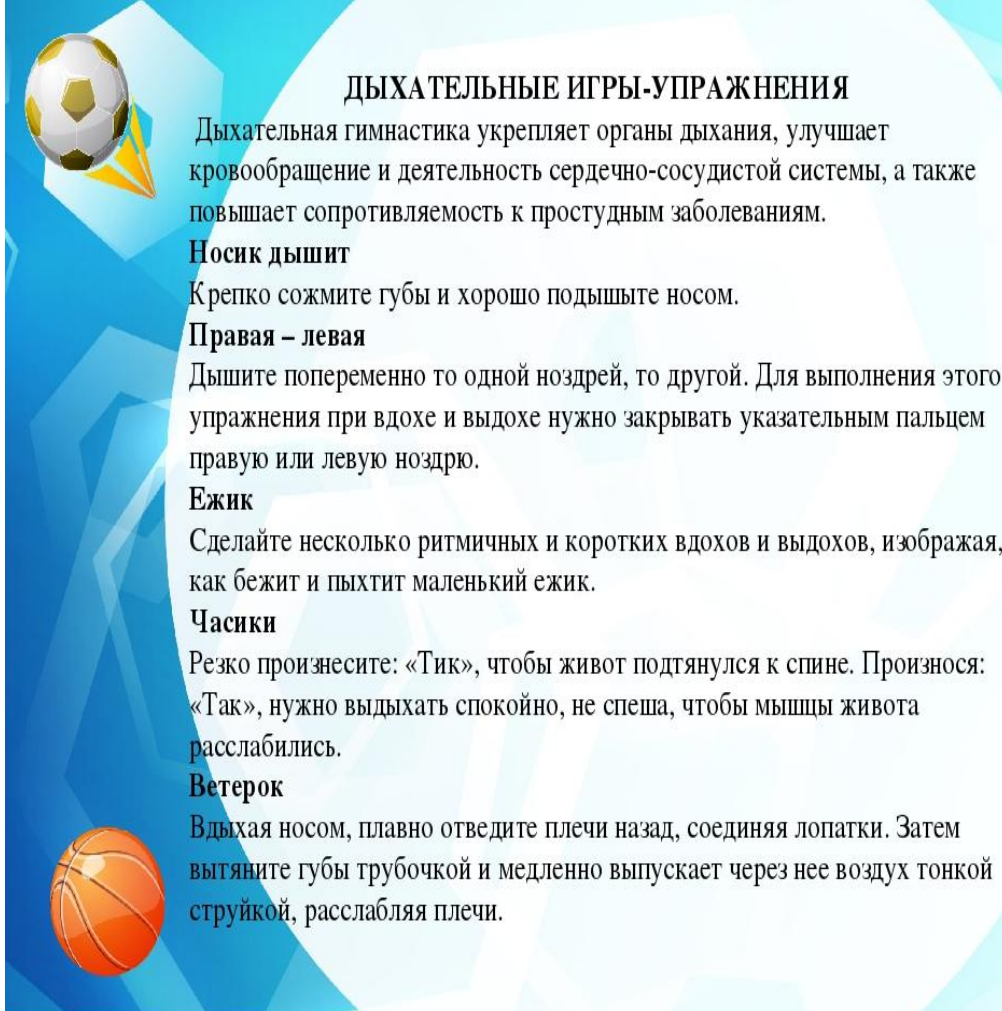


Тема, цель	Рекомендации к уроку задания	Дополнительный материал, задания
<p>Дыхательные упражнения Цель: научиться правильно, выполнять дыхательные упражнения</p>	 <p style="text-align: center;"><b>ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ</b></p> <p>Дыхательная гимнастика укрепляет органы дыхания, улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы, а также повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.</p> <p><b>Носик дышит</b> Крепко сожмите губы и хорошо подышите носом.</p> <p><b>Правая – левая</b> Дышите попеременно то одной ноздрей, то другой. Для выполнения этого упражнения при вдохе и выдохе нужно закрывать указательным пальцем правую или левую ноздрю.</p> <p><b>Ежик</b> Сделайте несколько ритмичных и коротких вдохов и выдохов, изображая, как бежит и пыхтит маленький ежик.</p> <p><b>Часики</b> Резко произнесите: «Тик», чтобы живот подтянулся к спине. Произнося: «Так», нужно выдыхать спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.</p> <p><b>Ветерок</b> Вдыхая носом, плавно отведите плечи назад, соединя лопатки. Затем вытяните губы трубочкой и медленно выпускает через нее воздух тонкой струйкой, расслабляя плечи.</p>	<p>Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарно-гигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, во рту и вокруг вас в радиусе 1.5, 2метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку.</p> <p>Упражнения выполняются согласно имеющемуся пространству, возможностям обучающихся; с помощью родителей (законных представителей)</p> <p><b>Отправить всего 3 фото выполнения упражнений по вацап или вайбер. 89501111596</b></p>