

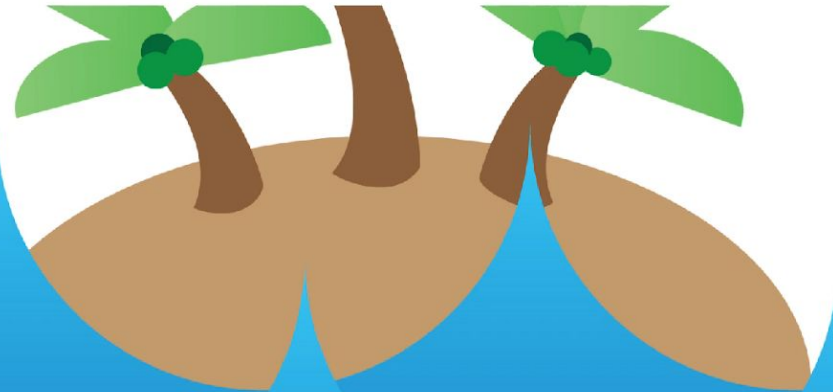
Дихальна гімнастика

**вчимося дихати
так, щоб
ніздрі активно
рухалися**

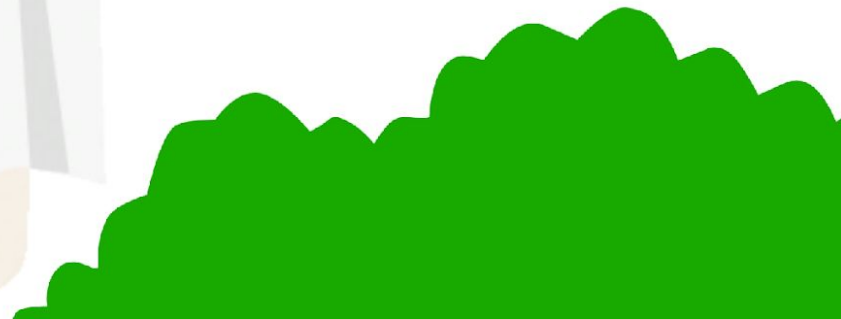


Пірнальник

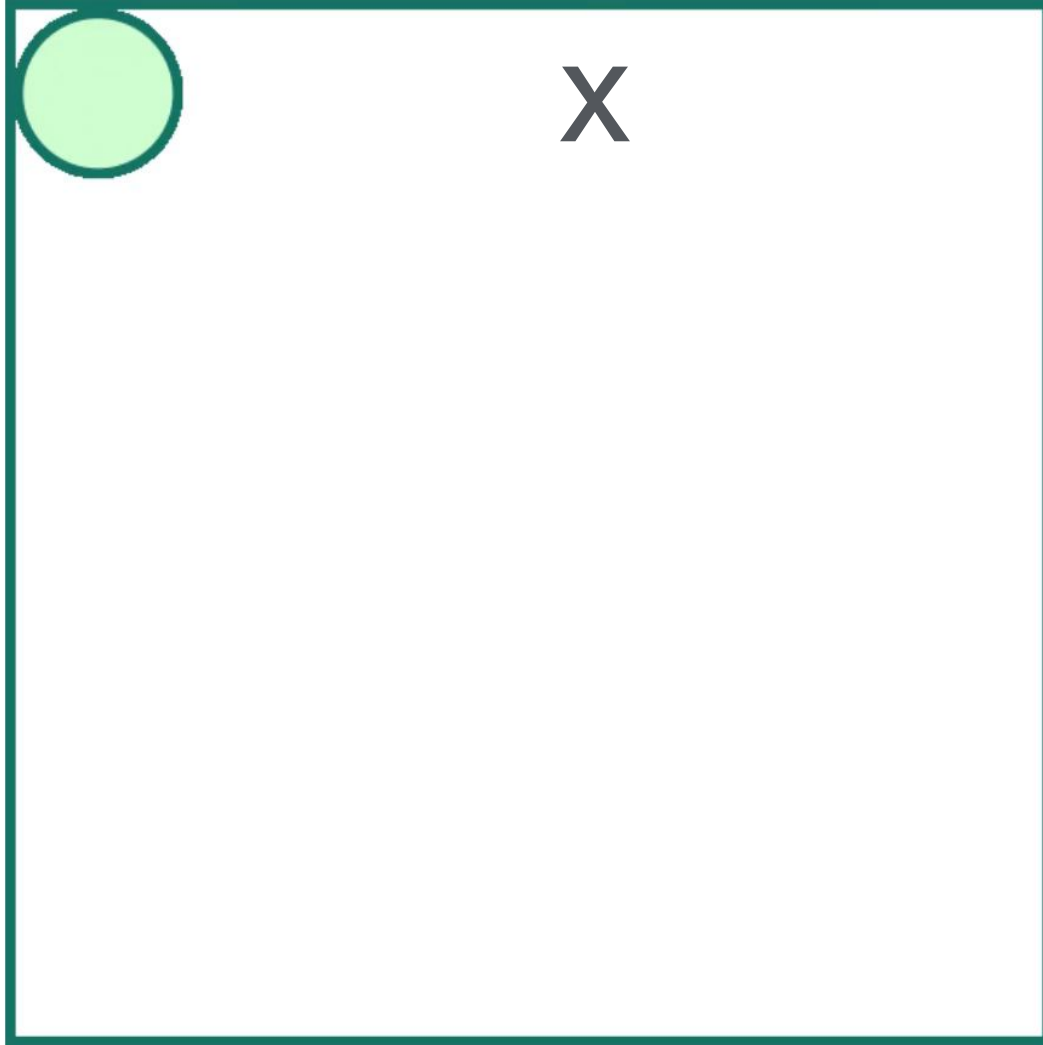
Вдих носом - затримуємо дихання, поки дівчинка не випірне. Видих



**РУКИ ЗІГНУТИ В ЛІКТЯХ,
РОЗКРИТИ ДОЛОНІ, ЯЗИК
ВИСУНУТИ ЯК МОЖНА
ДАЛІ З РОТУ, ІМІТУЄМО
ЯК ДИХАЄ ПЕС**



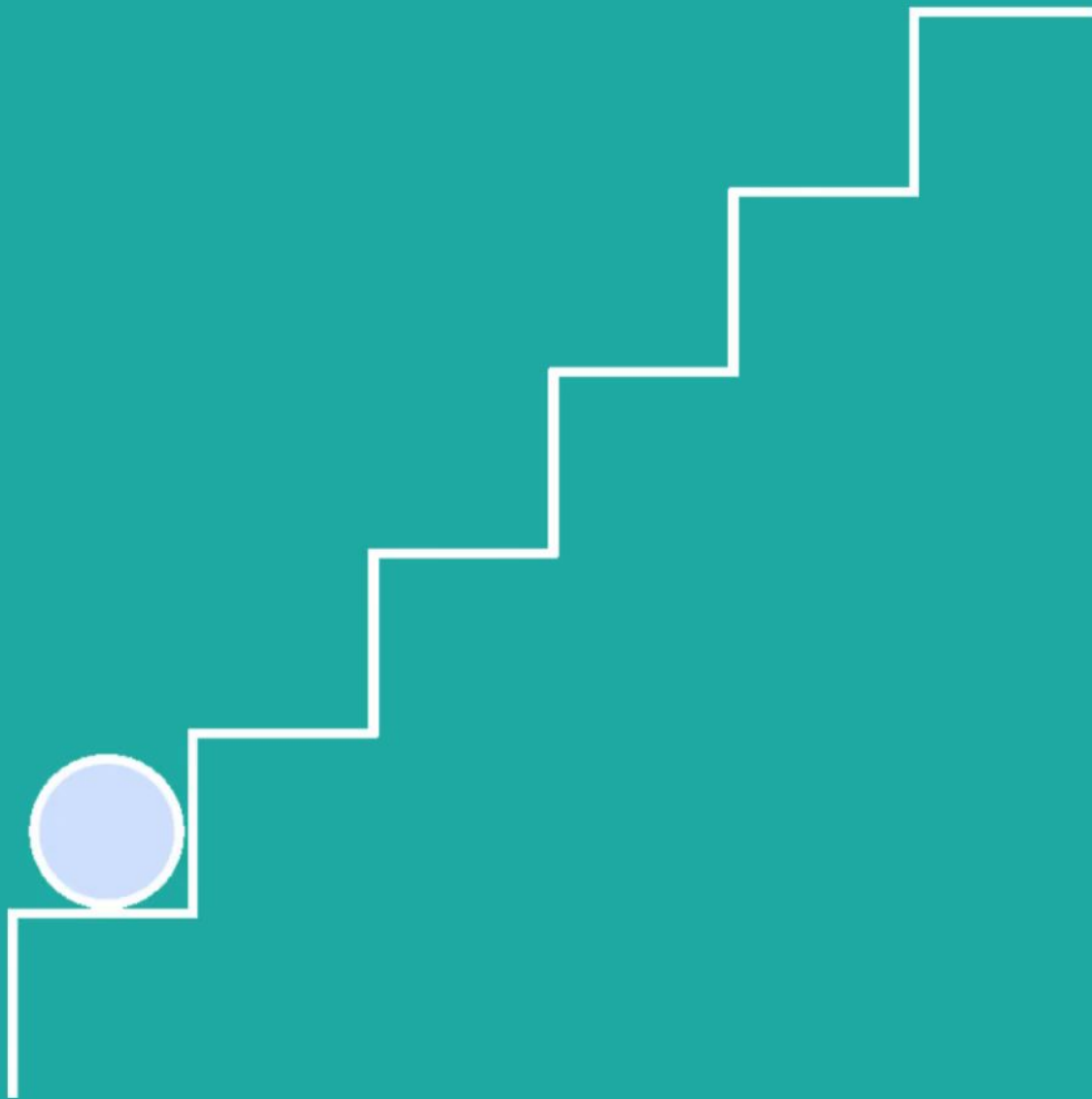
Вди



x

Види

РОБИМО КОРОТКІ
ВДИХИ НОСОМ,
ПОКИ КУЛЬКА
ПІДІЙМАТИСЯ ВГОРУ
І ПЛАВНИЙ ВИДИХ
НОСОМ



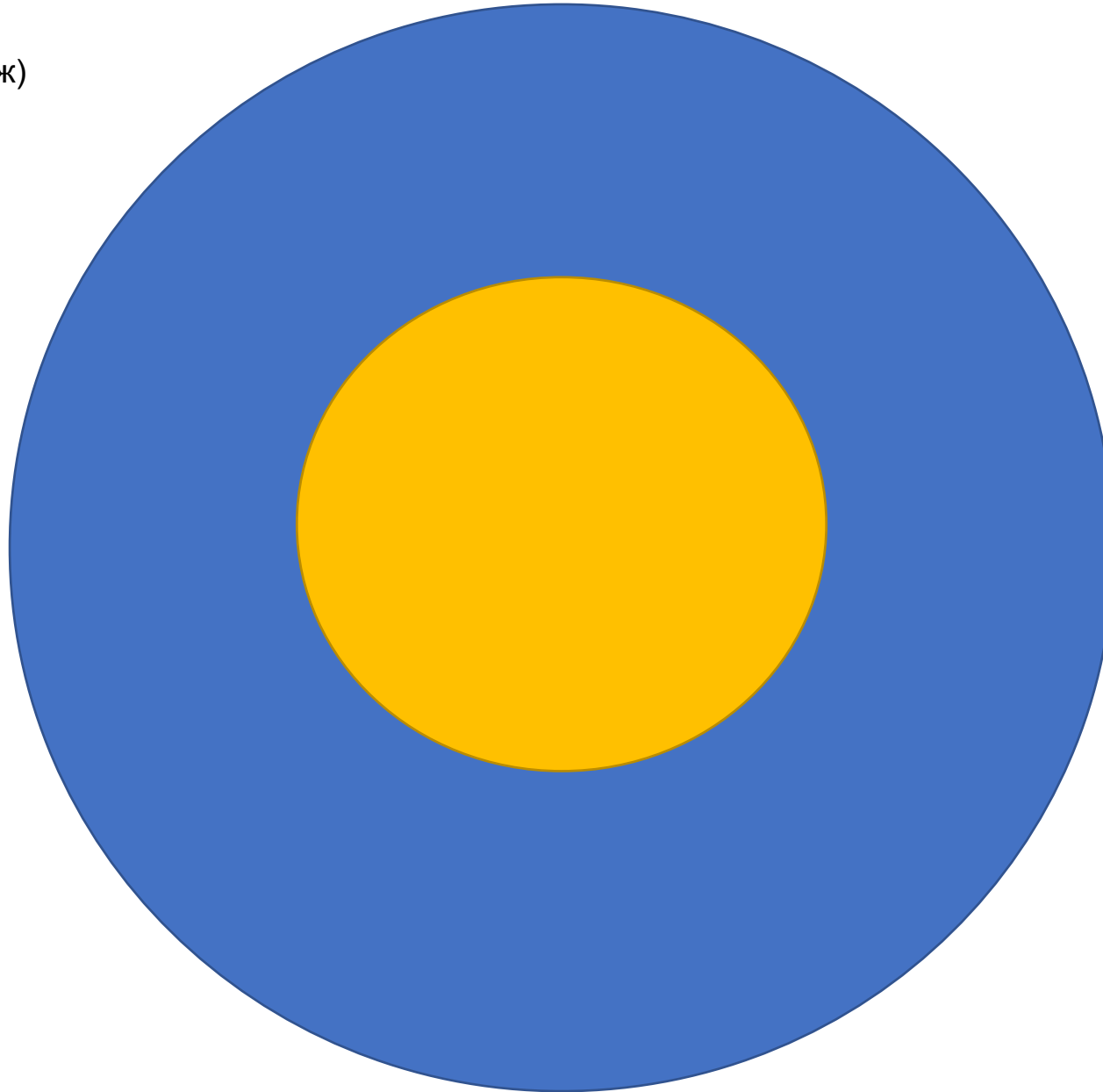
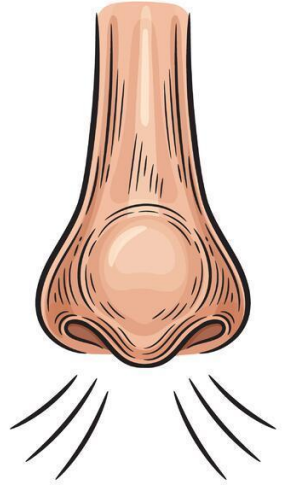
Вдих носом поки кулька
рухається до хлопчика. Видих



**Роби вдих
носиком поки
кулька крутиться.
Видихай**



Носиком робимо вдих –
куля надувається(животик теж)
Вдих – 4 с.



Ротиком плавний видих –
Куля здувається



3 цикла дихання