

**Ды х а т е л ь н а я  
Г И М Н А С Т И К А Д Л Я  
о б е с п е ч е н и я и  
П р а в и л ь н о г о  
р а з в и т и я  
Ш е в ч е с к о г о Д Ы Х А Н И Я .**

Незнанова Татьяна Евгеньевна

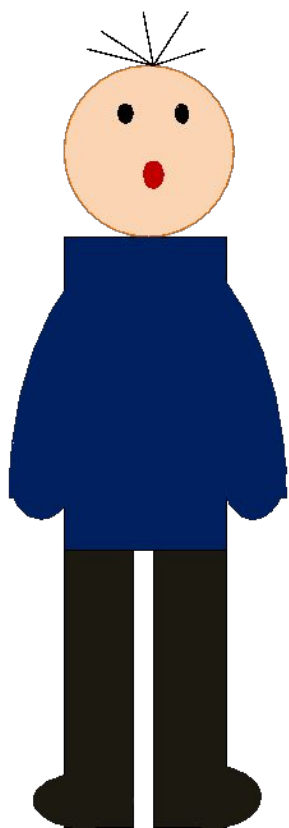
Педагог доп. образования

ДДЮТ Выборгского района

Санкт - Петербург

2011 г.

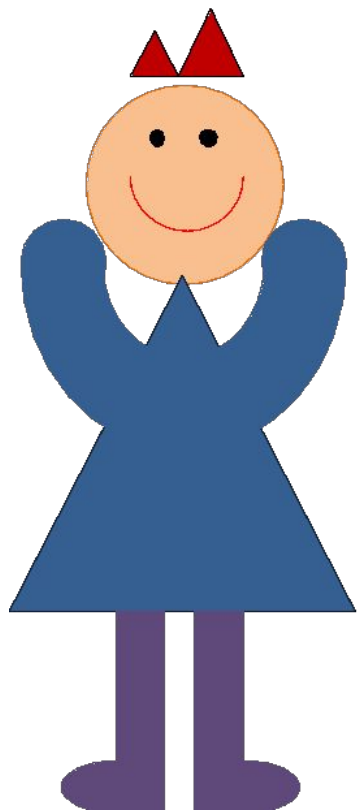




## Упражнение первое подготовительное

Стоя на полу двумя ногами, руки опущены вдоль туловища, сделать медленный вдох в живот, расширяя ребра. Плечи при этом не поднимать. Производя выдох, выпускать воздух через собранные трубочкой губы, медленно, представляя себе, что дуешь на пламя свечи. Но стараться не задувать его.



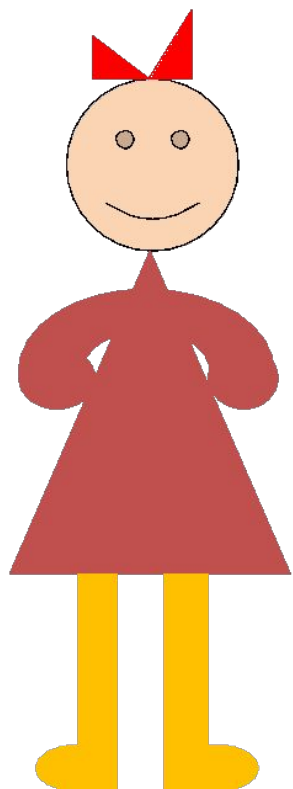


## *Упражнение первое*

Стоя на полу двумя ногами, и подняв согнутые руки вверх на уровне плеч, делать активные, короткие вдохи носом, не акцентируя внимание на выдохах, и сжимая на каждом вдохе кулачки. Сделать 8 вдохов

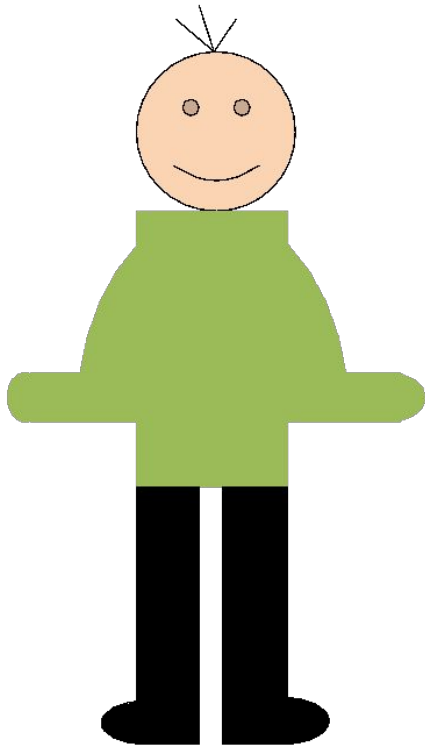


## Упражнение второе



стоя на полу двумя ногами делать активные короткие вдохи носом, не акцентируя внимание на выдохах. Руки согнуты в локтях на уровне плеч и расположены параллельно полу. При каждом вдохе сводить руки, перед грудью перекрещивая их. Сделать 8 вдохов.





## Упражнение третье

Стоя на полу двумя ногами делать активные короткие вдохи носом, не акцентируя внимание на выдохах. Руки согнуты в локтях на уровне талии. С каждым вдохом делать неглубокое, но активное полуприседание. Выполнить 8 вдохов.

