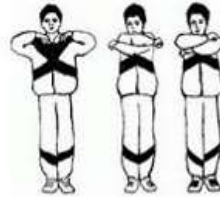
3. «Насос»



4. «Кошка»



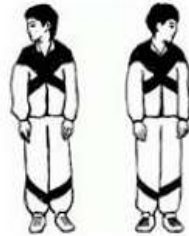
5. «Обними плечи»



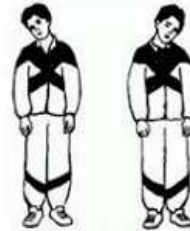
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



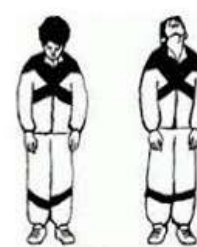
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»

