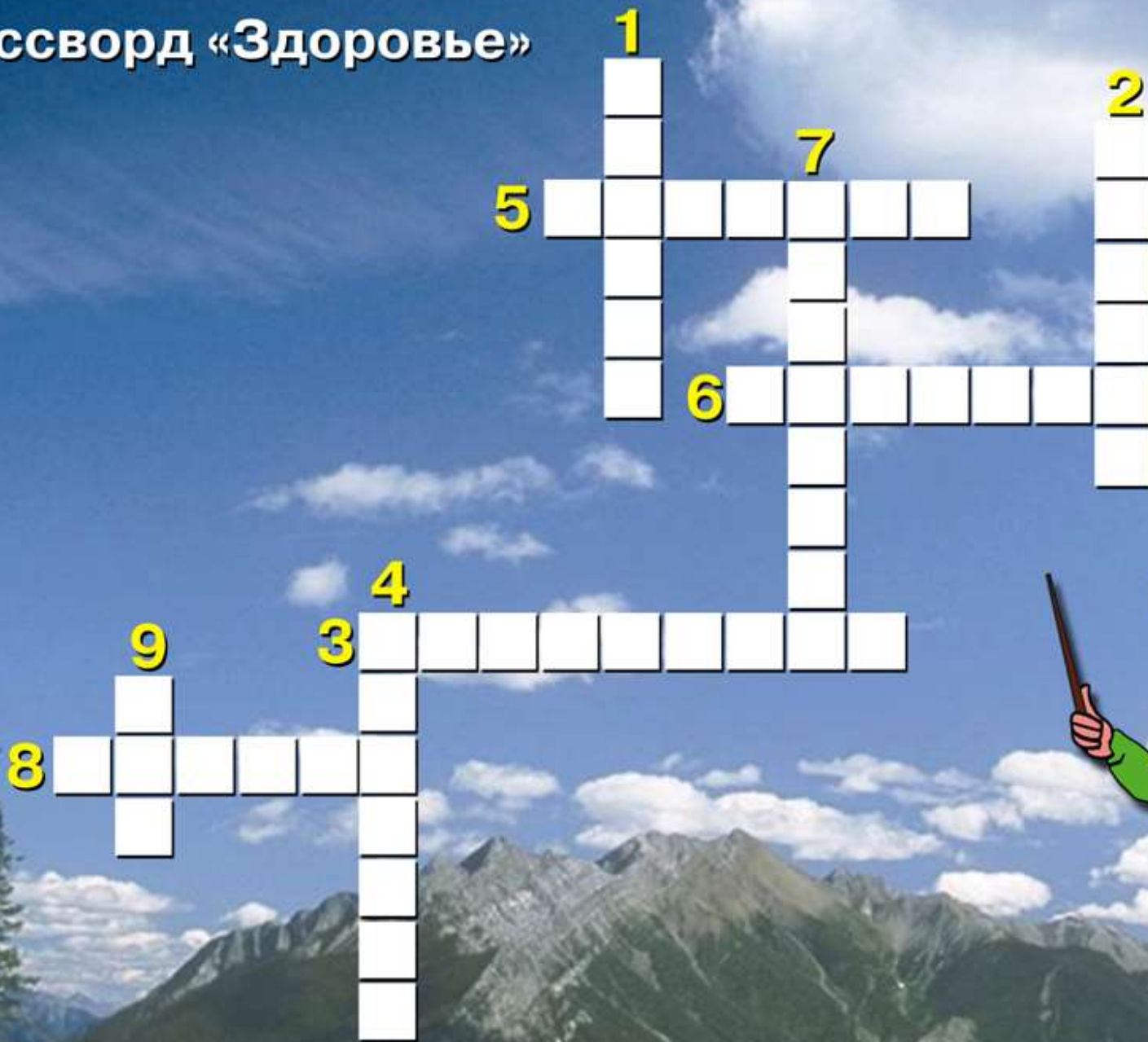


**ПУТЕШЕСТВИЕ  
В УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ  
МИР ДЫХАНИЯ**



# Кроссворд «Здоровье»





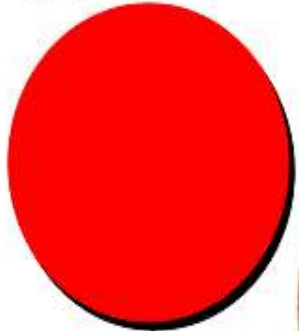
# Кроссворд «Здоровье»





# Дыхание животом

ВДОХ



ВЫДОХ





## Зеркало – простейший прибор обратной связи







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



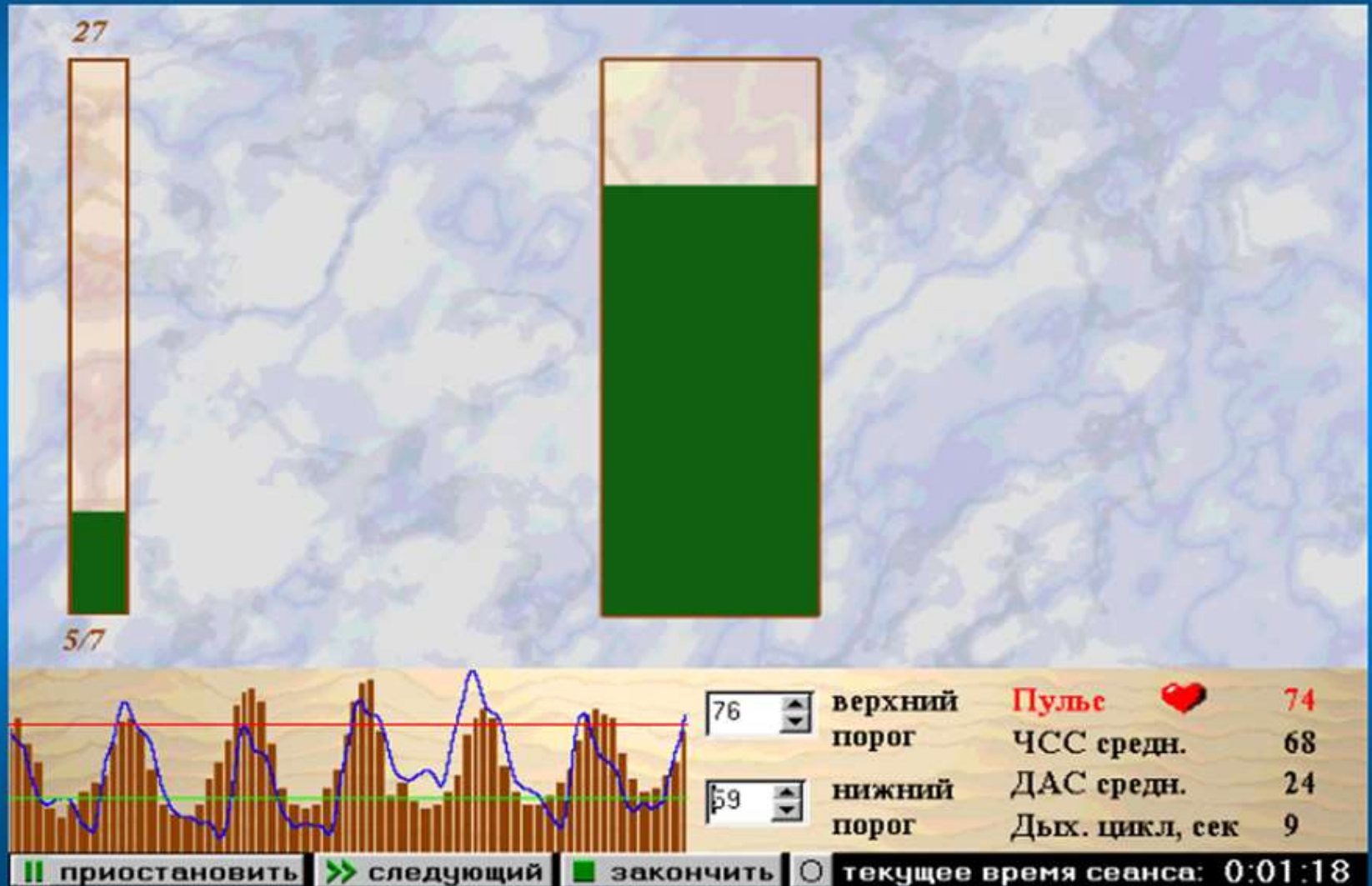


## Учимся дышать, играя





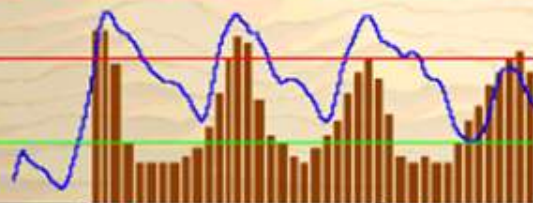
# Сюжет «Столбик»







## Сюжет-анимация «Полет пчелы»



83

верхний  
порог

71

нижний  
порог

**Пульс**



76

ЧСС средн.

0

ДАС средн.

0

Дых. цикл, сек

9

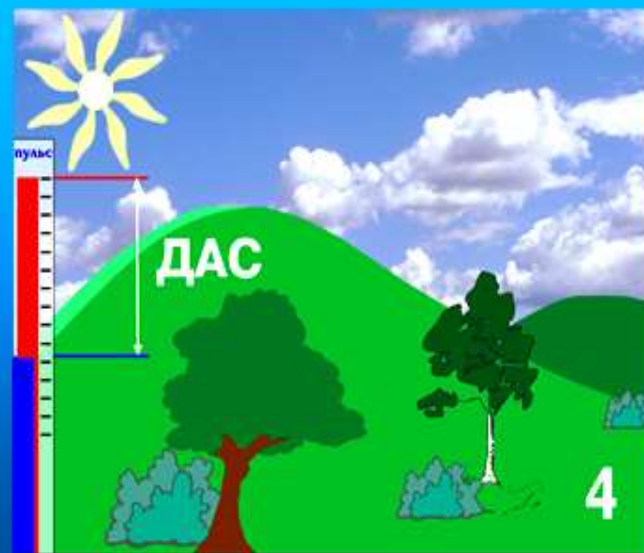
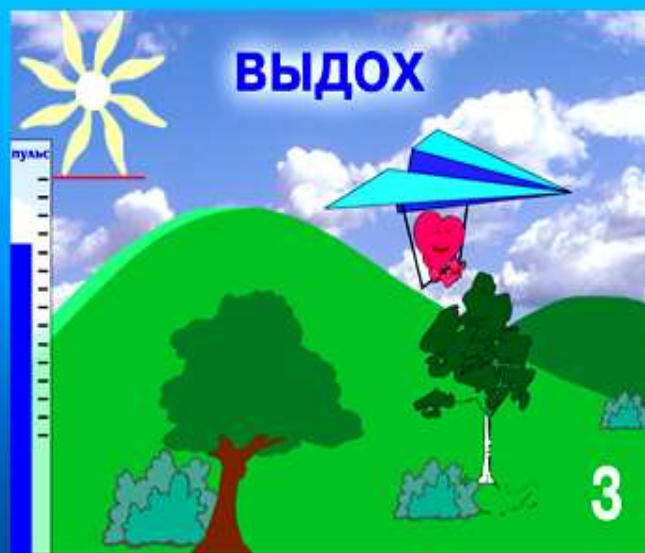
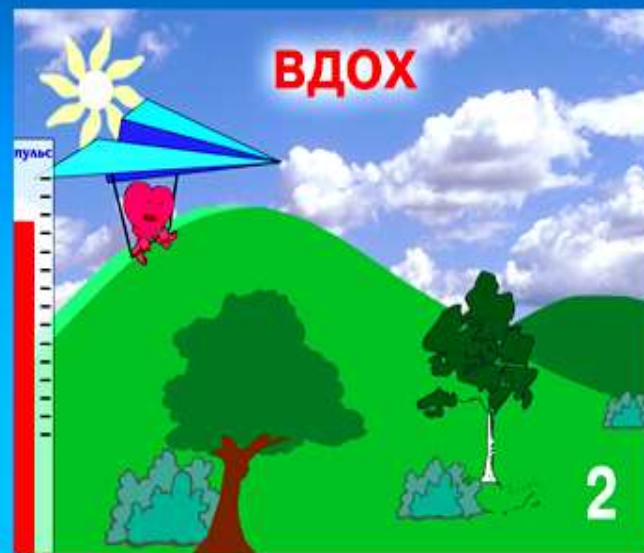
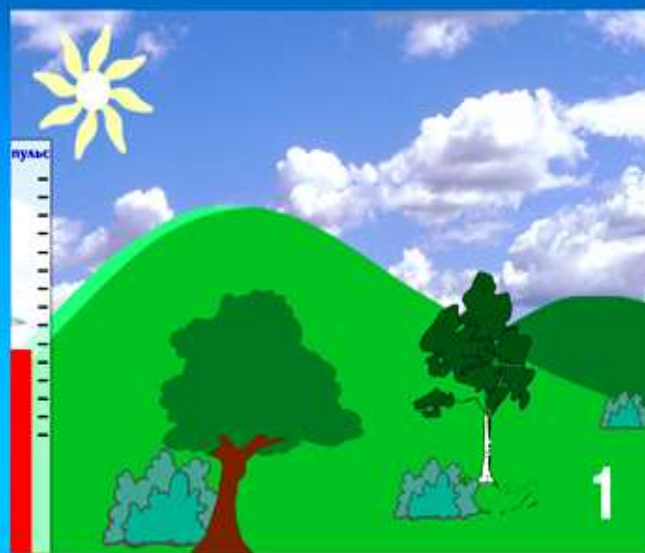
|| приостановить

>> следующий

■ закончить

○ текущее время сеанса: 0:00:42

# Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?



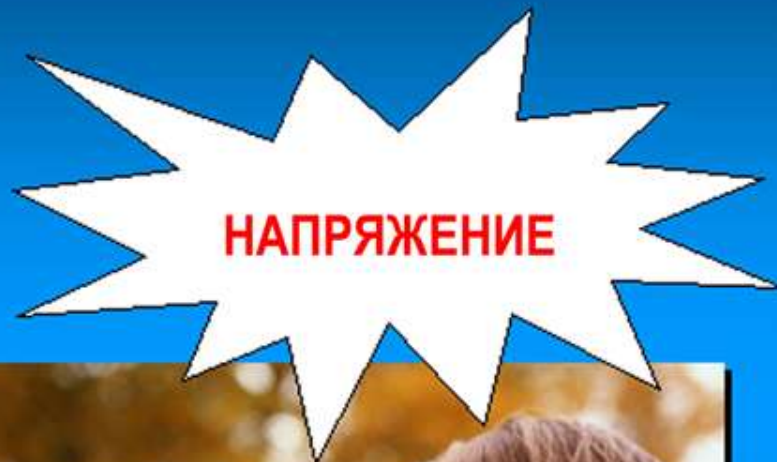




В каком состоянии человеку комфортнее?



РАССЛАБЛЕНИЕ



# Влияние правильного дыхания на организм школьника





# БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

