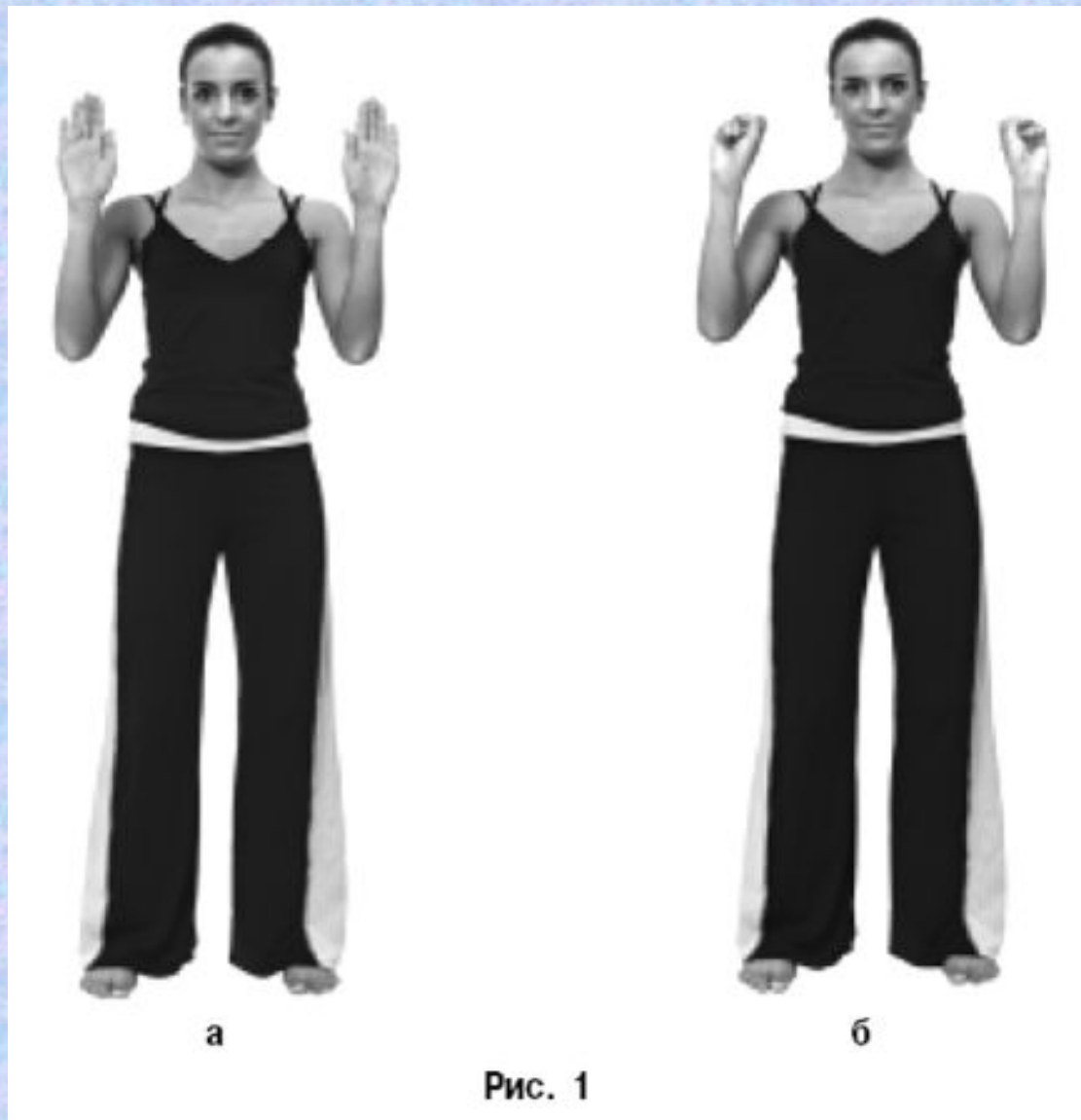


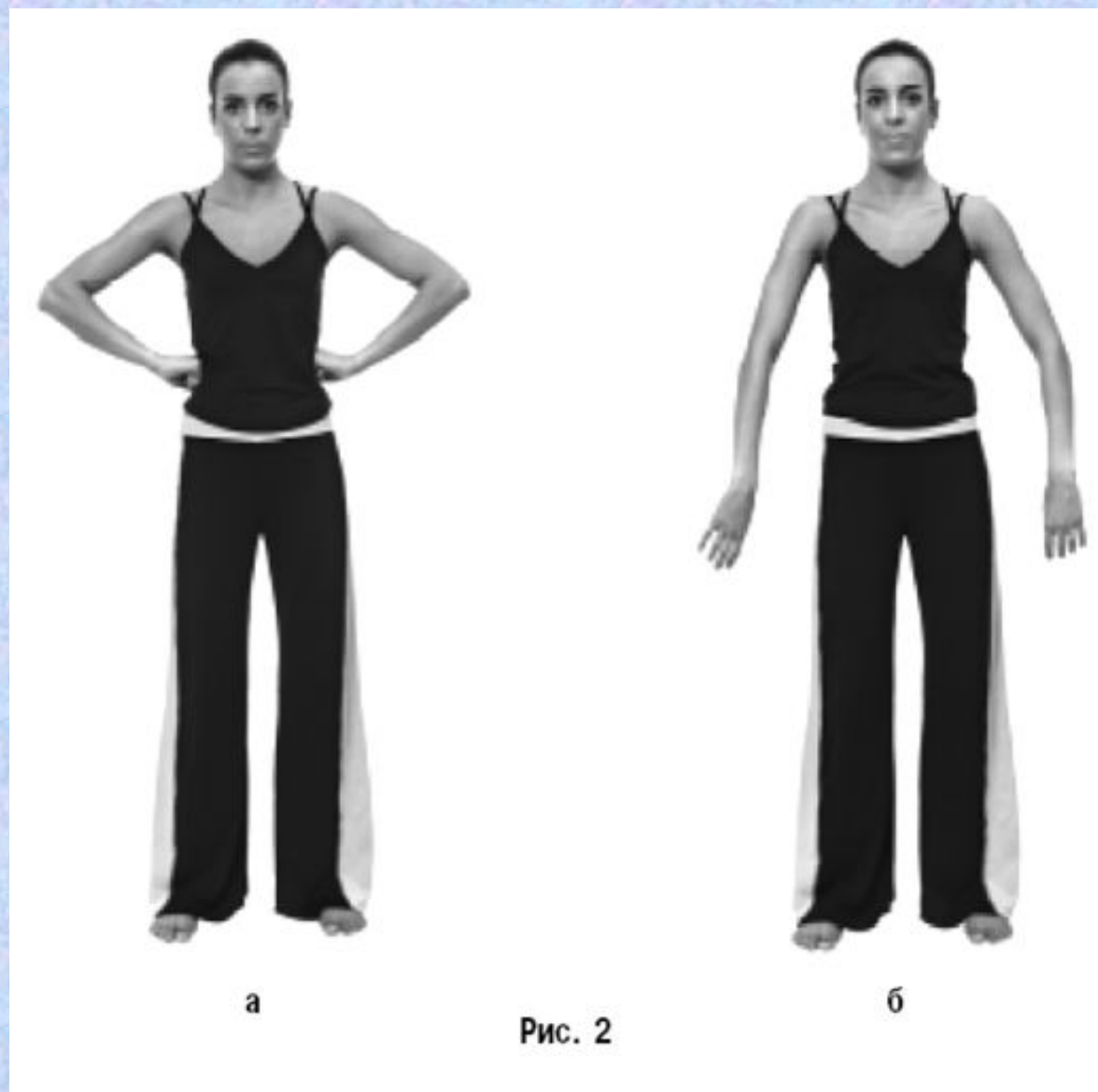
***Комплекс дыхательных  
упражнений  
по методике А.Н. Стрельниковой***

***Составитель: ПРОКОПЕНКО НАДЕЖДА  
КОНСТАНТИНОВНА  
учитель музыки  
МОУ СОШ№3 г.Салехард***

# Упражнение 1. «Ладони»



## Упражнение 2. «Погончики»



# Упражнение 3. «Насос»



а



б



в

Рис. 3

# Упражнение 4. «Повороты»



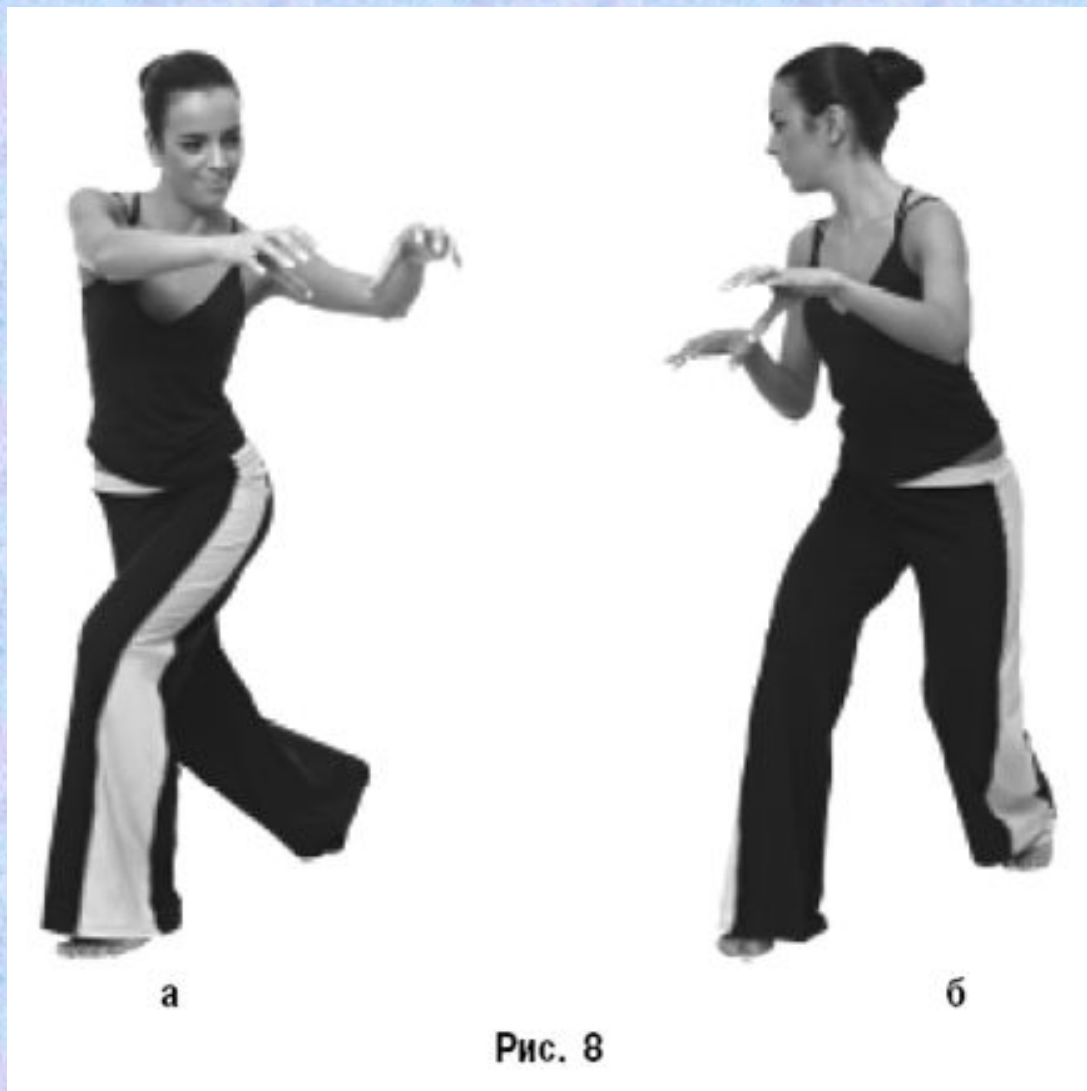
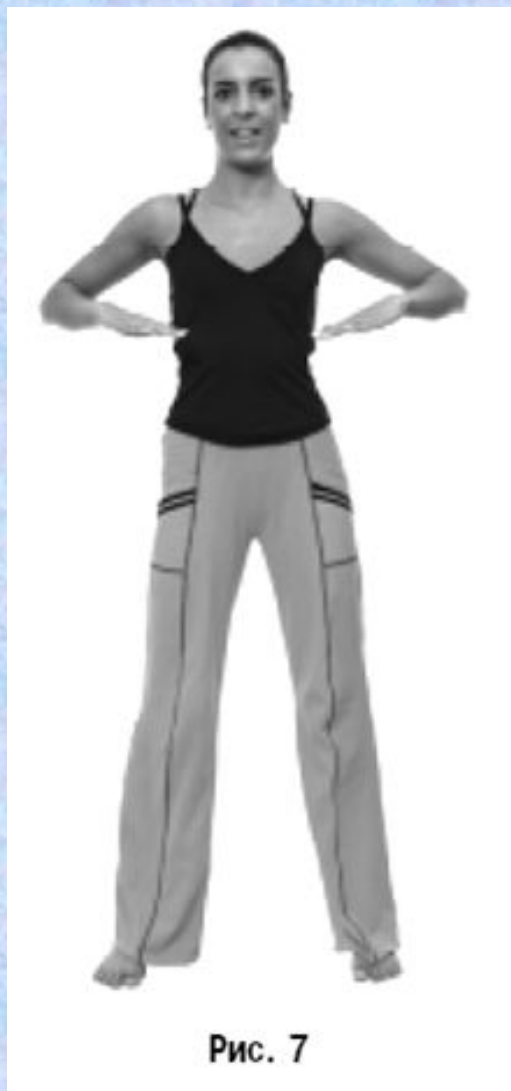
# Упражнение 5. «УШКИ»



## Упражнение 6. «Маятник»

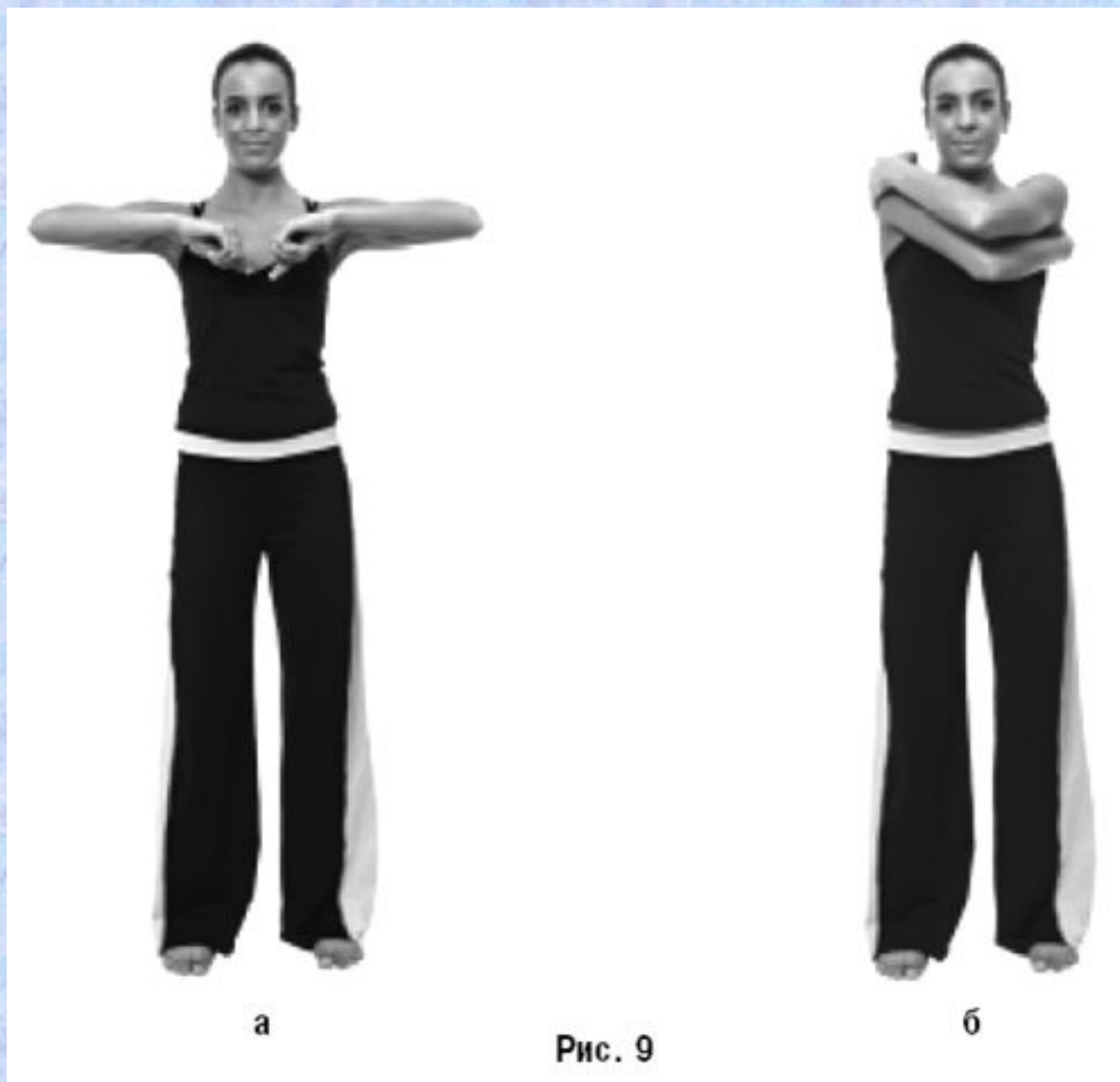


# Упражнение 7. «Кошка»





# Упражнение 8. «Обними плечи»



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

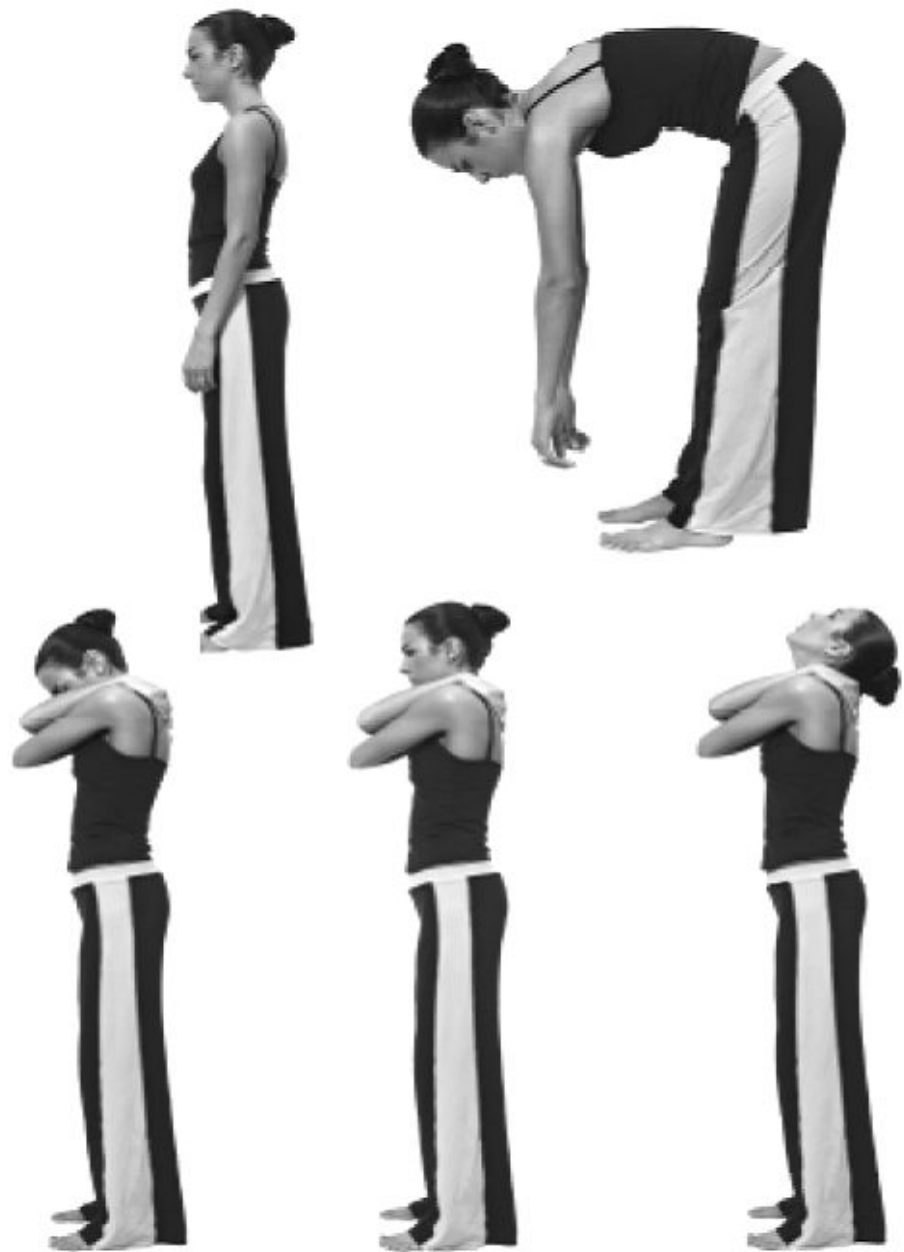


Рис. 10

Упражнение 10.

«Перекаты»



Рис. 11

Упражнение 11.

«Шаги»



Рис. 12