



Нестандартное
оборудование

Проект «Дыхательный тренажёр»

Выполнила:

ученица 5В класса

Ефросина Лилия.

Руководитель:

учитель физической культуры

Налимова М.А.



Актуальность

Прохладное время года – сезон простудных заболеваний. Я часто простывала весной и осенью, и решила с помощью **дыхательного тренажера** бороться с причиной моих болезней.

Цель – укрепление дыхательной мускулатуры с помощью дыхательного тренажёра.


Задачи

Изучить литературу по дыхательной гимнастике

Выяснить, из чего можно сделать дыхательный тренажёр

Определить, как использовать тренажёр





Цель моего проекта сделать
тренажёр для дыхательных путей.

Для этого мне понадобилось:
бутылка , трубочка , бумага.



Изготовление дыхательного тренажёра:

1. Пластиковую бутылку промыла и просушила



2. Нарезала бумагу



3. Засыпала бумагу в бутылку.



4. Сделала отверстия в бутылке .



5. Вставила трубочку для коктейля в отверстие крышки и закрыла её крышкой.



6. Затем я её украсила.

До



После



На изготовление тренажёра у меня
ушло 45 минут.



Полезные советы:

1. Дышать надо в хорошо проветренном помещении;
2. Выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие
3. Заниматься можно 1-2 раза в день, начиная от 5 минут, постепенно доходя до 30 минут.

Спасибо за внимание!

