



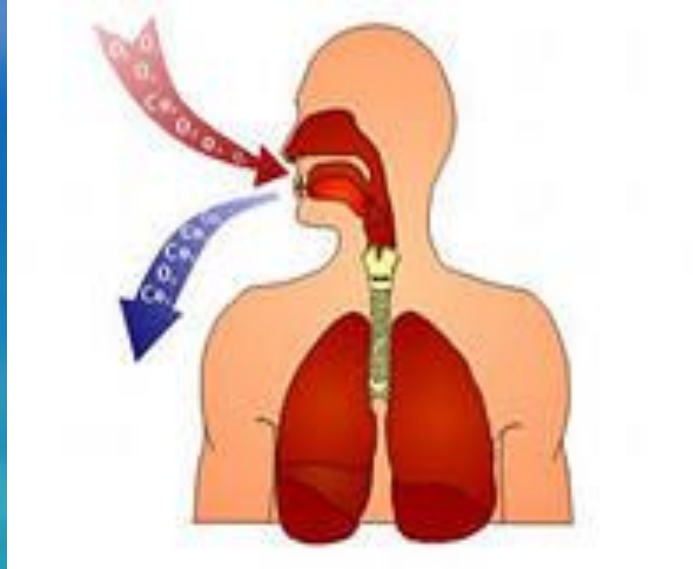
**ДЫХАНИЕ -  
ЖИЗНЬ**



Человек живет благодаря питанию, дыханию и движению. Все это взаимно дополняет друг друга. Известно, что без еды и воды человек может прожить достаточно долго, а вот без дыхания больше девяти минут не протянет.

# Процесс дыхания

Дыхание осуществляет перенос кислорода из воздуха к тканям организма, а обратно удаляет углекислый газ из организма.



- Человек в день съедает примерно 1,24 кг пищи, выпивает 2 л воды, но вдыхает свыше 9 кг воздуха (более 10 000 л).



- В условиях покоя в организме за 1 минуту потребляется в среднем 250...300 мл кислорода и выделяется 200...250 мл углекислого газа.



- При большой физической работе (например у спортсменов) потребность в кислороде увеличивается и максимальное потребление кислорода достигает около 6...7 л/мин.



# Дыхательная система состоит из

- воздухоносные (дыхательные) пути;
- легкие;
- грудная клетка



Во время вдоха объем грудной клетки увеличивается, а во время выдоха уменьшается

# Интересный факт

- Люди не могут говорить на вдохе, только на выдохе.
  - Проверьте!



- Дыхание - основная потребность человека. Именно поэтому, важно дышать правильно.
- Правильным называется дыхание через нос



- Воздух при таком дыхании очищается от микроорганизмов, пыли, вредных веществ и нагревается.



- **Дыхание во время бега**

- Бег усиливает потребность организма в кислороде. Но узкие извилистые носовые ходы замедляют поступление кислорода.

- Идеальный вариант – смешанное дыхание. Вдох одновременно через рот и нос.



При беге вдох и выдох  
нужно делать на счет 4.  
левой, правой, левой, правой – на вдохе  
левой, правой, левой, правой – на выдохе



бег

## • Дыхание в холодное время года

- При дыхании в холодное время года, дышите через нос. Воздух, проходящий через нос, будет подогреваться и не будет переохлаждать горло (от чего, обычно, люди простывают).



- Выдыхаемый теплый воздух будет согревать горло и носовые проходы. При этом старайтесь держать язык прижатым к нёбу - чтобы теплом языка согревать нёбо и, соответственно, вдыхаемый воздух



# • Дыхательные упражнения





- **Упражнение «Окно и дверь»**

- Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.
- Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь»





- **Упражнение «Воздушный шарик»**
- Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.
- Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.



- **Упражнение «Потягушечки»**
- Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх
- Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»  
Выполняем 4-5 раз.



- **Упражнение «Горнист»**
- Исходное положение. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн.
- Выполнение. Делаем медленный выдох, громко произносим «П-ф-ф-ф». Выполняем 4-5 раз.



**• Будьте  
здоровы!**