

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно - оздоровительной работы в подготовительной группе «Пчелки». Она, как правило, проводится в форме увлекательных и весёлых игр. Это помогает не только интересно организовать время ребёнка, но и принести пользу его здоровью.

Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний, позволяют организму малыша правильно развиваться, при помощи несложных упражнений улучшается кислородный обмен в организме ребёнка. Она очень полезна для здоровья.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает мозговое кровообращение, препятствует разрастанию аденоидов, предохраняет от переохлаждения.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания.

Воспитатели Шарова В.Н., Гашимова У.Н.



