

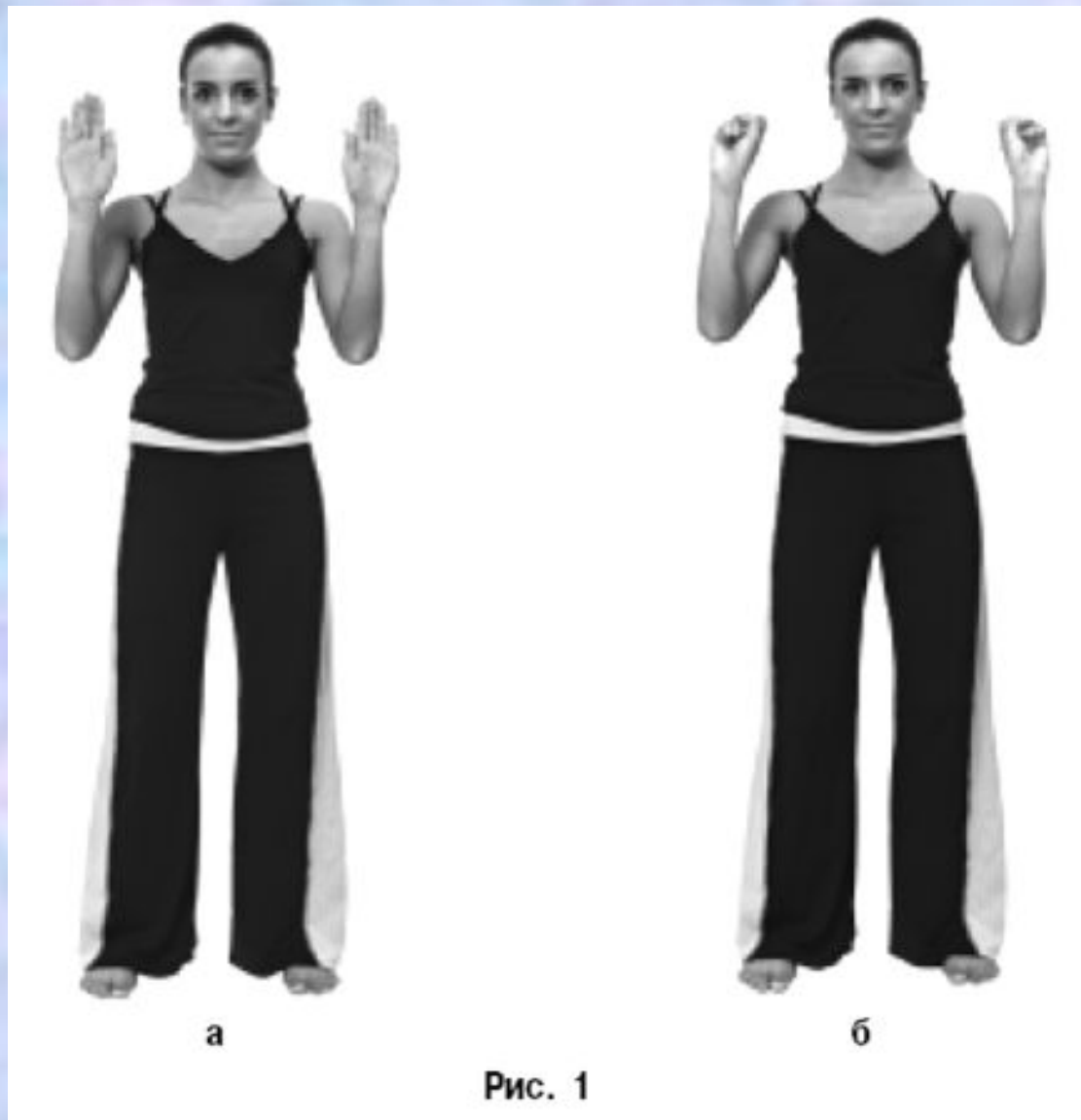
***Комплекс дыхательных  
упражнений  
по методике А.Н. Стрельниковой***

***Составитель : Милютина Светлана  
Анатольевна***

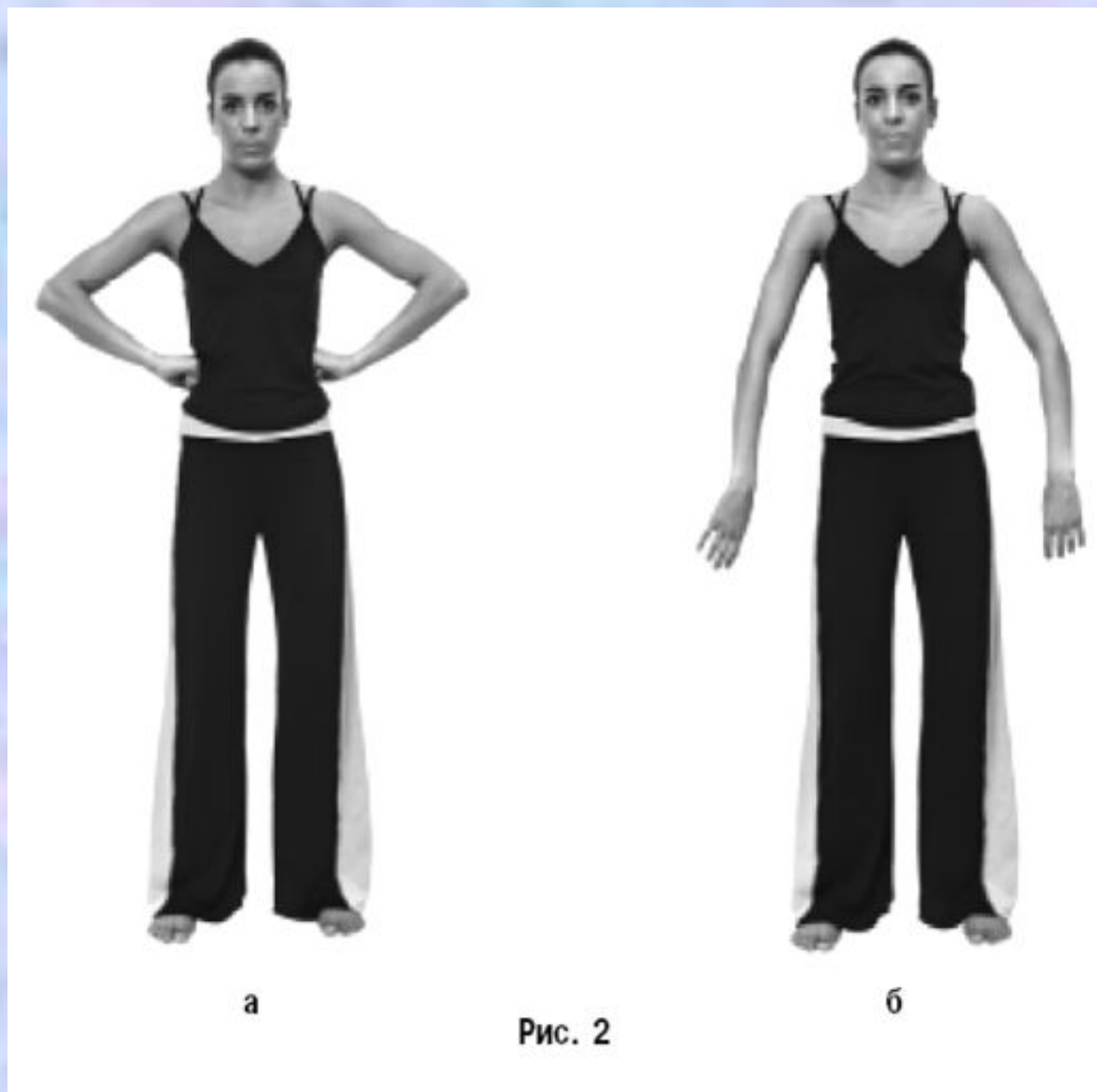
***педагог дополнительного образования МБОУ ДО***

***«Москаленский ЦДО»***

# Упражнение 1. «Ладони»



## Упражнение 2. «Погончики»



# Упражнение 3. «Насос»



а



б



в

Рис. 3

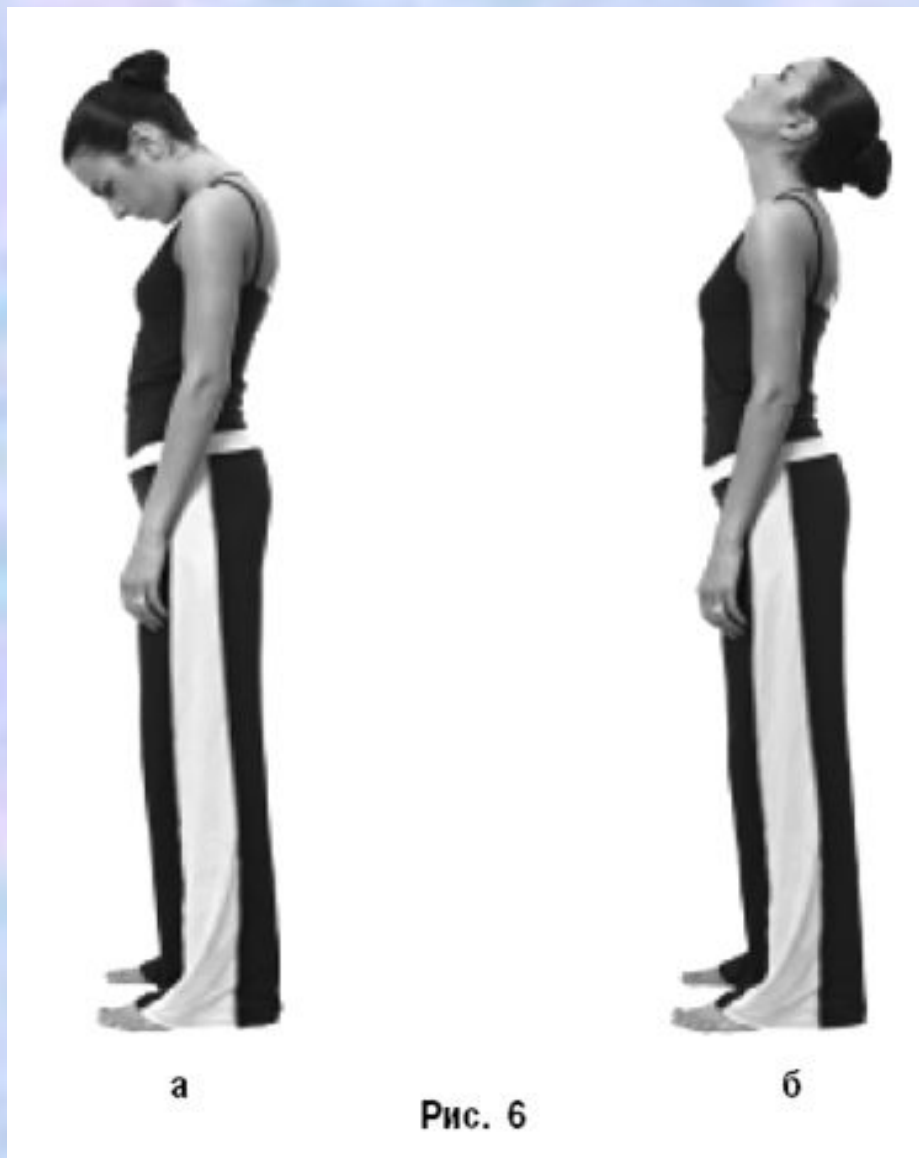
# Упражнение 4. «Повороты»



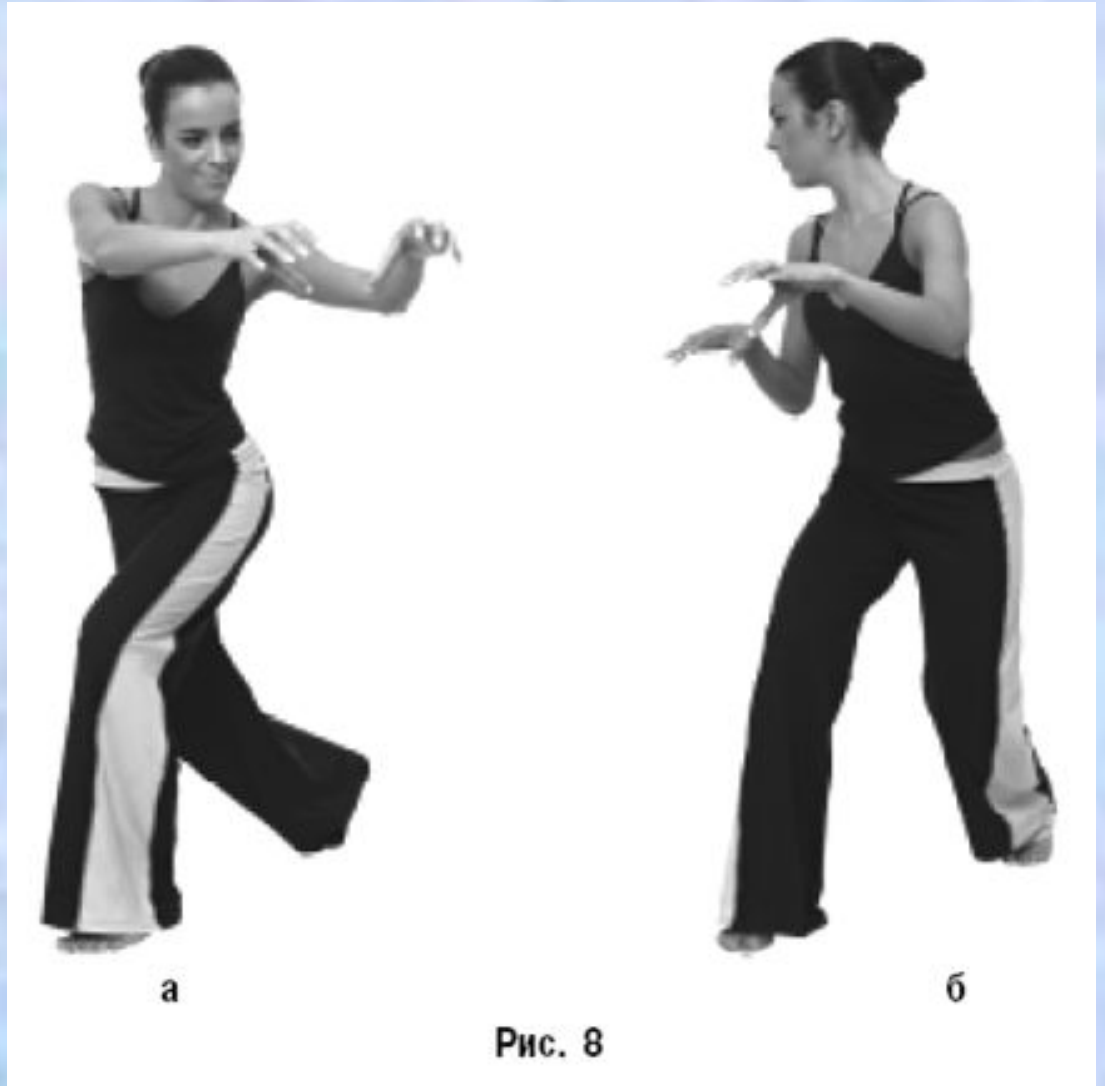
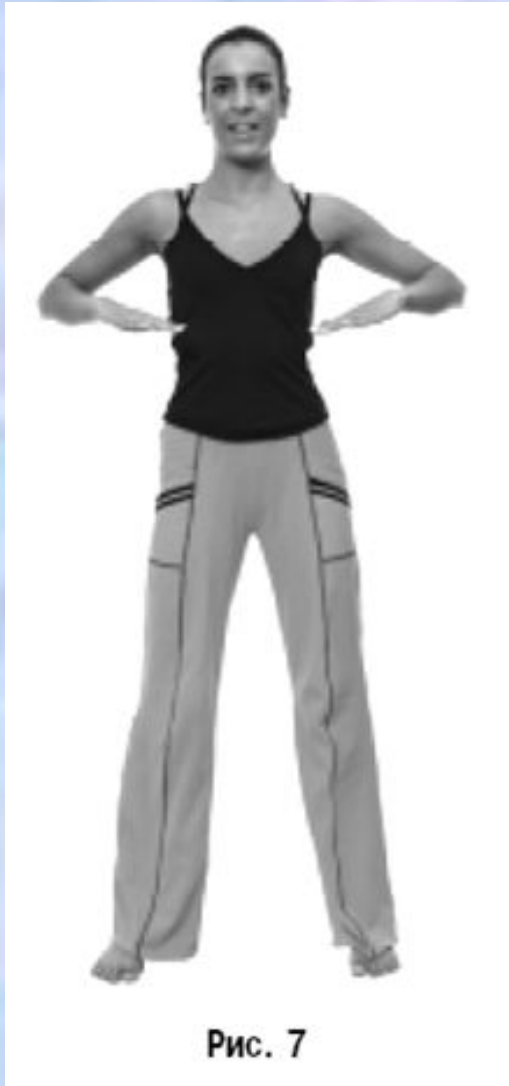
# Упражнение 5. «УШКИ»



## Упражнение 6. «Маятник»



# Упражнение 7. «Кошка»





# Упражнение 8. «Обними плечи»

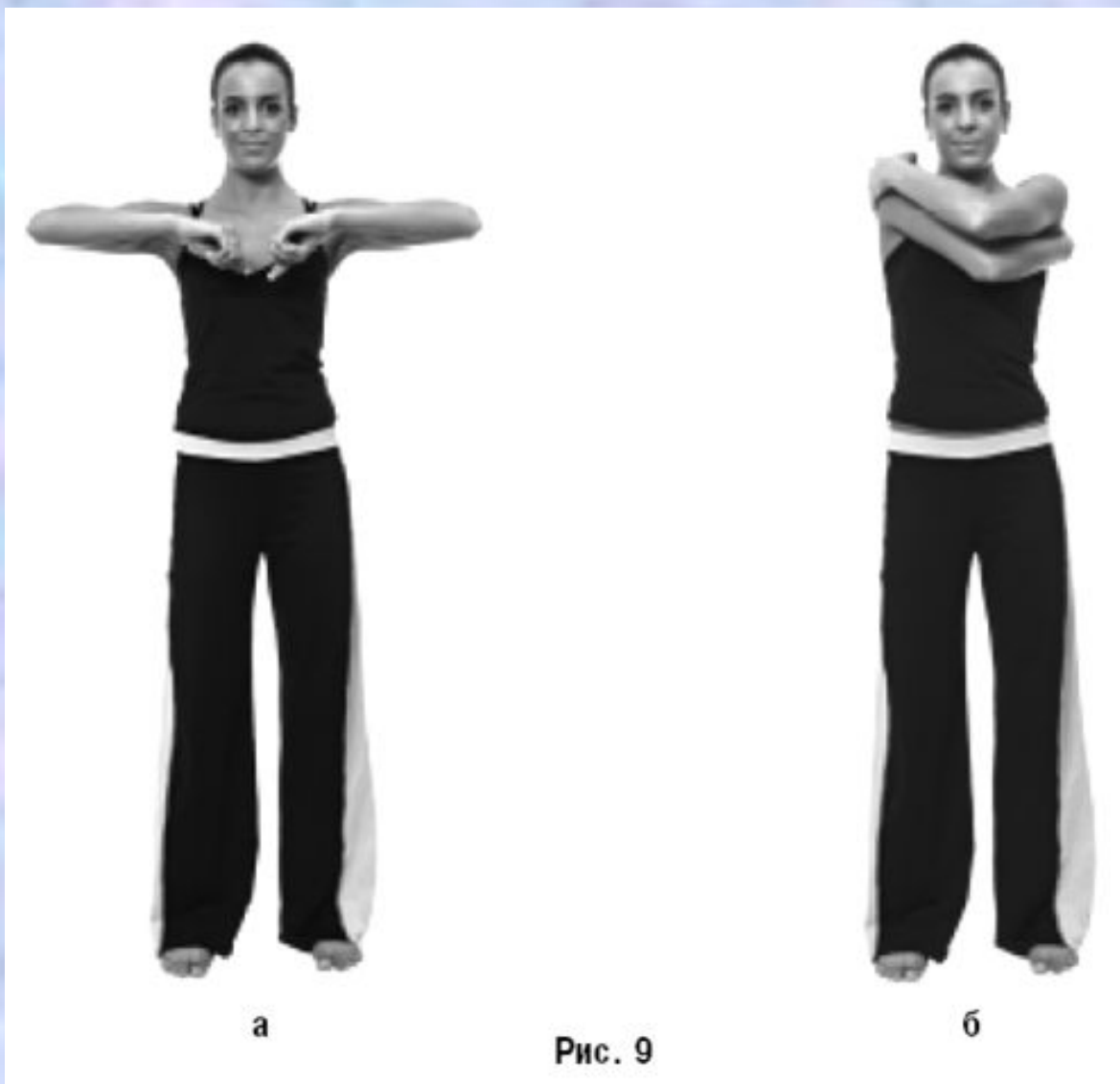


Рис. 9

Упражнение 9.  
**«Большой  
маятник»**  
(«Насос» +  
«Обними  
плечи»)

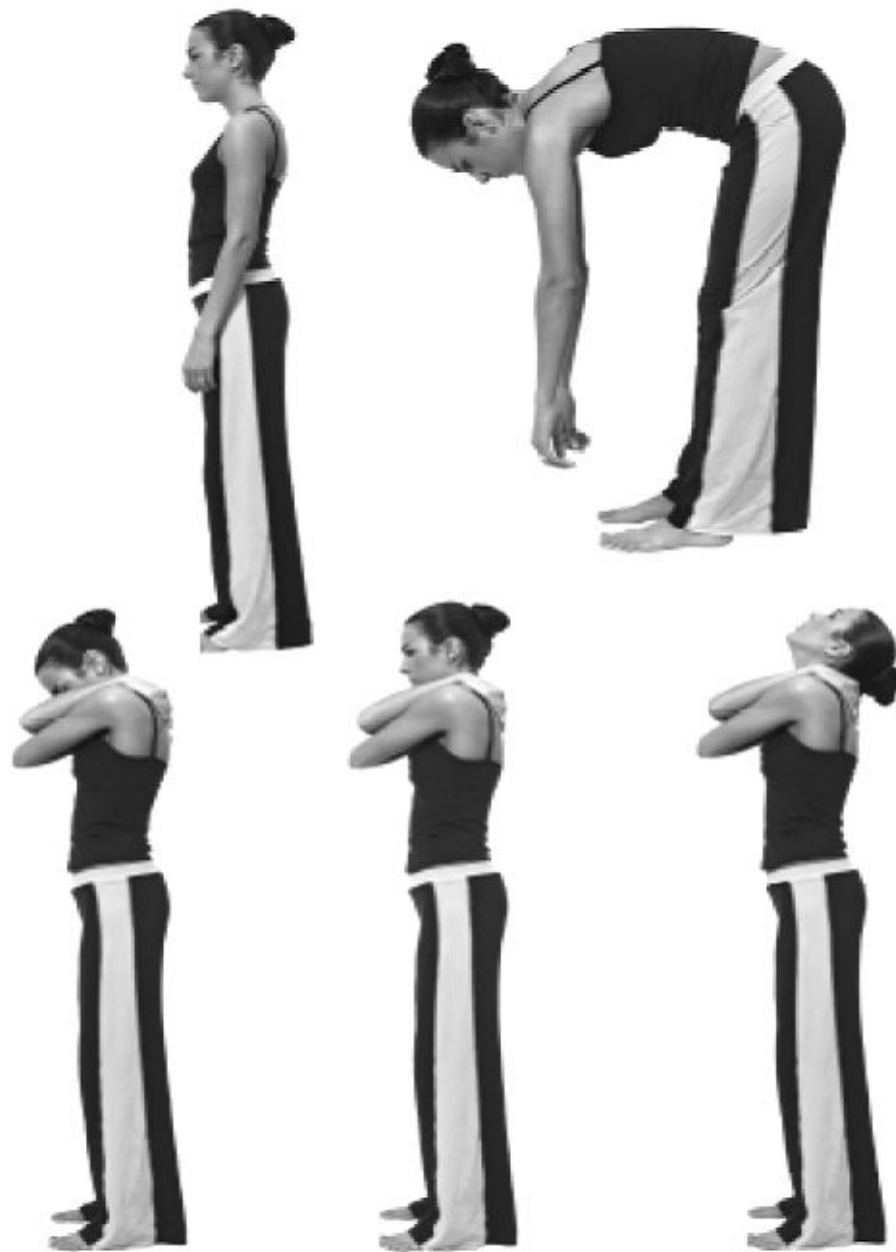


Рис. 10

Упражнение 10.

«Перекаты»



Рис. 11

Упражнение 11.

«Шаги»

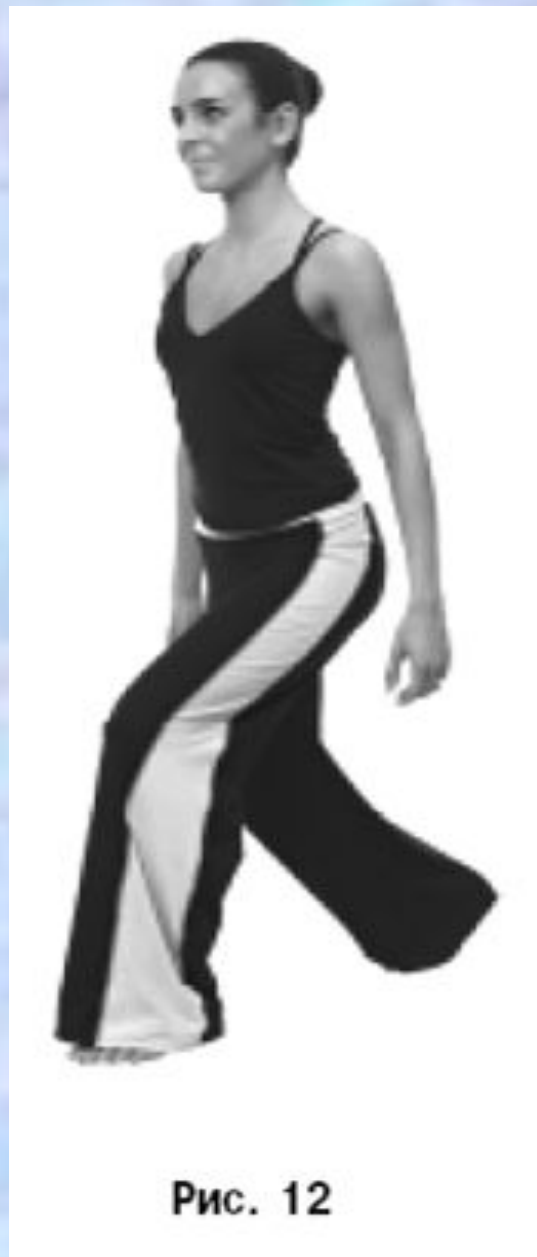


Рис. 12