

Тема : «Значение тренировок для укрепления органов дыхания.
Дыхательная гимнастика».



-Дыхание –является главнейшим источников жизни человека . Человек может прожить без пищи и воды несколько дней , но без воздуха самое большое несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают активнее работать , предотвращая поступление инфекции и недостаток кислорода. Дыхание – это втягивание и выпускание легкими воздуха , как процесс поглощения кислорода и выделение углекислого газа при выдыхании. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух , проходя через слизистую оболочку носа согревается. Кроме того, через волосяные ворсинки , находящиеся в носу , не проходят частички пыли. Необходимо обучаться правильному носовому дыханию , для того чтобы эффективно защитить легкие от пыли и холодного воздуха.



-Индийские йоги утверждают , что *«дышать ртом - все равно , что есть носом»*.

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений , направленных на укрепление физического здоровья человека.

-Как Вы думаете чем полезна дыхательная гимнастика ?

Полезные свойства дыхательной гимнастики :

- 1.Повышение общего тонуса организма , закаленности и устойчивости к заболеваниям.
- 2.Улучшение мышечной мускулатуры диафрагмы , что укрепляет сердечно - сосудистую систему.

В комплексы дыхательной гимнастики можно включать : надувание мячей , резиновых игрушек , постепенно увеличивая количество вдохов.

Дыхательная гимнастика :

-Необходимо встать возле своего рабочего места . Руки по швам и делаем на счет **раз** глубокий вдох , поднимая руки вверх , на счет **два** опуская руки вниз делаем глубокий выдох.(упражнение выполняется 5 раз).

