

Мальчика игрушечный кораблик

Уплывает в розовую ночь,

Если паруса ослабли,

Может им дыхание помочь.

О пользе дыхательных упражнений можно говорить много и долго. Но самое главное, что занятия дыхательной гимнастикой укрепляют мышцы брюшной полости, верхних дыхательных путей. Упражнения на развитие дыхания используют для профилактики заболеваний дыхательной, нервной, сердечно-сосудистой систем, повышения иммунитета, а также помогают выравнивать осанку, улучшать работу мозга и нервной системы, сердца и других важных органов. Для воспитанников группы «Непоседы» дыхательная гимнастика является ежедневным утренним ритуалом.



Дыхательная гимнастика - утренний ритуал

Автор: site

14.07.2022 18:45 - Обновлено 14.07.2022 18:55

