

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

- Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным, плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладонями).
- Упражнения можно выполнять в положении сидя, так и стоя.
- Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений.
- Многократное повторение может привести к головокружению.
- Через несколько занятий усложните упражнения: во время выдоха пусть язык лежит на нижней губе.
- Используйте при проведении гимнастики наглядный материал.

