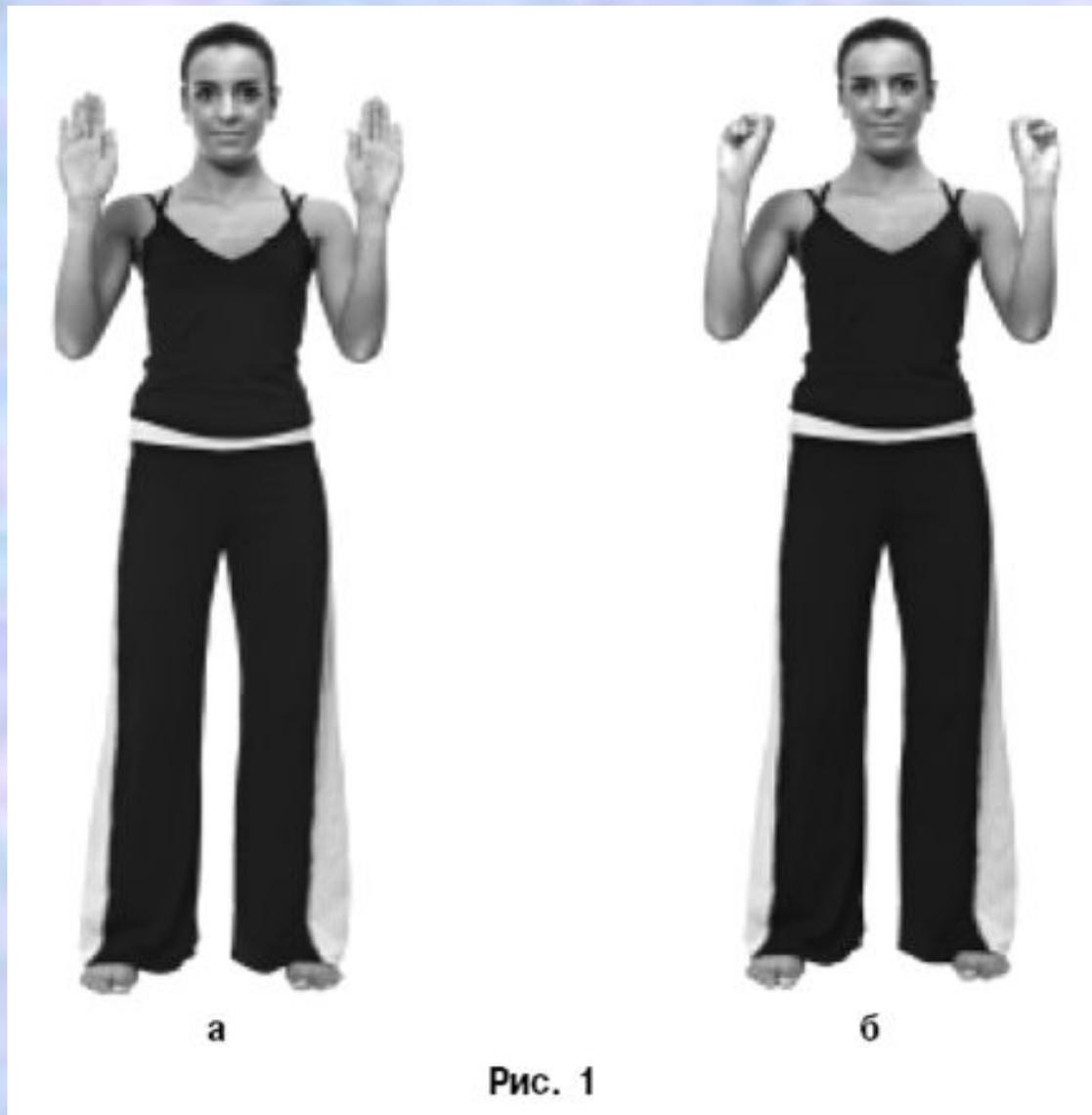


***Комплекс дыхательных  
упражнений  
по методике А.Н. Стрельниковой***

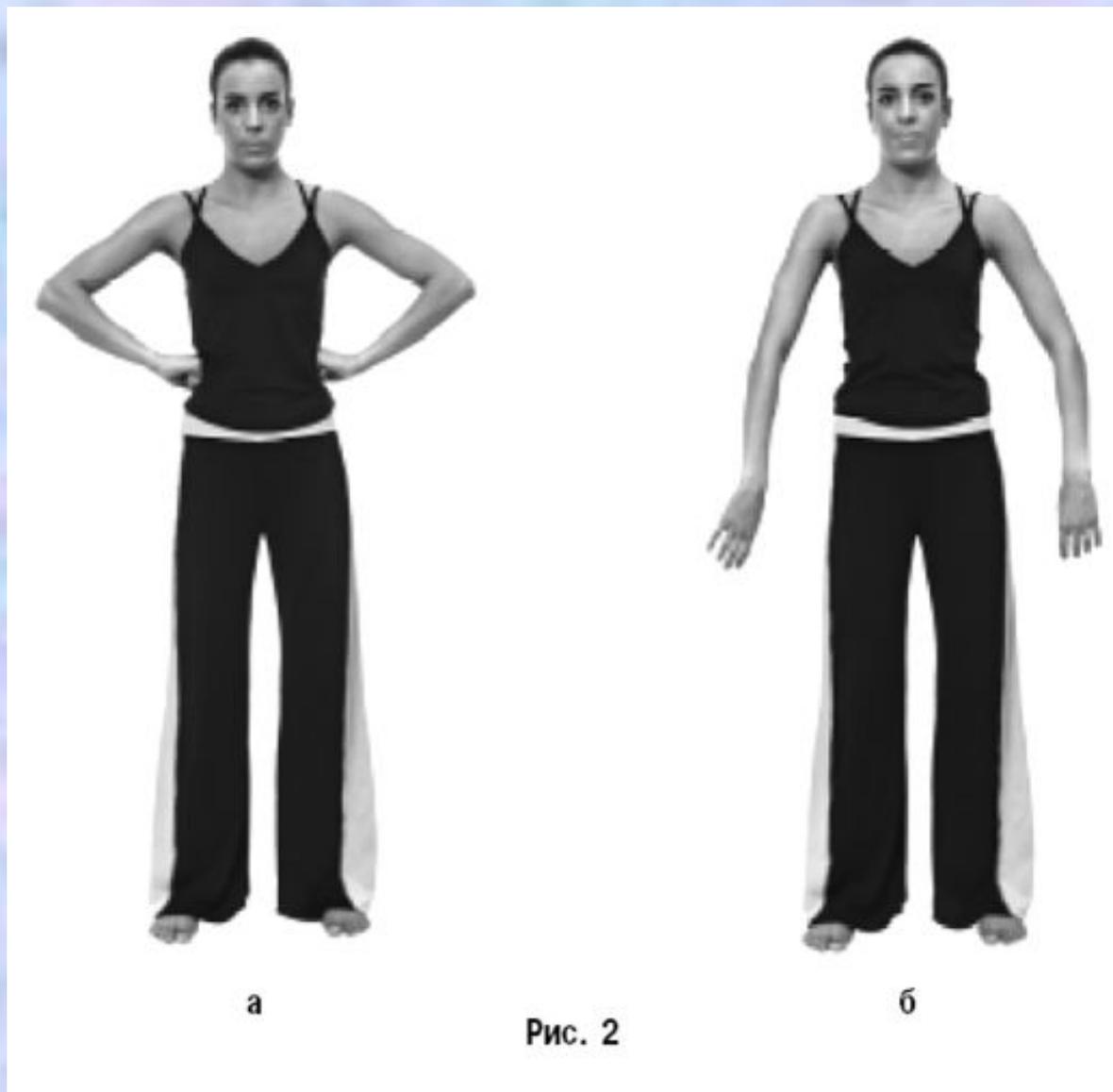
**ЗАНЯТИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
НА ТЕМУ:**

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

# Упражнение 1. «Ладони»



## Упражнение 2. «Погончики»



# Упражнение 3. «Насос»



а



б



в

Рис. 3

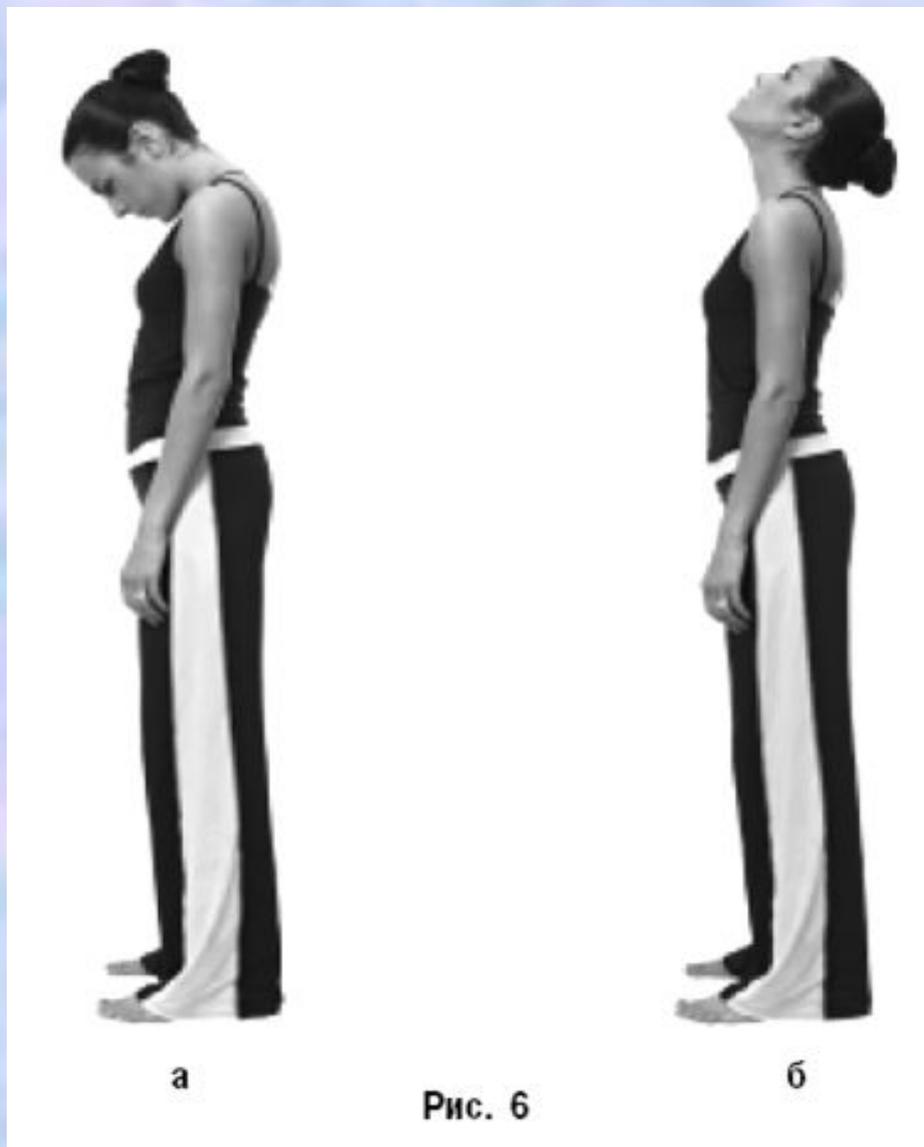
# Упражнение 4. «Повороты»



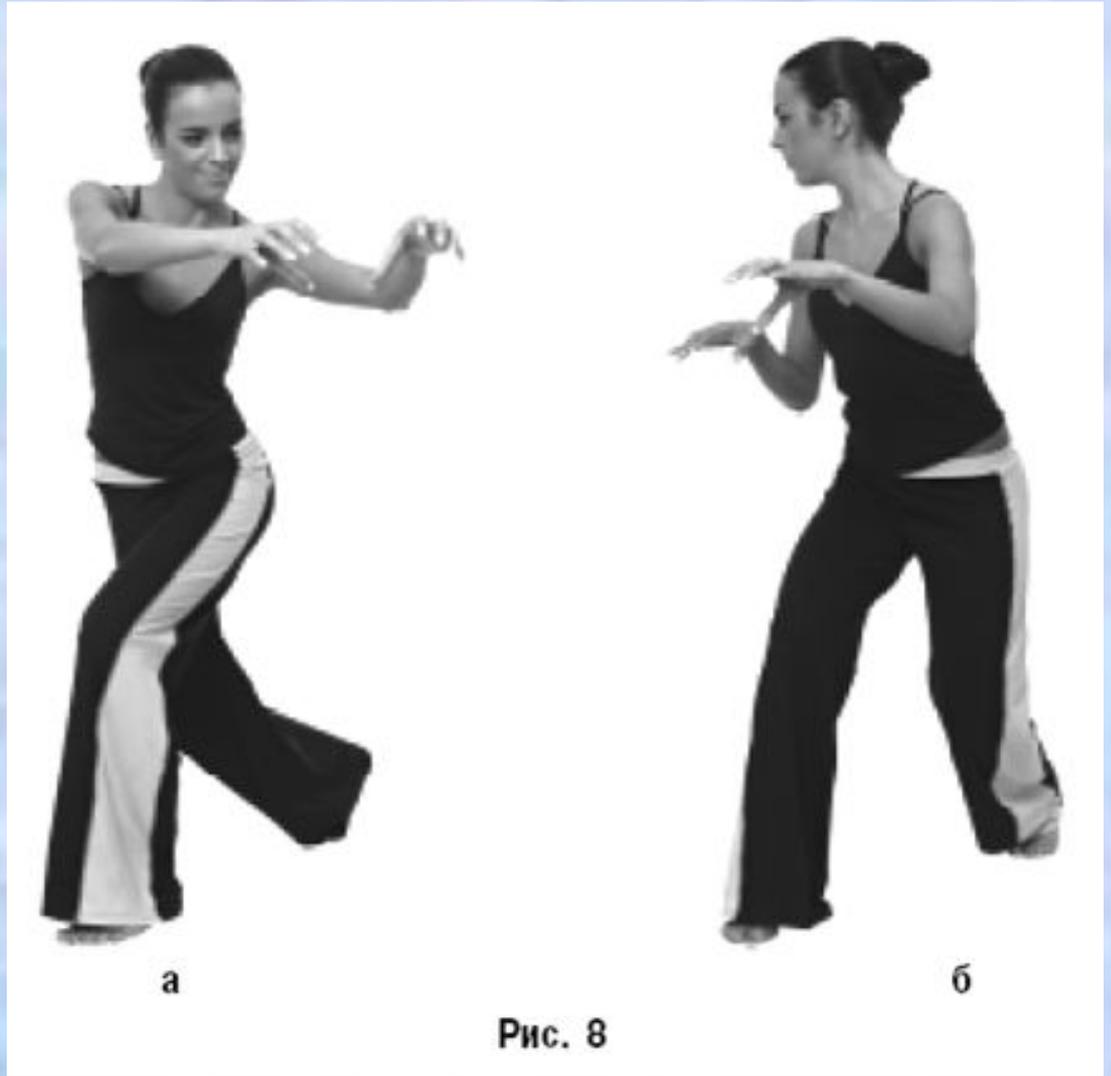
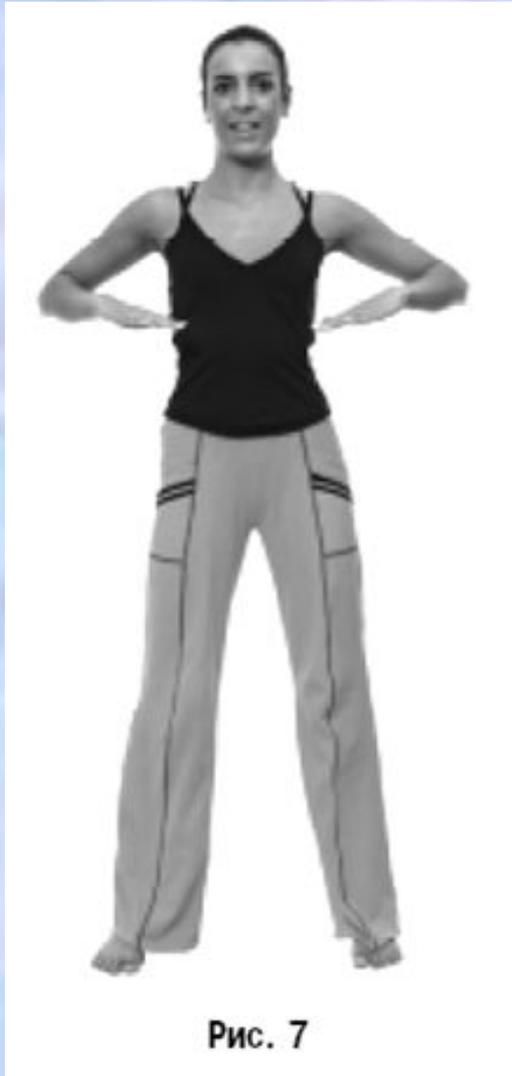
# Упражнение 5. «УШКИ»



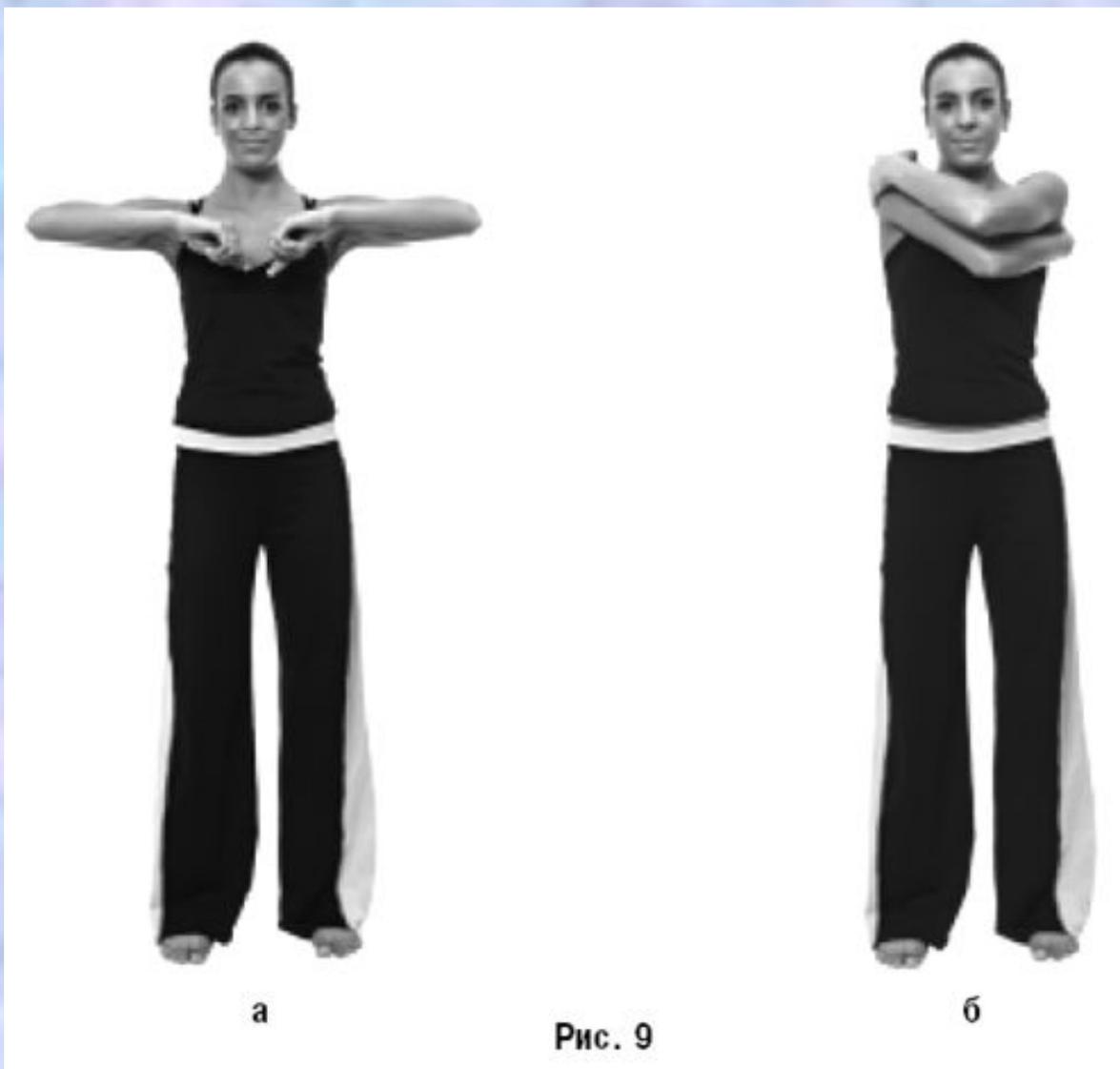
## Упражнение 6. «Маятник»



# Упражнение 7. «Кошка»



# Упражнение 8. «Обними плечи»



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

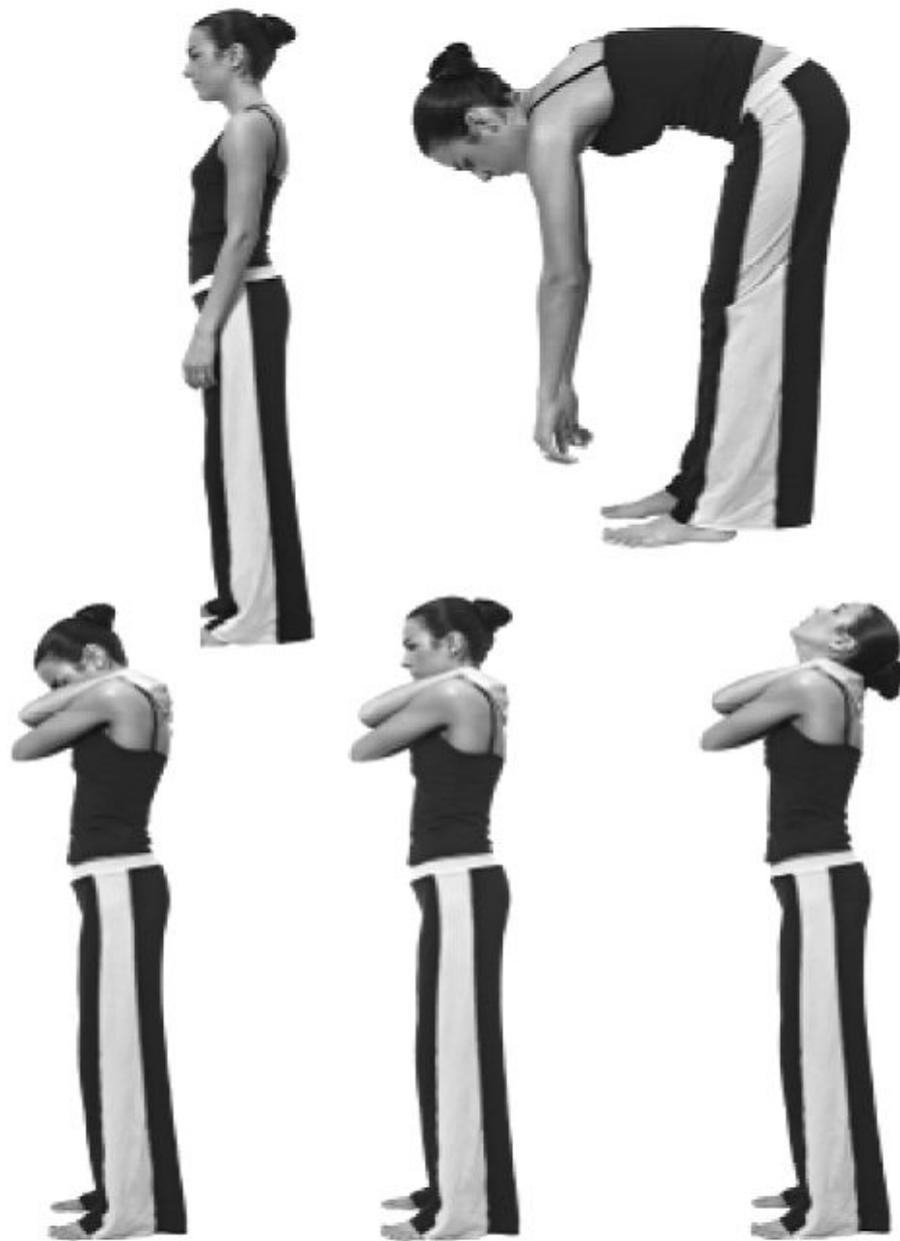


Рис. 10

Упражнение 10.

«Перекаты»



Рис. 11

Упражнение 11.

«Шаги»

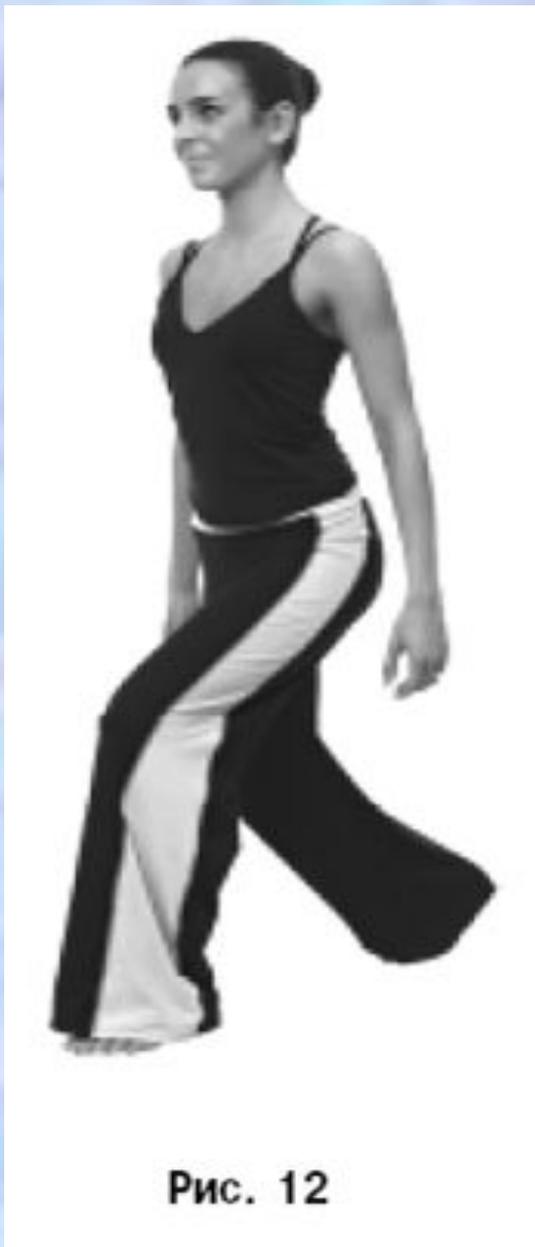


Рис. 12