

Дыхательная гимнастика.

Проведение дыхательной гимнастики с дошкольниками - это прежде всего, укрепление их здоровья. Умение правильно дышать, один из главных элементов в обучении плавания. Перед началом занятий в бассейне дыхательная гимнастика проводится в игровой форме на улице, или в хорошо проветренном помещении группы и зале сухого плавания. Дети с удовольствием выполняют дыхательную гимнастику с осенними листочками, воздушными шариками, закрепляя навык правильного дыхания, укрепляя дыхательную систему.

