

68. Упр. «Собачье дыхание»

Вспомните, как дышит собака после быстрого бега. Ее дыхание глубокое и быстрое. Вдох – выдох через рот. Высовываем язык и начинаем быстро и глубоко дышать. Сделаем 8 вдохов – выдохов. Затем минуту дышим как обычно. И повторяем еще 2-3 раза.