



bl.group.name__age

Шынықтыру шаралары: Тыныс алу жаттығуы

Тыныс алу жаттығуы

Ауаны мұрын арқылы ішке тарту – ауаны ауыз арқылы сыртқа шығару.

Ауаны ауыз арқылы ішке тарту – ауаны мұрын арқылы сыртқа шығару.

Ауаны ауыз арқылы ішке тарту – ауаны ауыз арқылы сыртқа шығару.

Ауаны мұрын арқылы ішке тарту – ауаны мұрын арқылы сыртқа шығару.