



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
А.Н.
Стрельниковой**



Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой считается уникальной методикой, которая выступает не только профилактическим средством от болезней всевозможного рода, но и эффективным их лечением

Дыхательная гимнастика для детей тем более полезна, что уже с самого раннего возраста помогает научить ребенка правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета.



Показания

- заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем
- заикание
- неврозы
- снятие усталости
- выведение из состояния депрессии
- приступ удушья при бронхиальной астме
- острый приступ стенокардии
- пиелонефрит
- сохранение молодости и красоты

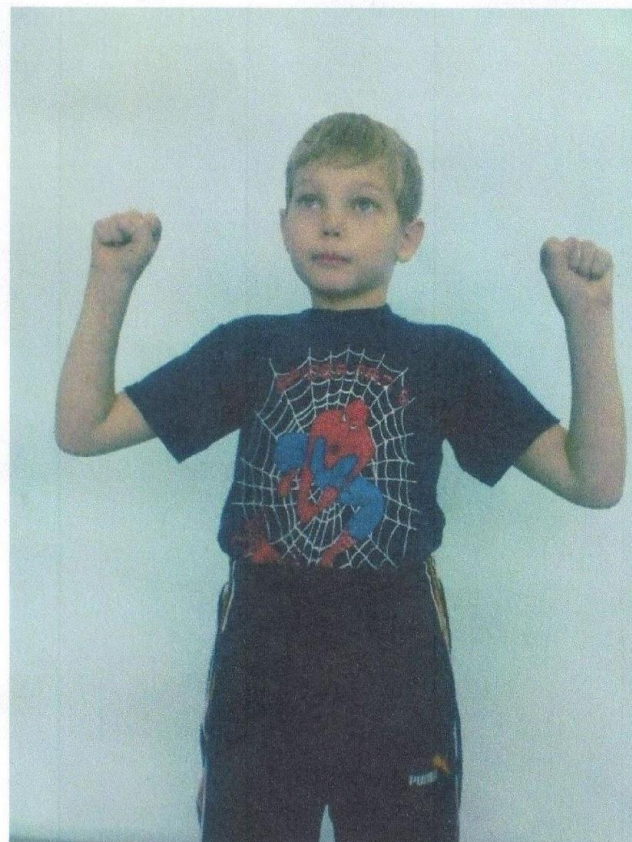
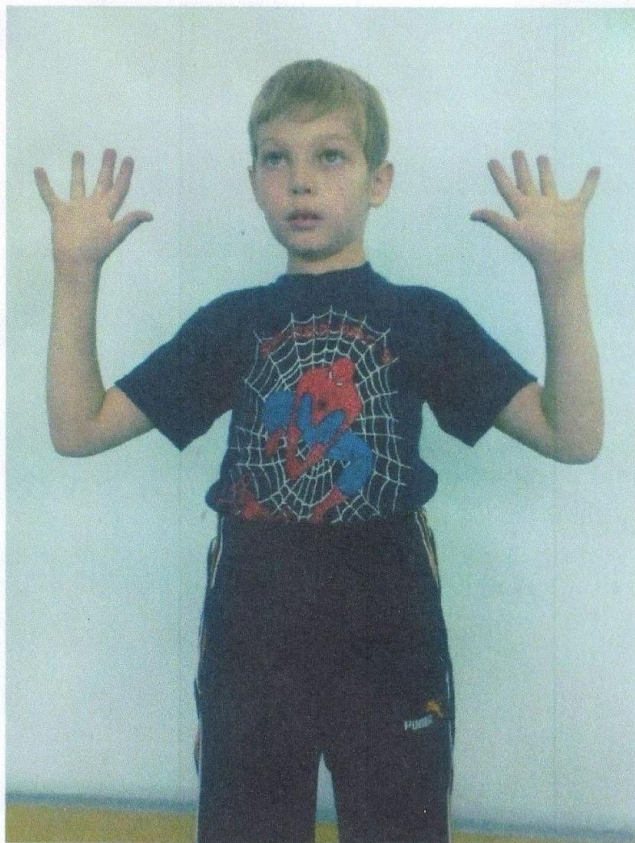
Упражнения для разминки



1. «Ладони»
2. «Погончики»
3. «Насос»
4. «Кошка»



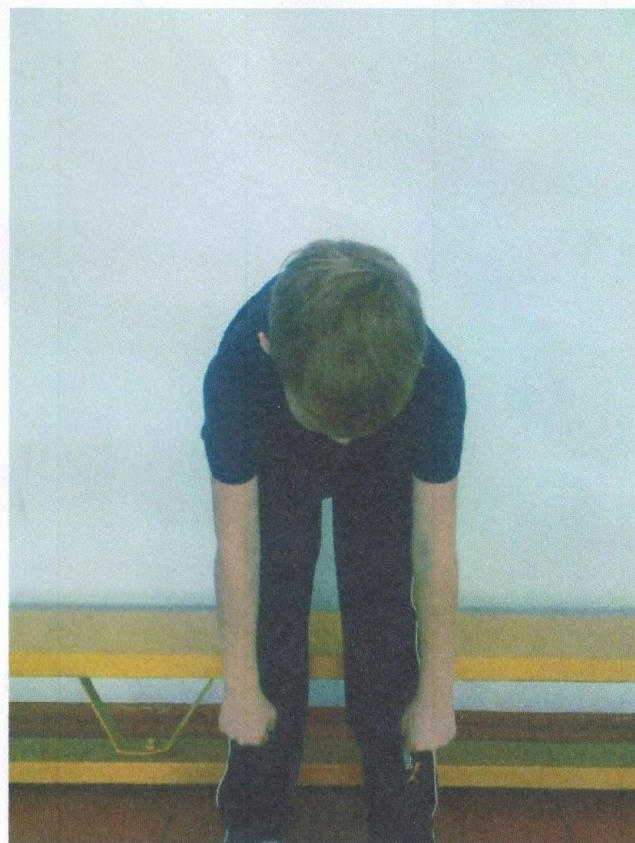
Ладони



Погончики



Насос



Қошқа

