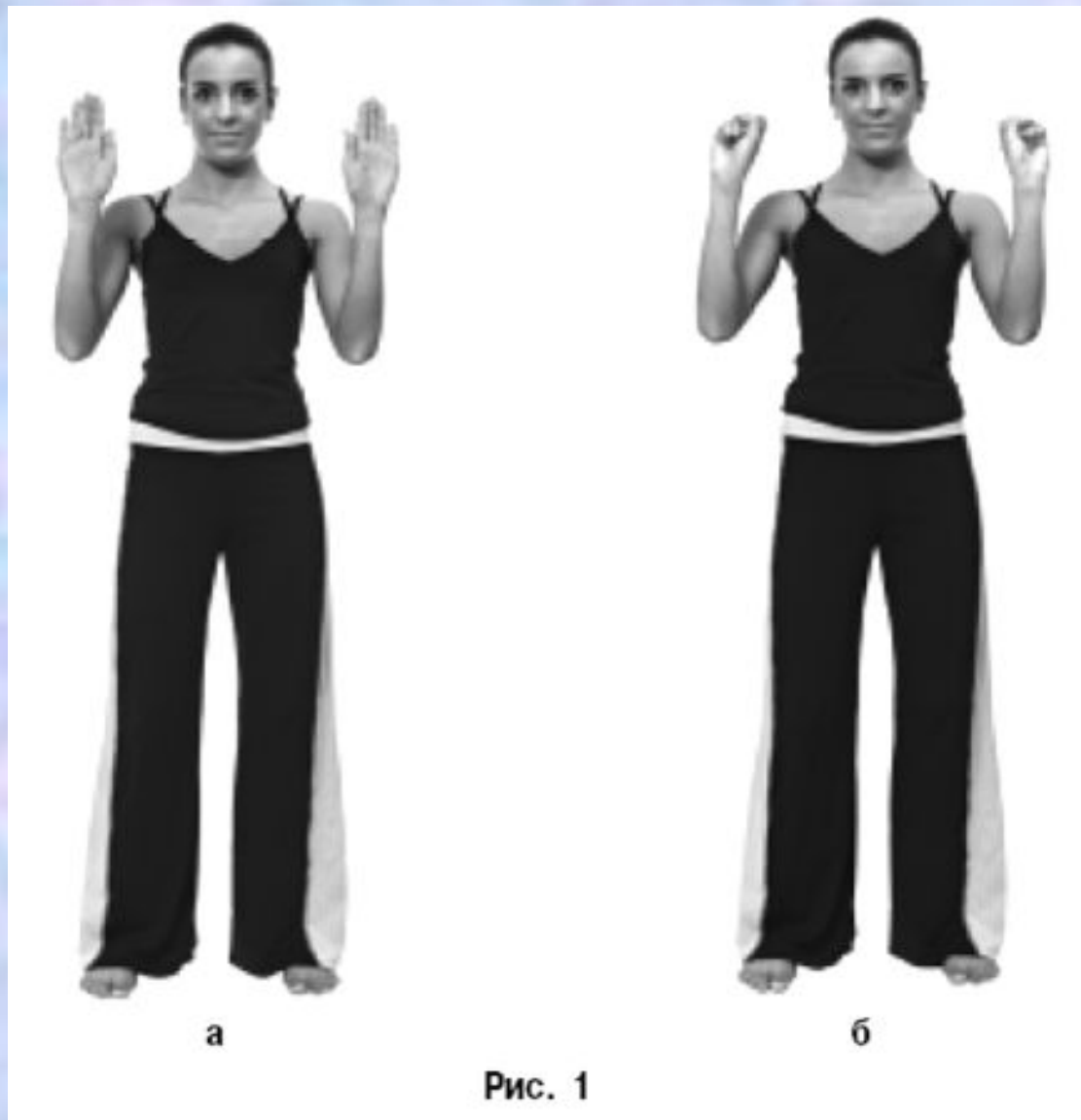


***Комплекс дыхательных
упражнений
по методике А.Н. Стрельниковой***

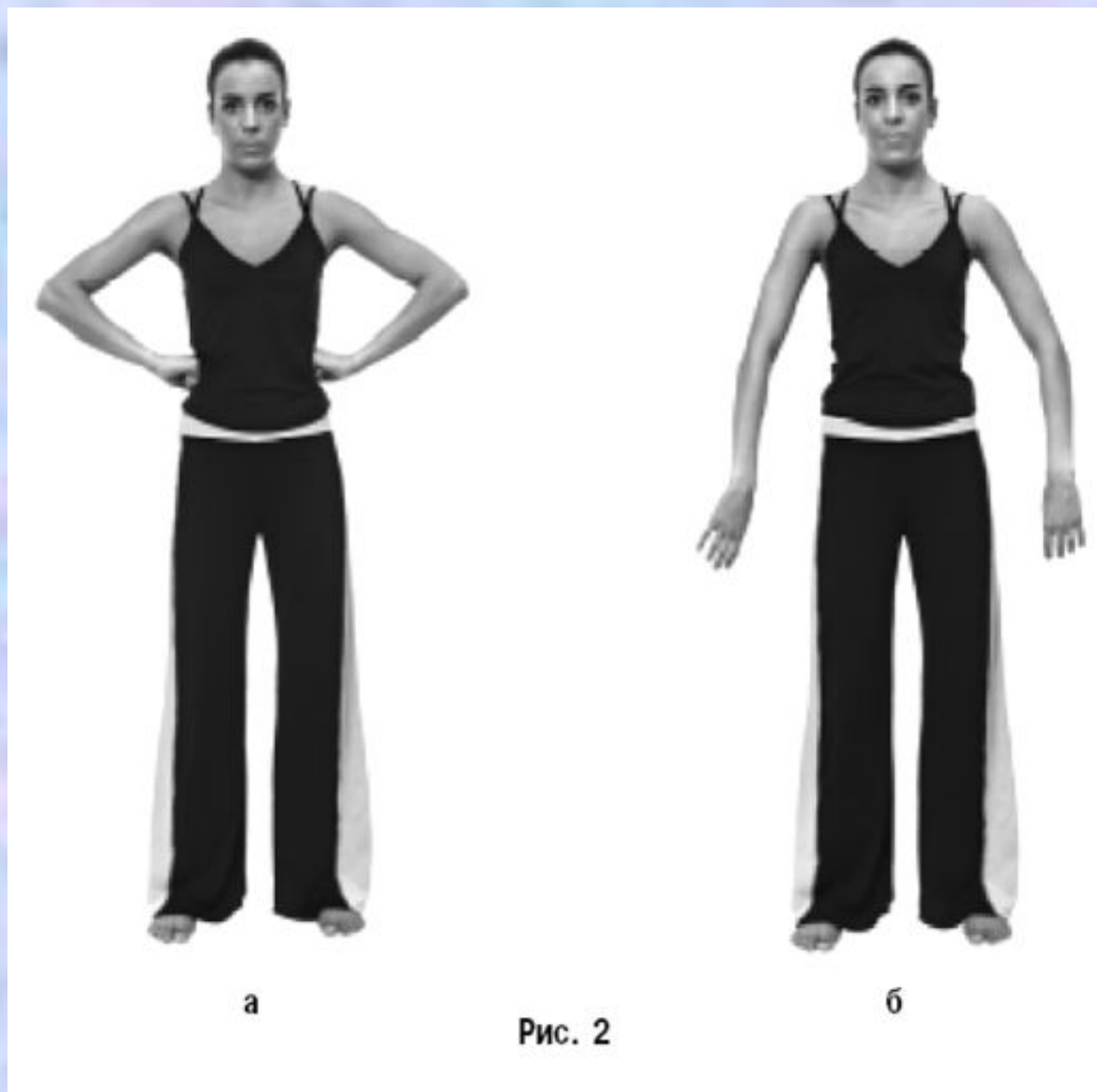
**ЗАНЯТИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ТЕМУ:**

**«Лечебная физическая культура с
элементами дыхательных упражнений»**

Упражнение 1. «Ладони»



Упражнение 2. «Погончики»



Упражнение 3. «Насос»



а

б



в

Рис. 3

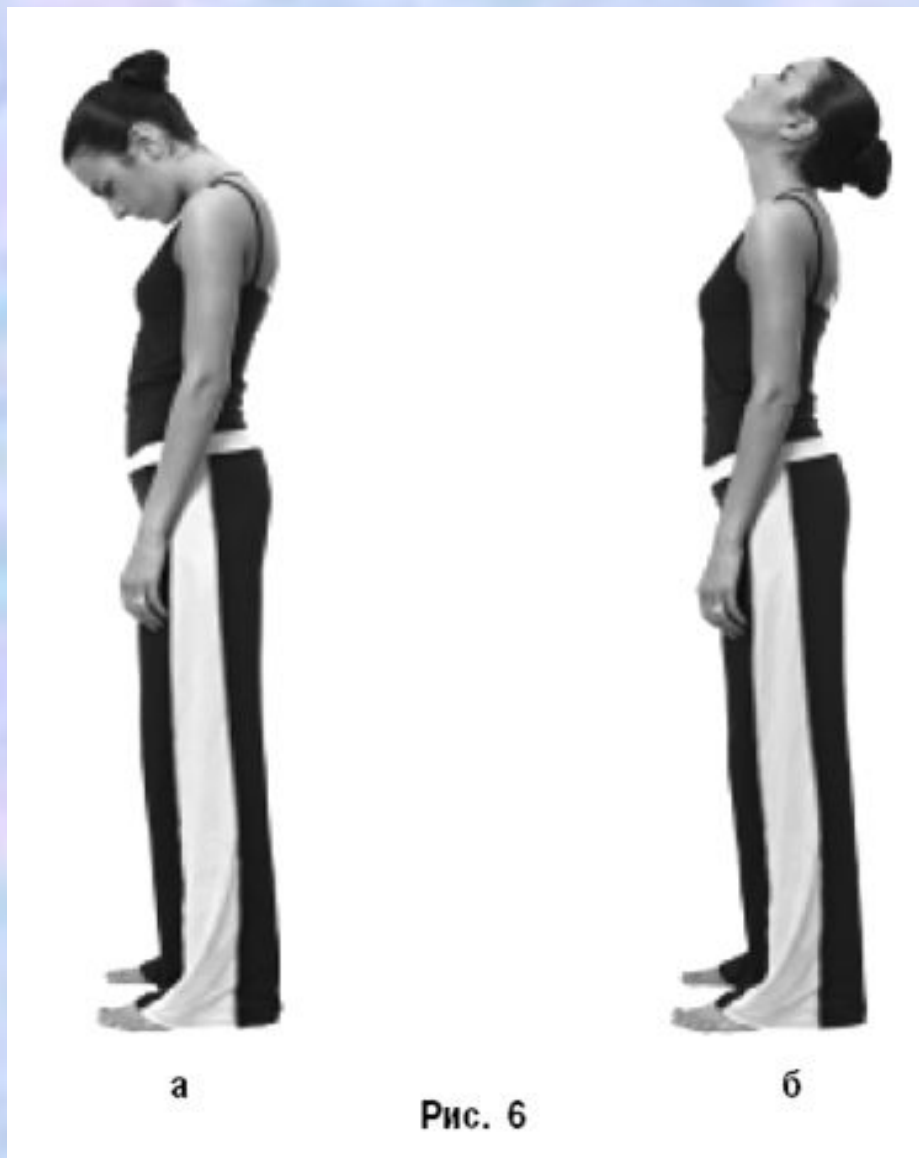
Упражнение 4. «Повороты»



Упражнение 5. «УШКИ»



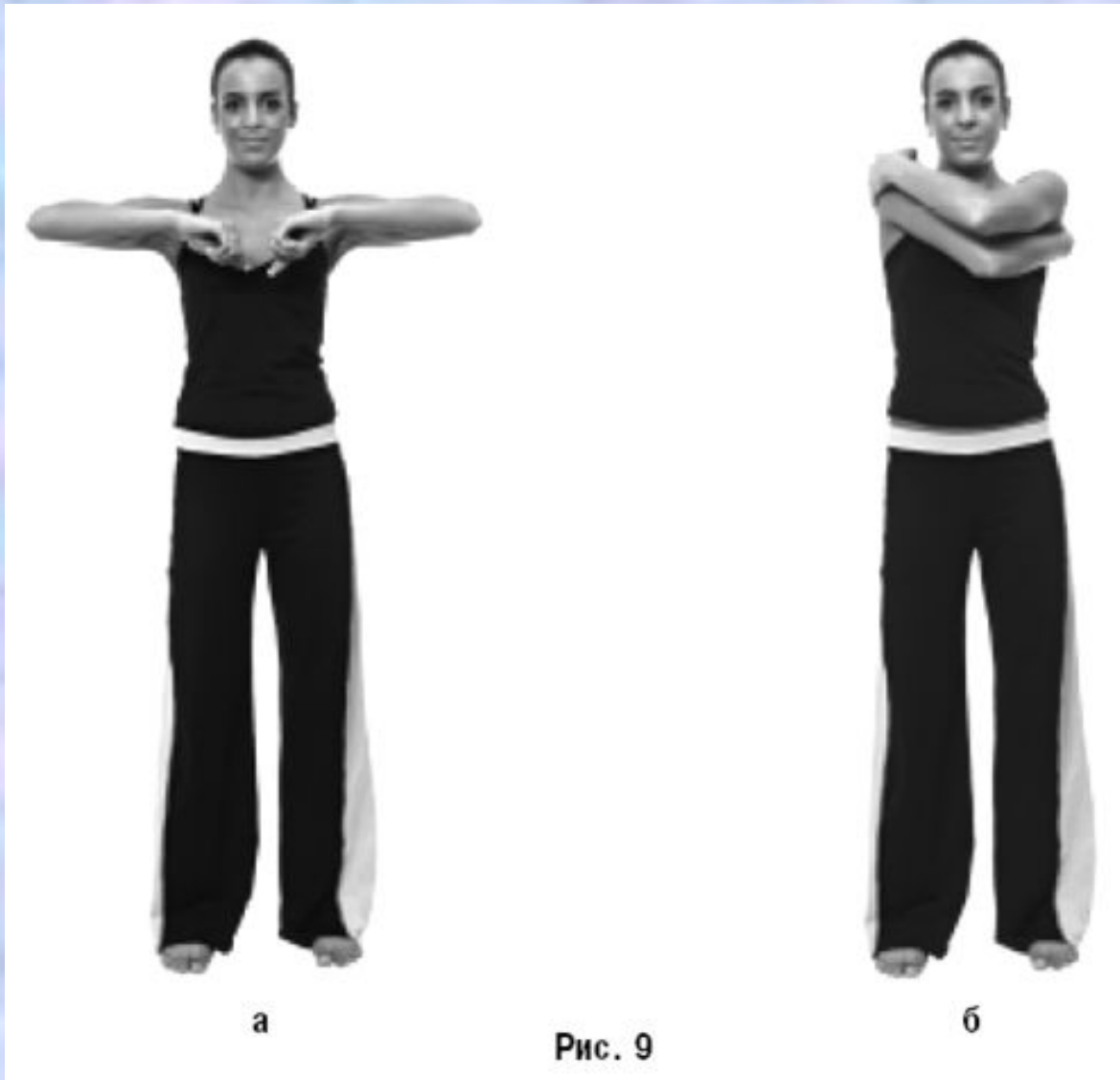
Упражнение 6. «Маятник»



Упражнение 7. «Кошка»



Упражнение 8. «Обними плечи»



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

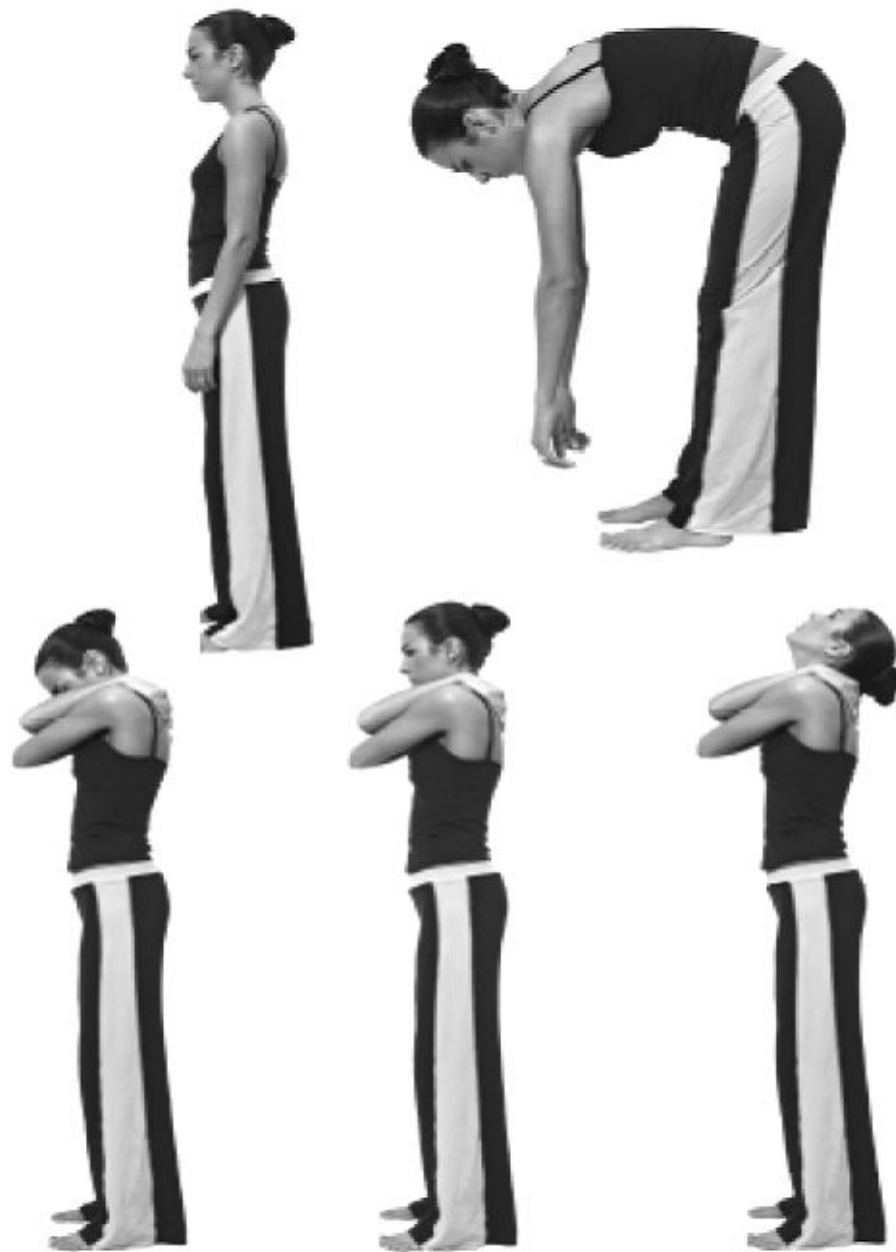


Рис. 10

Упражнение 10.

«Перекаты»



Рис. 11

Упражнение 11.

«Шаги»

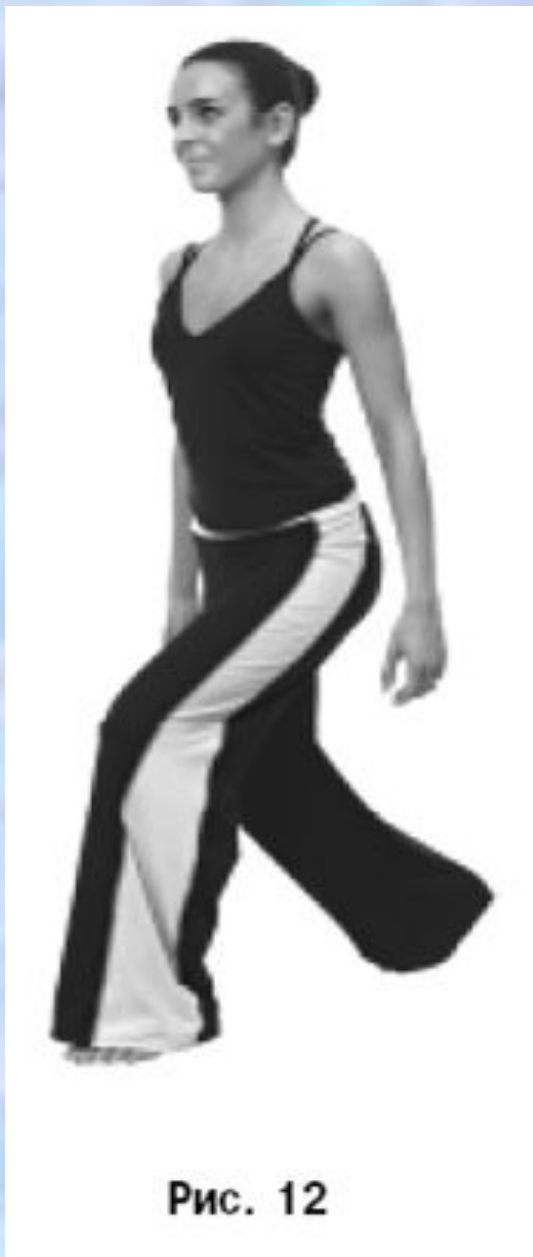


Рис. 12