

Дыхательная гимнастика "русалочка" и музыкальное упражнение "пульсация" на ритм.

Дыхательная гимнастика способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Упражнения на ритм необходимы ребёнку. Благодаря чувству ритма происходит правильное чередование напряжения и расслабления при движениях и общении. Это помогает малышу быстрее успокоиться после встречи с раздражающими факторами. На смену спешке и суете приходят продуманные действия и логика. Например, дожидаясь зеленого света светофора, малыш будет вести себя спокойно.

