

Количество и последовательность выполнения стрельниковских дыхательных упражнений

1-2 раза в день, ежедневно

1 занятие (повторяется 1 неделю): 4 вдоха 8 раз, 3-5 сек. - отдых

- Ладшки: 4x8, 4x8, 4x8 (96)
- Погончики: 4x8, 4x8, 4x8 (96)
- Насос: 4x8, 4x8, 4x8 (96)

Мой – веселый – звонкий – мяч ты – куда – помчался – вскачь?!

1 2 3 4 5 6 7 8! 2р. (8)

красный – желтый – голу - бой не – угнаться – за – тобой!

1 2 3 4 5 6 7 8!

Таким образом, стихотворение для каждого упражнения повторить 6 раз!

Для комплекса – 18 раз.

2 занятие (2 неделя):

- Ладшки: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Погончики: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Насос: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Кошка: 4x8, 4x8, 4x8 (96)

3 занятие (3 неделя)

- Ладшки: 16x2, 16x2, 16x2 (96)
- Погончики: 16x2, 16x2, 16x2 (96)
- Насос: 16x2, 16x2, 16x2 (96)
- Кошка: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Обними плечи: 4x8, 4x8, 4x8 (96)

4 занятие (4 неделя):

- Ладони: 32х3 (96)
- Погончики: 32х3 (96)
- Насос: 32х3 (96)
- Кошка: 16х2, 16х2, 16х2 (96)
- Обними плечи: 8х4, 8х4, 8х4 (96)
- Большой маятник: 4х8, 4х8, 4х8 (96)

5 занятие (5 неделя):

- Ладони: 32х3 (96)
- Погончики: 32х3 (96)
- Насос: 32х3 (96)
- Кошка: 32х3 (96)
- Обними плечи: 16х2, 16х2, 16х2 (96)
- Большой маятник: 8х4, 8х4, 8х4 (96)
- Повороты головы: 4х8, 4х8, 4х8 (96)

6 занятие (6 неделя):

- Ладони: 32х3 (96)
- Погончики: 32х3 (96)
- Насос: 32х3 (96)
- Кошка: 32х3 (96)
- Обними плечи: 32х3 (96)
- Большой маятник: 16х2, 16х2, 16х2 (96)
- Повороты головы: 8х4, 8х4, 8х4 (96)
- Ушки: 4х8, 4х8, 4х8 (96)

7 занятие (7 неделя):

- Ладони: 32x3 (96)
- Погончики: 32x3 (96)
- Насос: 32x3 (96)
- Кошка: 32x3 (96)
- Обними плечи: 32x3 (96)
- Большой маятник: 32x3 (96)
- Повороты головы: 16x2, 16x2, 16x2 (96)
- Ушки: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Маятник головой: 4x8, 4x8, 4x8 (96)

8 занятие (8 неделя):

- Ладони: 32x3 (96)
- Погончики: 32x3 (96)
- Насос: 32x3 (96)
- Кошка: 32x3 (96)
- Обними плечи: 32x3 (96)
- Большой маятник: 32x3 (96)
- Повороты головы: 32x3 (96)
- Ушки: 16x2, 16x2, 16x2 (96)
- Маятник головой: 8x4, 8x4, 8x4 (96)
- Перекаты -1: 4x8, 4x8, 4x8 (96)

9 занятие (9 неделя):

- Ладони: 32x3 (96)
- Погончики: 32x3 (96)
- Насос: 32x3 (96)
- Кошка: 32x3 (96)
- Обними плечи: 32x3 (96)

- Большой маятник: 32х3 (96)
- Повороты головы: 32х3 (96)
- Ушки: 32х3 (96)
- Маятник головой: 16х2, 16х2, 16х2 (96)
- Перекаты -1: 8х4, 8х4, 8х4 (96)
- Перекаты -2: 4х8, 4х8, 4х8 (96)

10 занятие (10 неделя):

- Ладони: 32х3 (96)
- Погончики: 32х3 (96)
- Насос: 32х3 (96)
- Кошка: 32х3 (96)
- Обними плечи: 32х3 (96)
- Большой маятник: 32х3 (96)
- Повороты головы: 32х3 (96)
- Ушки: 32х3 (96)
- Маятник головой: 32х3 (96)
- Перекаты -1: 16х2, 16х2, 16х2 (96)
- Перекаты -2: 8х4, 8х4, 8х4 (96)
- Шаги: 4х8, 4х8, 4х8 (96) - 1200 вдохов-движений (20-30 мин.)