

VITA LONGA  ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ

Е.В.Пантелеева

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Москва 2012

ББК 41.3
П16

Оформление
Александр Литвиненко

Пантелеева Е.В.
П16 Дыхательная гимнастика для детей. — М.: Человек, 2012. — 160 с. (Vita longa)
ISBN 978-5-904885-44-1

ББК 41.3

*Оригинал-макет подготовлен при содействии
ООО «Авангард-БУКС»*

ISBN 978-5-904885-44-1

© Пантелеева Е.В., текст, 2012
© Издательство «Человек», оформление,
издание, 2012

Содержание

Введение	4
Глава 1. Польза дыхательной гимнастики для детей	5
Глава 2. Утренние дыхательные упражнения	12
Глава 3. Упражнения для детей в возрасте 5—6 лет	32
Глава 4. Упражнения для детей в возрасте 7—8 лет	40
Глава 5. Дыхательная гимнастика при различных заболеваниях	44
Глава 6. Дыхательные упражнения и массаж	79
Заключение	159

