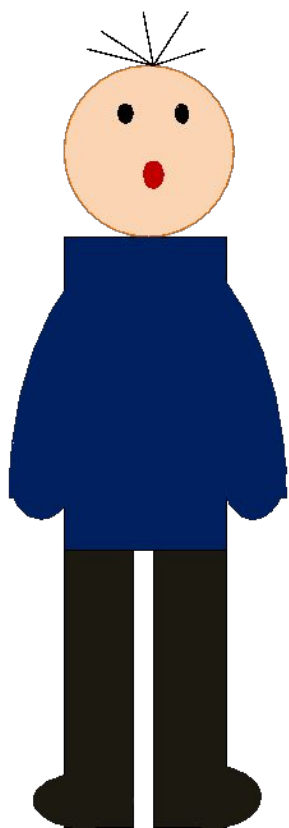


**Ды х а т е л ь н а я
Г И М Н А С Т И К А Д Л Я
о б е с п е ч е н и я и
П р а в и л ь н о г о
р а з в и т и я
Ш е в ч е с к о г о Д Ы Х А Н И Я .**

Незнанова Татьяна Евгеньевна
Педагог доп. образования
ДДЮТ Выборгского района
Санкт - Петербург
2011 г.

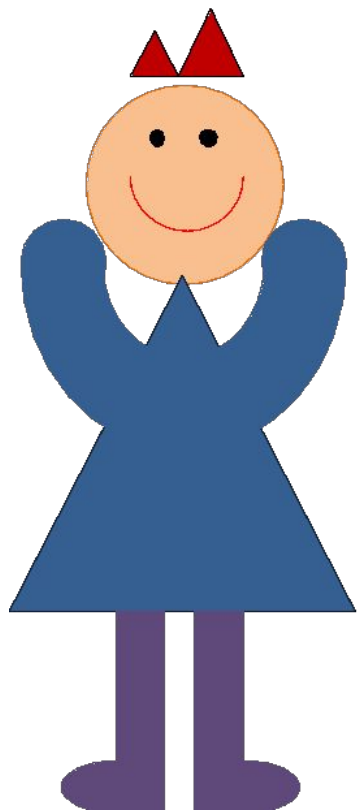




Упражнение первое подготовительное

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.



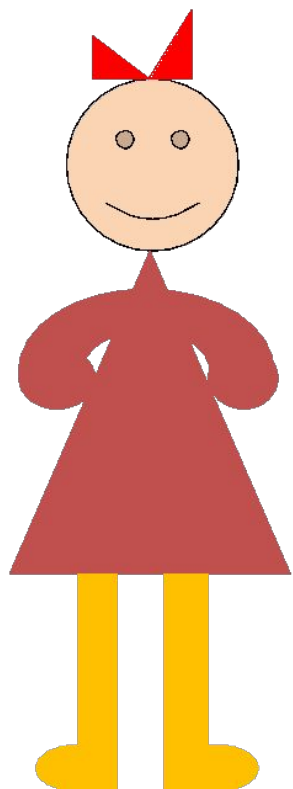


Упражнение первое

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

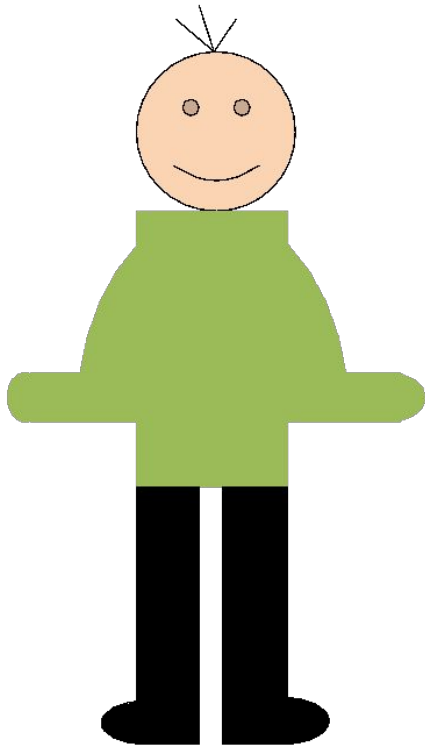


Упражнение второе



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.

