УРОК №27

1. Дыхательные упражнения

И.п. сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях:

-делаем короткий вдох ,короткий выдох ртом

-короткий вдох, 3 коротких выдоха ртом

-короткий вдох, длинный продолжительный выдох ртом

Каждое упражнение повторить 3 раза

2.Основные положения рук

И.п. стойка, ногиврозь, руки вдоль туловища

-руки на пояс

-руки в стороны

-руки к плечам

- руки на голову

- руки за голову

-руки вверх

-руки вверх-стороны

-руки за спиной

И.п

3 повтора

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

2-3 фото или видео

высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru