

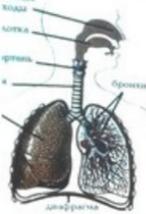
## **Дыхательная гимнастика для малышей**

Консультация для педагогов на тему «Дыхательная гимнастика для малышей» состоялась 12 декабря. Она была проведена инструктором по физической культуре Татьяной Самусевой в рамках месячника профилактики хронических болезней нижних дыхательных путей.

Специалист рассказала, как правильное дыхание действует на организм ребенка и какие болезни можно предотвратить. Педагоги получили информацию по комплексу упражнений при работе с детьми. Они познакомились с дыхательной гимнастикой по Стрельниковой. В завершение мероприятия все участники выполнили небольшой комплекс упражнений.

«Дыхательная гимнастика учит ребенка правильно дышать. Она развивает легкие, повышает иммунитет и является мерой профилактики болезней дыхательных путей», - прокомментировала Татьяна Владимировна.

**Рычажная гимнастика** — это комплекс упражнений, состоящий из вдохов и выдохов определенной длительности, глубины и интенсивности, направленных на укрепление физического здоровья.



Общий план строения органов дыхания



...ятий отлично подойдет дыхательная гимнастика  
Стрельниковой для детей.  
...те малышу освоить три базовых упражнения.  
...ние для разминки называется «Ладочки». Ребенок  
...о, показывая ладочки, а руки до локтя должны быть  
...теги. При каждом вдохе ладочки нужно сжать в  
...тобы ребенок двигал только кистями рук. Таким  
...делать 4 коротких вдоха носом (выдыхать можно  
...через рот), затем перерыв на несколько секунд. И  
...ия и 4 вдохов. Всего нес  
...повторения по 4 р

