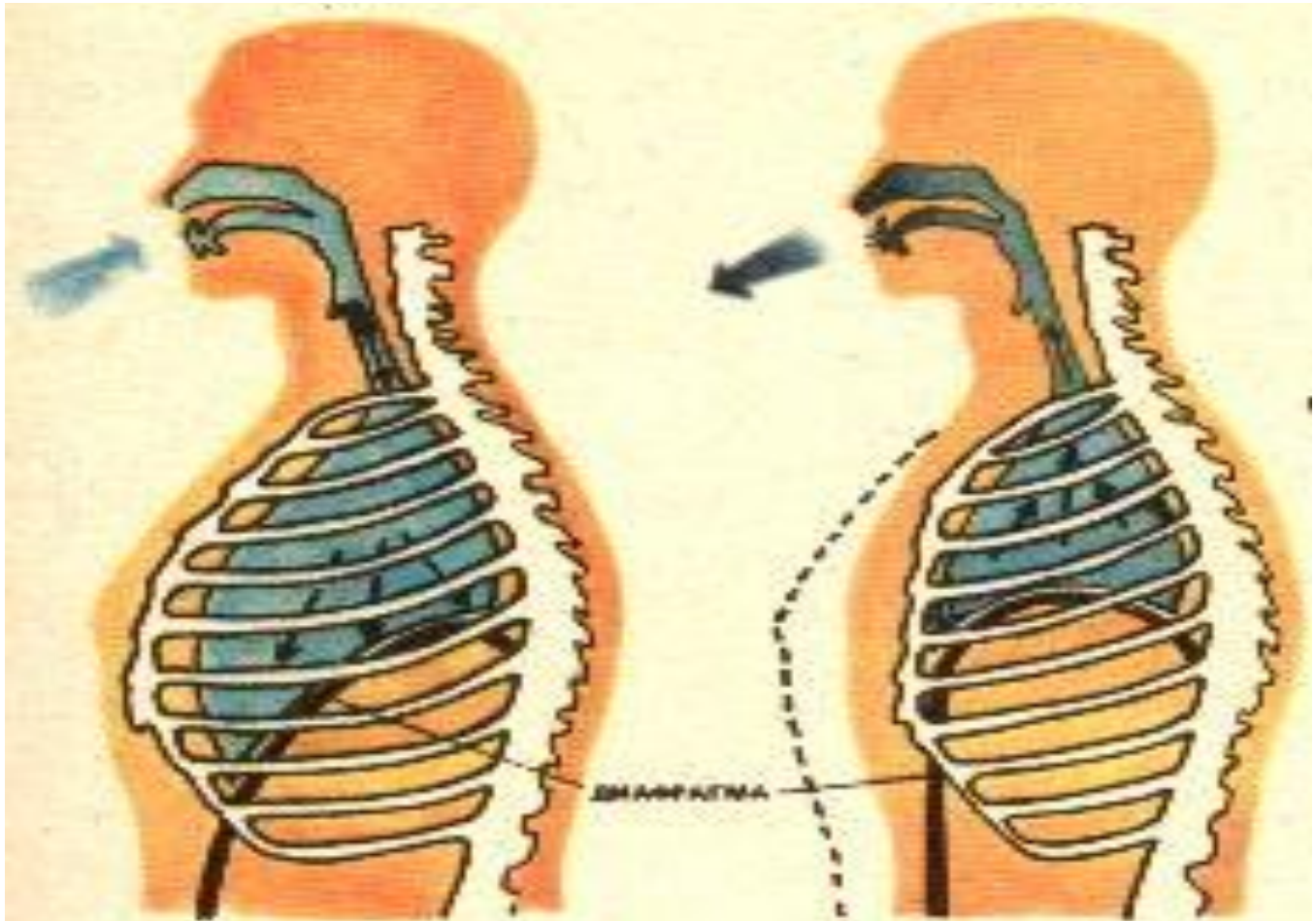
Правильное дыхание

Цель:

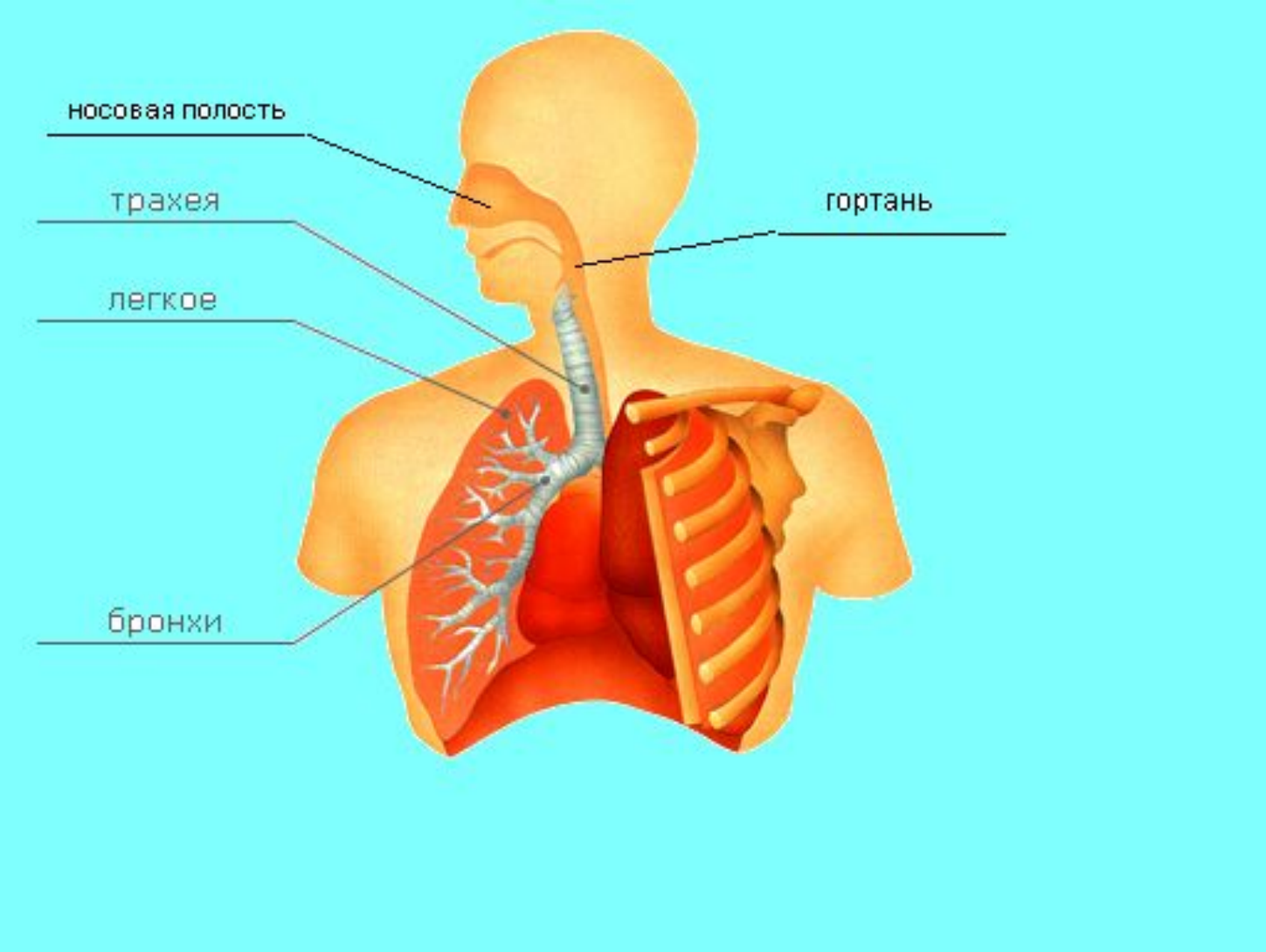
Формирование навыков правильного дыхания

Органы дыхания

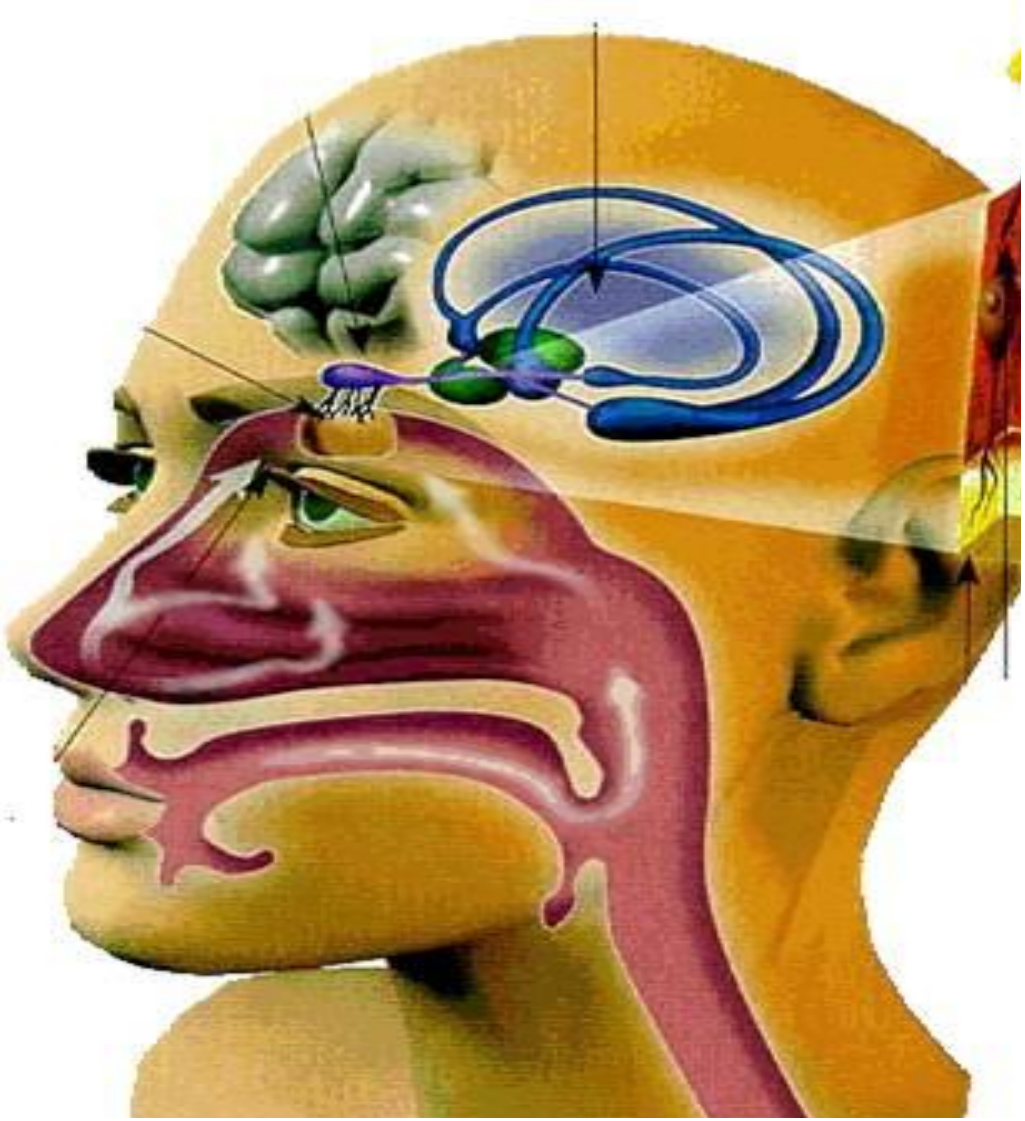
- Главный для организма газ - кислород
- При работе органов выделяется углекислый газ



Органы дыхания

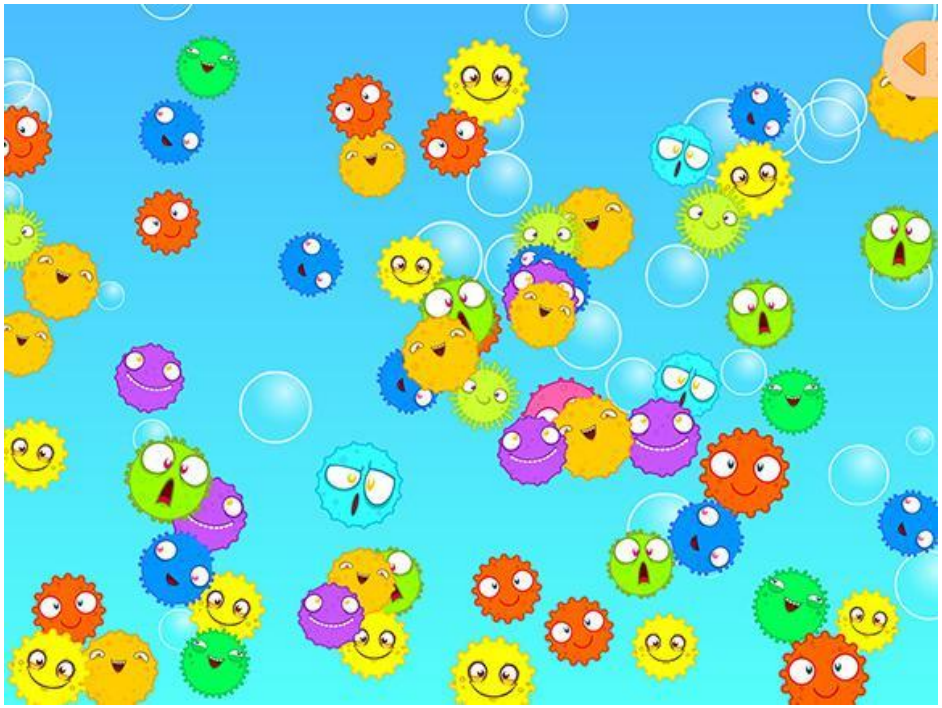


Дыхательная система



Виноваты ли микробы, если мы заболеваем?

- Катар верхних дыхательных путей
- Трахеит
- Бронхит
- Пневмания



Для здоровья дыхательной системы нужно:

- Закаливать организм.
- Выполнять утреннюю зарядку.
- Не допускать вредного воздействия токсических газов, пыли, курения.
- Беречь зеленые насаждения.
- Обувь должна быть чистой.
- Комнату проветривай чаще.

Правильное дыхание

- На вдох – разводить и поднимать руки, прогибаться, распрямляться, вставать и т.п.
- На выдох – опускать руки, наклоняться, приседать

Бег

Плавание

Нижнее дыхание (брюшное или диафрагмальное)

- Ладони на живот
- Полный выдох
- Вдох через нос, медленно выпячивая живот
- Выдох через нос, втягивая живот

Среднее (грудное) дыхание

- Ладони на рёбра
- Выдох
- Медленный вдох через нос, расширяя грудную клетку
- Выдох, сжимая грудную клетку

Верхнее (ключичное) дыхание

- Выдох
- Медленный вдох через нос, разводя локти в стороны и поднимая плечи
- Выдох, возвращая плечи и руки в и. п.

Полное дыхание

- Левая ладонь - на живот, правая – на рёбра
- Полный выдох
- Вдох, наполняя лёгкие до отказа
- Пауза – задержать дыхание
- Плавный выдох

Здоровье зависит от качества воздуха

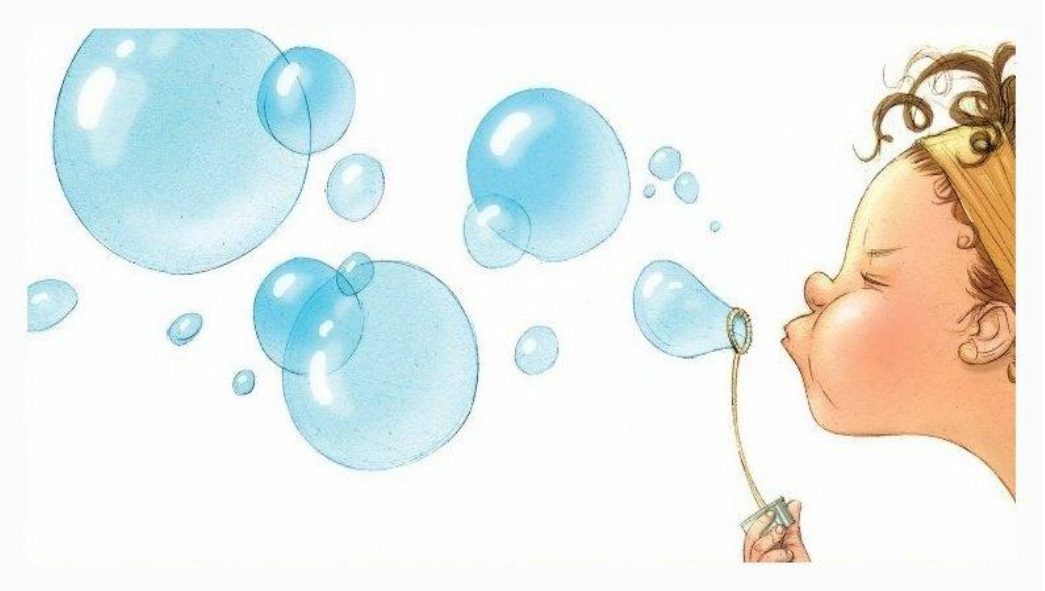
Разминка

Ноги на ширине плеч, руки опущены

- Вдох через нос, затем полный выдох.
- Глубокий вдох, затем выдох маленькими порциями

Дыхательная гимнастика по В.К. Дурыманову

- Спокойный выдох – пауза (3 сек.)
- «Довыдох»
- Пауза (3 сек.)
- Естественный вдох



Стретчинг «Дуб»

- И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

  1 – вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох;

  2 – руки опустить, выдох, расслабиться

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Маятник
2. Шарик
3. Каша
4. Ворона
5. Греем руки
6. Комарик
7. Жук
8. Гармошка
9. Насос
10. Дровосек
11. Паровозик
12. Божья коровка
13. Смешанное движение
14. Свеча
15. Смешанное движение
16. Ходьба на месте

Шуршит змея

Шуршит змея,
Шипит змея,
Ползёт, ползёт,
старается.
Обманчив тихий
шорох и покой,
Напасть она готова
в миг любой,
Не принимай змеиный
комплимент,
Змея тебя предаст
в любой момент.

Через какие органы в организм человека поступает кислород?

Лёгкие, нос, трахея

Через какие органы нужно производить вдох и выдох?

- Вдох – через нос
- Выдох – через рот

Виды дыхания

- Нижнее
- Среднее
- Верхнее
- Полное

Как сохранить дыхательные пути здоровыми?

- Закаливание организма
- Утренняя зарядка
- Исключение вредных привычек
- Зелёные насаждения
- Чистая обувь
- Проветривание

Задание на всю жизнь

1. Избегать мест с загрязнённым воздухом
2. Чаще бывать за городом, чтобы подышать свежим, чистым воздухом
3. Не брать в рот сигарету никогда. Избегать мест, где курят
4. Бороться с загрязнением воздуха