



Мастер-класс

# «Дышите глубже!»

Алексей Алексеевич Коробкин  
учитель физической культуры  
МОУ «Кисловская СОШ» Томского района

**L/O/G/O**



# Важно!!!

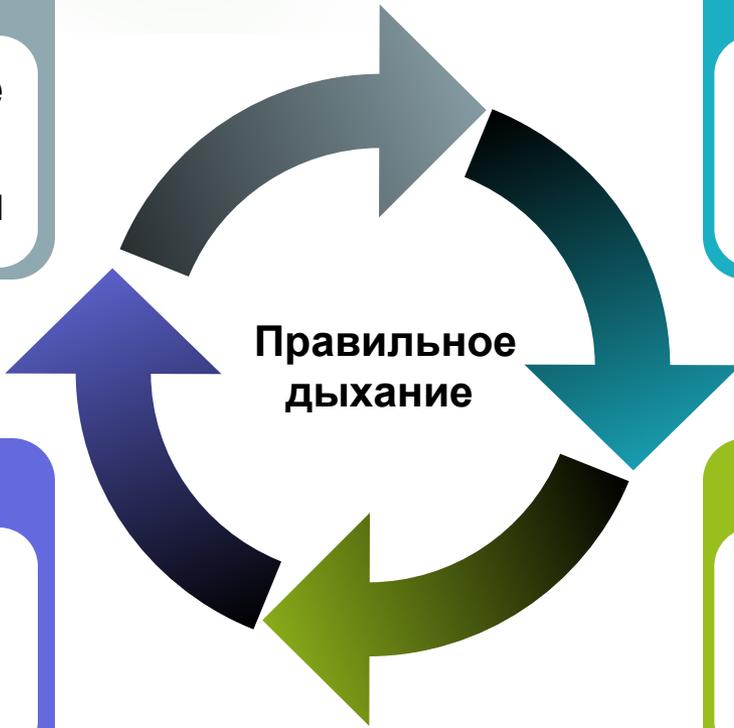
Помогает быстрее  
справляться  
с переутомлением

Имеет  
оздоровительный  
эффект

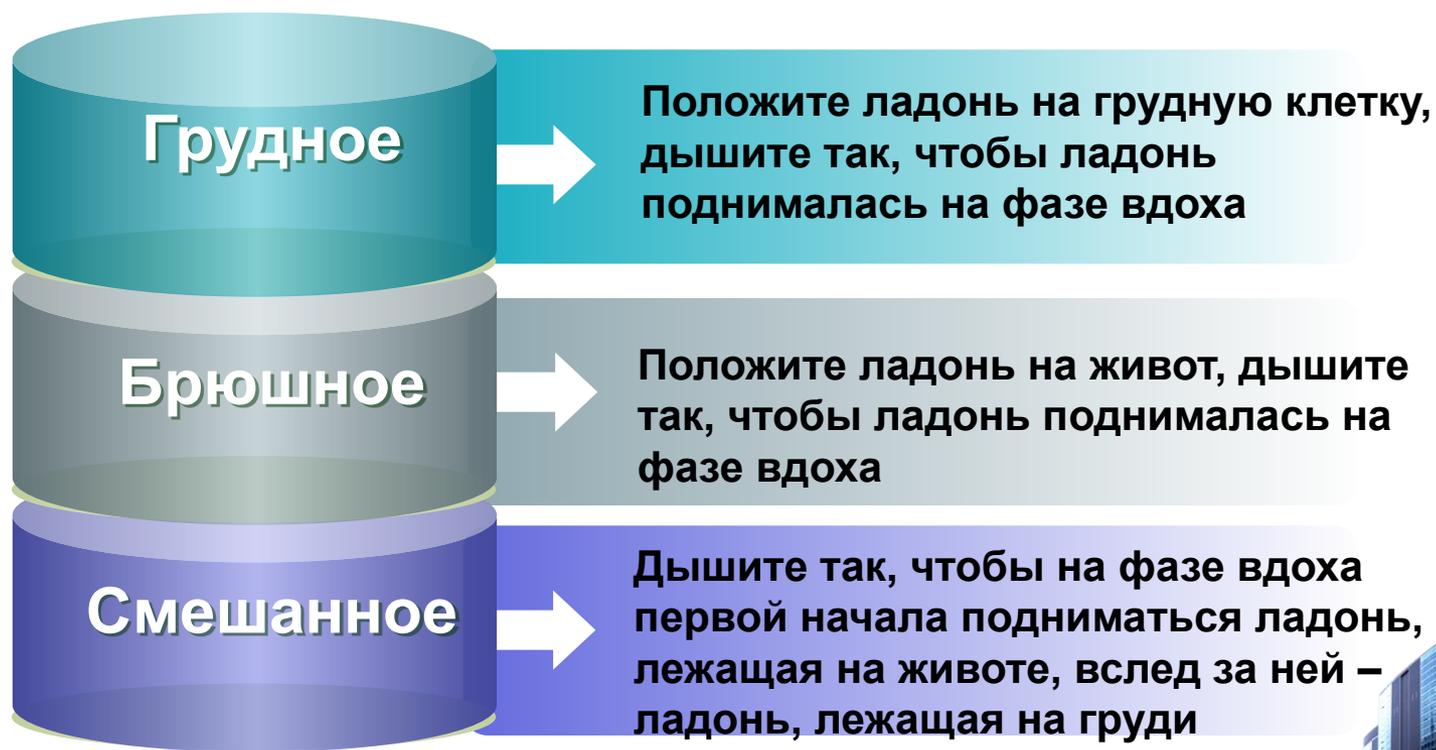
Оказывает  
омолаживающее  
действие

Помогает  
сжигать жир

Правильное  
дыхание



# Типы дыхания





# Дышим правильно!

**Оптимальное дыхание – смешанное**

**Смешанным дыханием можно овладеть сознательно, путем тренировок**





# Вдох – выдох!



Выполним тесты на задержку дыхания

## Тест № 1

▪ **Задержка дыхания на выдохе**

▪ **15 секунд и более –  
хороший результат**

**Тест на выдохе**

## Тест № 2

• **Задержка дыхания на  
вдохе**

• **45 секунд –  
удовлетворительно,  
60 – хорошо, 80 и  
более - отлично**

**Тест на вдохе**





# Только факты



1

Общий объём легких человека равен 5 литрам, дыхательный объём составляет всего 0,5 л

2

Легкие имеют поверхность примерно в 100 квадратных метров

3

Ежедневно взрослый человек вдыхает 23 000 раз и столько же раз выдыхает

4

Мировой рекорд задержки дыхания - 7 минут 1 секунда





# Рекламная пауза!

Пропаганда ЗОЖ в нашей школе

- Печатная продукция
- Фоторолики
- Видеоролики





# Только факты



1

Общий объём легких человека равен 5 литрам, дыхательный объём составляет всего 0,5 л

2

Легкие имеют поверхность примерно в 100 квадратных метров

3

Ежедневно взрослый человек вдыхает 23 000 раз и столько же раз выдыхает

4

Мировой рекорд задержки дыхания - 7 минут 1 секунда

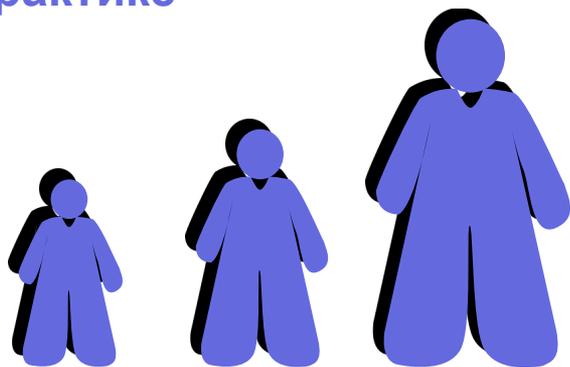




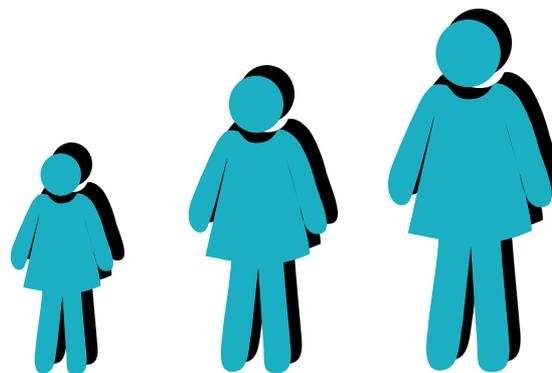
# Экспресс-мониторинг результатов мастер-класса

Поддержите аплодисментами соответствующее изображение

Считаю тему важной,  
готов применять в  
своей практике



Не столь уж тема и актуальная,  
применять не буду





**Спасибо за внимание!**

Искренне желаем Вам здоровья!



**L/O/G/O**