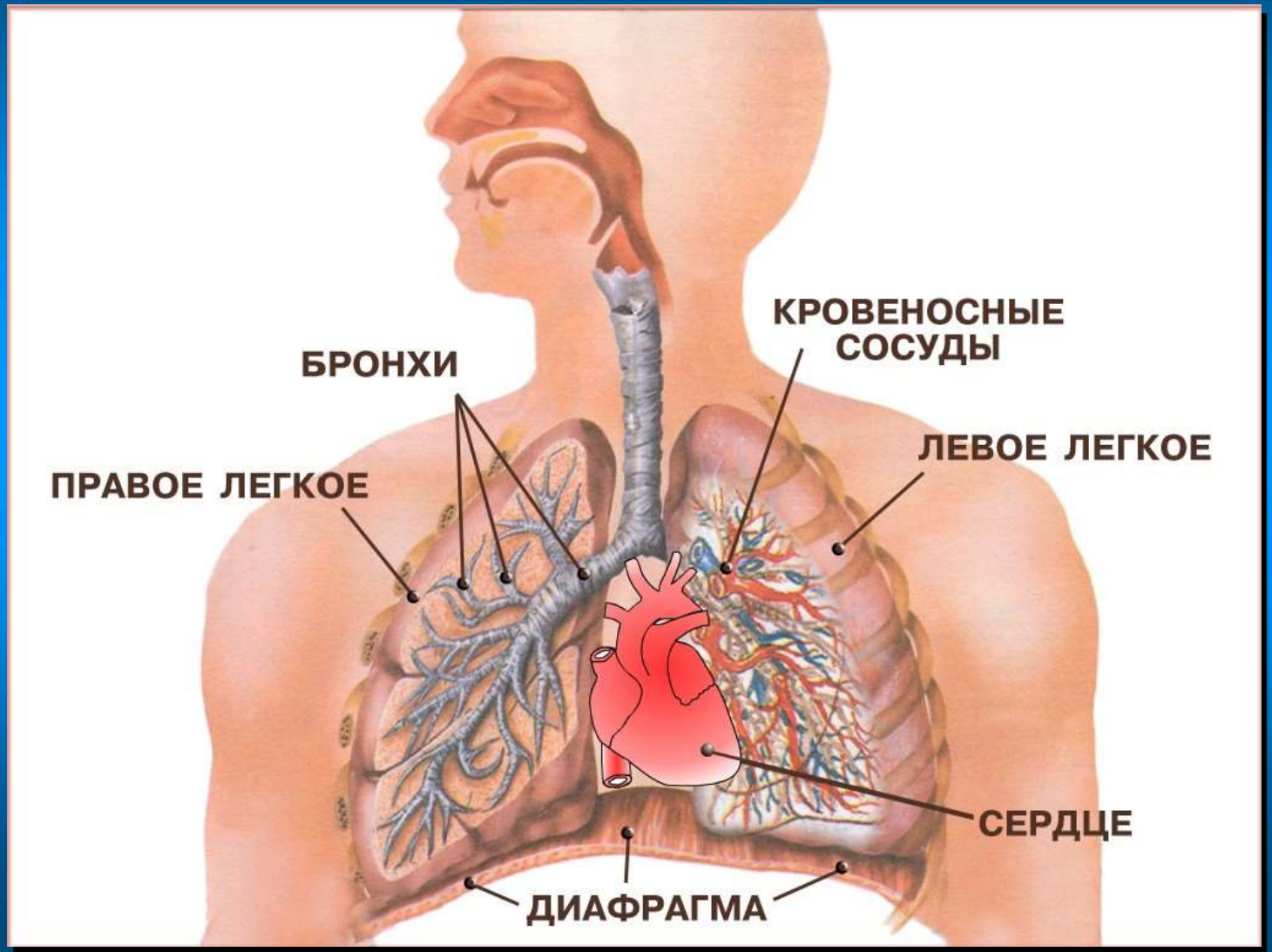
БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

УРОК ЗДОРОВЬЯ

Дыхательная система человека



Органы, осуществляющие Вдох и выдох	Продолжительность Вдоха и выдоха	Тип дхания
Вдох через рот Выдох через нос	Короткий вдох Удлиненный выдох	Дыхание грудью
Вдох через нос Выдох через рот	Удлиненный вдох Удлиненный выдох	Дхание животом
Вдох через нос Выдох через нос	Удлиненный вдох Короткий выдох	Дыхание диафрагмой
Вдох через рот Выдох через рот	Короткий вдох Короткий выдох	Комбинированное дыхание

Короткий вдох
Удлиненный Выдох

Вдох через нос
Вдох через рот

Правильне дыхание

Дыхание диафрагой

Дыхание животом

Напряженное состояние

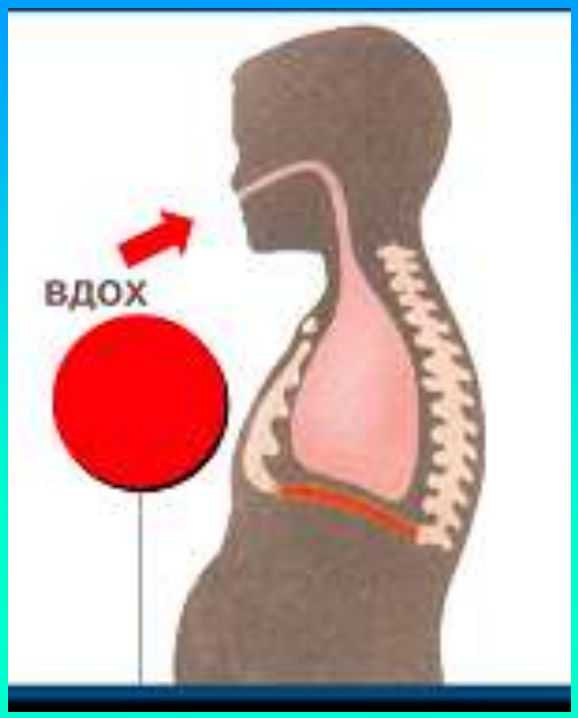
или

Расслабленное состояние

или

Стрессовое состояние

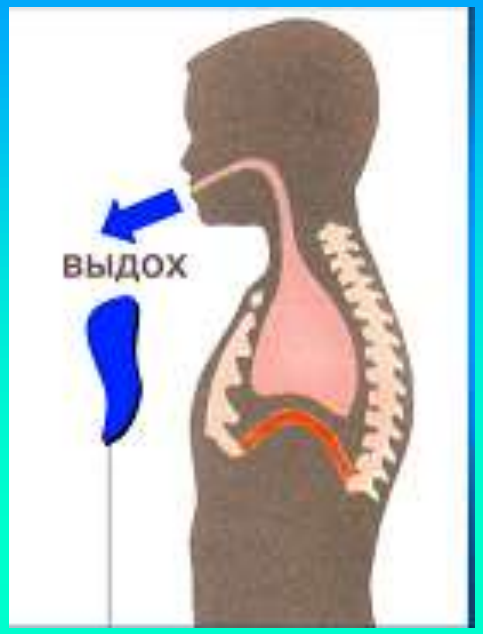
Вдох



Воздух через нос легко вдыхается,

И животик словно шарик надувается

Выдох

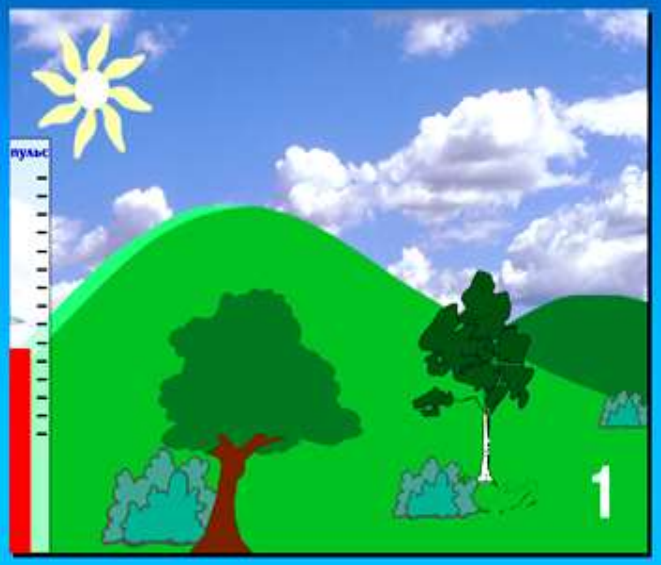


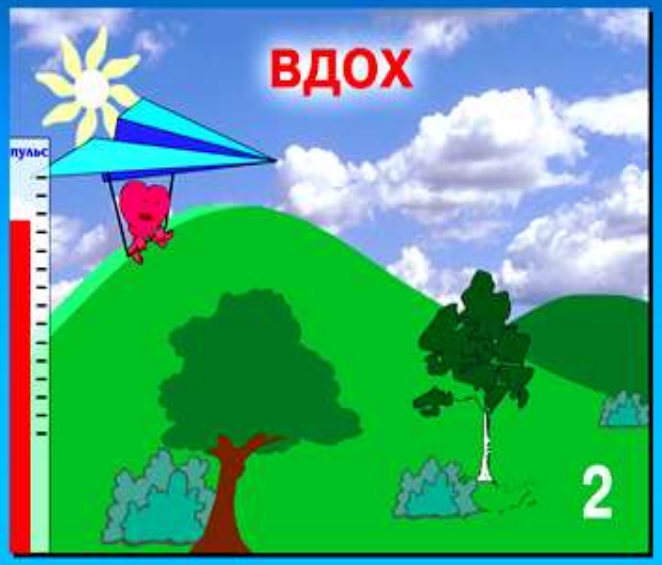
Выдыхаем долго,

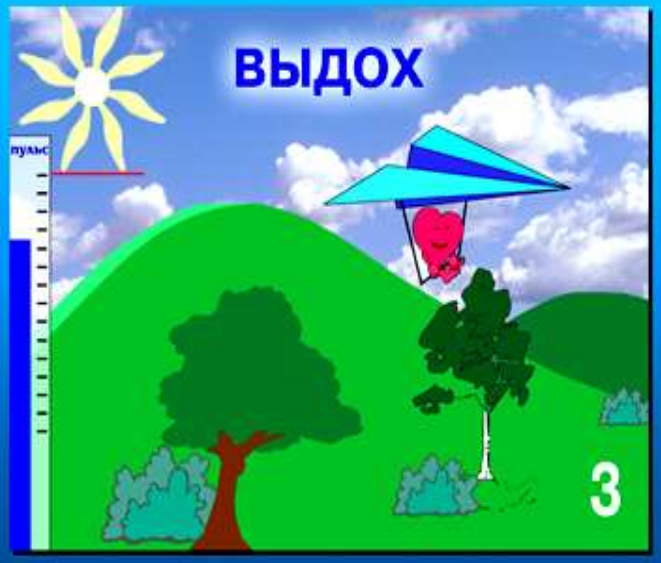
Сделав трубочкою рот

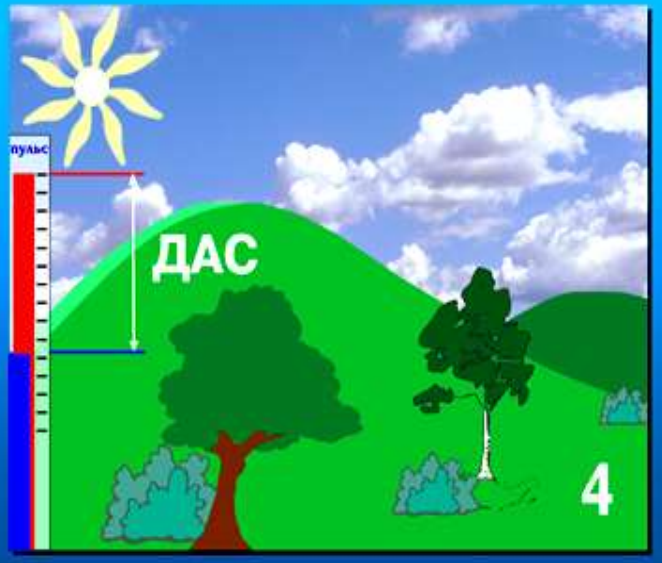
И сдувается как шарик наш живот.

Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?









Возраст человека и дыхательная аритмия сердца (ДАС)

Самочувствие человека и дыхательная аритмия сердца

40 уд/мин → Отличное самочувствие

8-12 уд/мин → Плохое самочувствие

1-3 уд/мин → Стресс, перенапряжение

Сметанкин Александр Афанасьевич – ученый-физиолог, президент Российской Ассоциации Биологической Обратной Связи

Прибор биологической обратной связи – «учитель правильного дыхания»

Польза правильного дыхания

Улучшение кровообращения

Улучшение обмена веществ

Улучшение жизни бронхов

Повышение успеваемости

Улучшение внешнего вида

Укрепление здоровья и улучшение голоса

НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ