



Дистанционные задания и рекомендованные ресурсы

к дополнительной образовательной программе

---

**Секция "Спортивный МІХ"  
(ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа "Спортивный МІХ"

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

педагог дополнительного образования: Курманова Е.А.

---

*Дорогие, ребята, мы продолжаем наше  
обучение, и я вам предлагаю выполнить  
следующие задания:*

*Раздел программы: «Общая физическая подготовка» (ОПФ)*

*(15.04.2020 г.)*

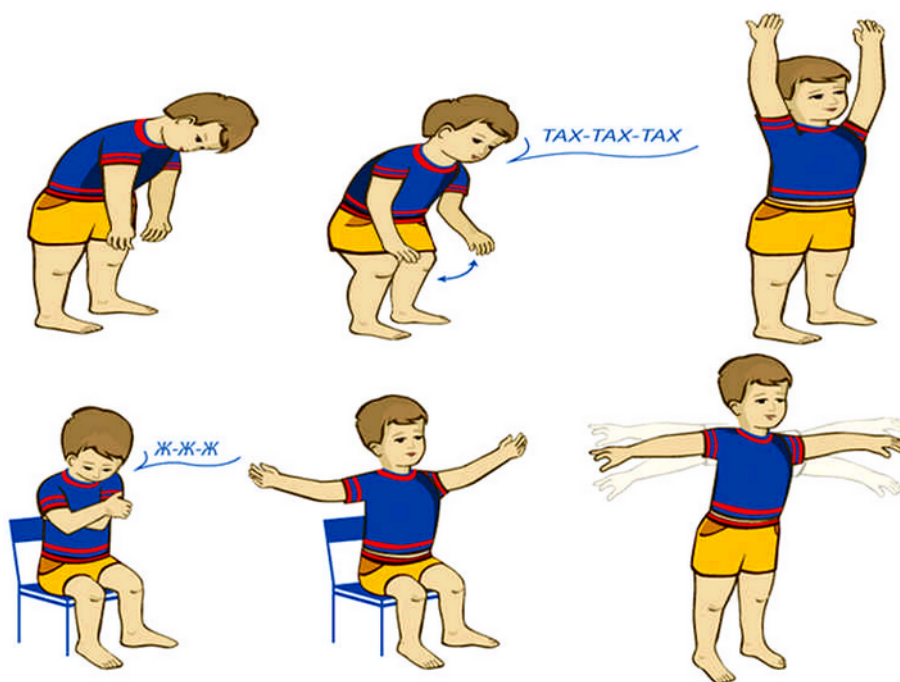
Тема: «Дыхательная гимнастика»

1. Выполнить упражнения:

- на тренировку дыхания;
- на развитие дыхательных функций.

Домашнее задание: Выполнить дома. Прислать фото на What's App педагогу или на почту [kurmanova@bk.ru](mailto:kurmanova@bk.ru)

## Техника выполнения упражнений



### Дыхательная гимнастика

Направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков

рациональных дыхательных движений.

Основной комплекс включает в себя:

- «Обними плечи» - 8 раз по 8 вдохов-движений;
- «Большой маятник» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Повороты головы» - 6 раз по 8 вдохов-движений;
- «Маятник головой» - 6 раз по 8 вд
- "Перекаты"

