

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Дыхательная гимнастика

Подготовила:

Полоникова



ЧТО ТАКОЕ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА?

Дыхательная гимнастика — это комплекс особых упражнений, действующих как на дыхательную систему, так и на опорно-двигательный аппарат. Дыхание состоит из двух этапов: вдох и выдох. Если дышать неправильно, то в легких будет оставаться некоторое количество использованного воздуха. Он затрудняет поступление кислорода в легкие и в кровь. Упражнения на дыхание заключаются в определенной последовательности вдохов и выдохов, а также положения рук, грудной клетки и всего тела.



ЦЕЛИ И ПОЛЬЗА ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только бодрит и оздоравливает организм в целом, но и способствует лучшему усвоению медикаментов и народных лечебных средств.

