

# Бодрящая и дыхательная гимнастика

- Бодрящая гимнастика и игры с настроением помогают детскому организму проснуться, улучшают настроение, поднимают мышечный тонус.
- Цель дыхательных упражнений - учить детей прислушиваться к своему дыханию, укреплять мышцы органов брюшной полости. Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, укреплять межреберные мышцы.