

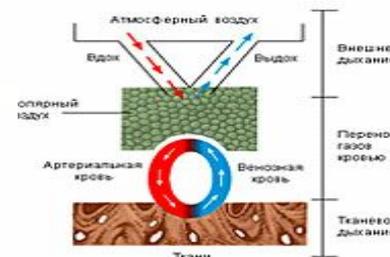
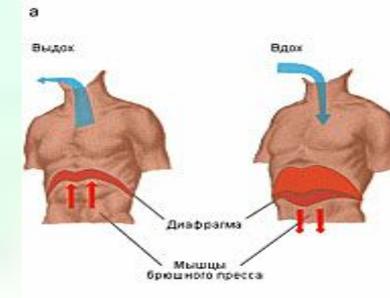
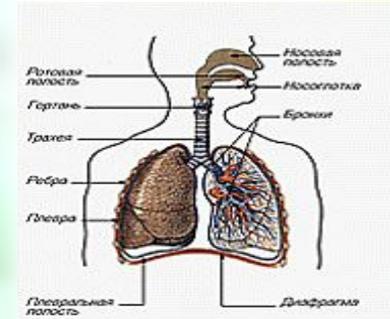
ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ  
УЧИМСЯ



# Дыхание

Дыхание – важнейшая функция организма.

От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме.



# *Органы дыхания*

Полость носа - состоит из наружного носа и системы носовых ходов. Входными отверстиями в носовую полость являются ноздри.

Гортань - выполняет функции дыхания, защиты нижних дыхательных путей и голосообразования.

Бронхи и лёгкие - являются основным органом дыхательной системы.

# Дыхание через нос

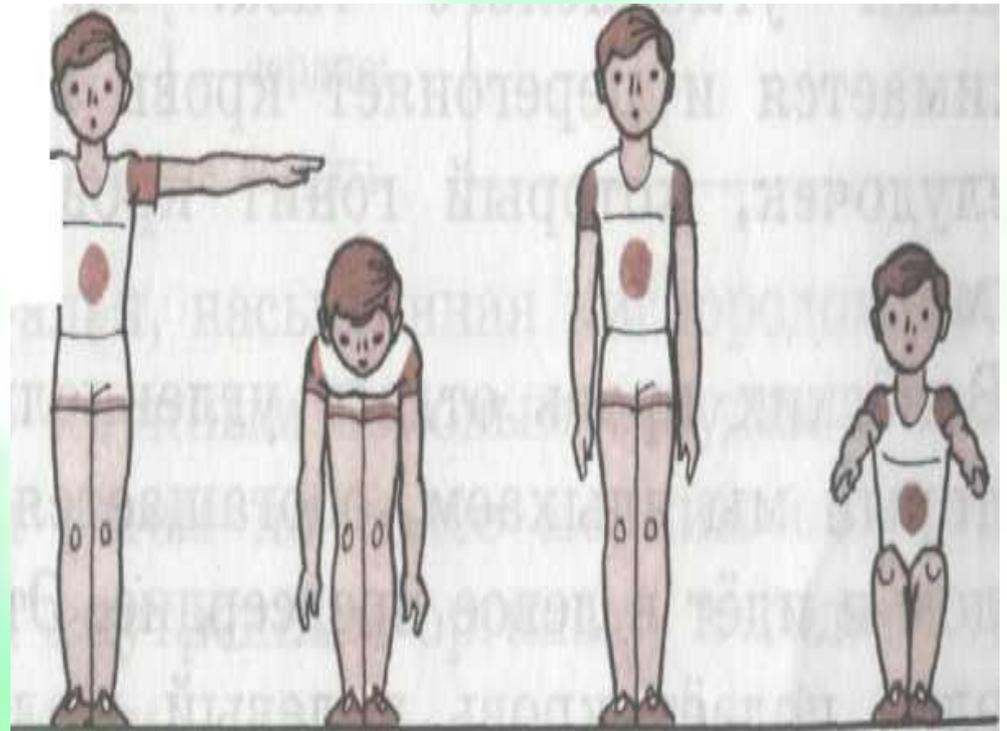
## Дыхание через нос:

При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли.

Там он согревается, очищается, увлажняется и поступает в лёгкие.

**Вдох, выдох.**

**Чтобы сохранить и укрепить своё здоровье необходимо вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос.**



# Комплекс дыхательных упражнений

## «Кто как дышит»

1. Стоя.

Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»

3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»

4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»

5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони, «ф-ф-ф...»

7. Сидя на стуле, руки, на поясе. Делаем затяжной выдох, произнося в конце «фу-фу», каждый раз, сильно втягивая живот.

8. Ходьба.

2 шага — вдох,

2 шага — выдох.

# Здоровые органы дыхания

Чтобы органы дыхания были здоровы нам не следует забывать о правильном дыхании. Для этого нужно запомнить:

1. Заниматься физкультурой, спортом, дыхательной гимнастикой, пением

2. Никогда не курите, не дышите табачным дымом.



3. Никогда нельзя забывать об осанке, имеющей прямое отношение к дыханию. Правильная поза во время сидения, в положении стоя или в ходьбе содействует правильному дыханию.



# *Какое у тебя дыхание*

**Взять зеркало и поочерёдно зажимая ноздри, дышим на него. Если пятно от воздуха остаётся большое, значит дыхание у тебя хорошее.**



**Выучи комплекс упражнений  
«Кто как дышит» и выполняй  
ежедневно.**