

# МАСТЕР - КЛАСС

«В здоровом теле – здоровый дух»

«Если вы не думаете о своём  
будущем, у вас его не будет»

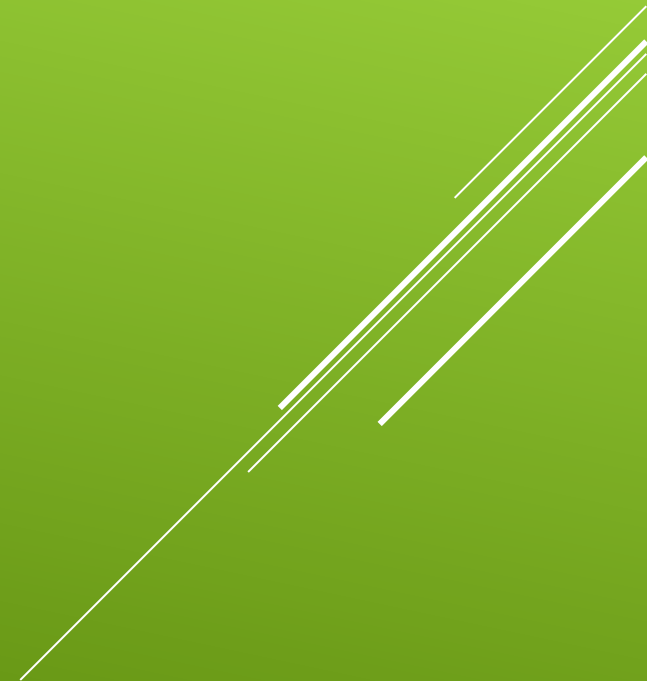
Бертран Рассел





▶ Цель мастер – класса –

ПОЗНАКОМИТЬ С  
ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ  
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ



## ▶ Задача мастер - класса:

ФОРМИРОВАТЬ ЗНАНИЯ И  
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРАВИЛАХ  
ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ПРИ  
ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ И ИГР





## Правила правильного дыхания:

1. Дышать нужно только через нос, только вдох носом, тренировать только вдох. Вдох шумный, резкий и короткий, как хлопок в ладоши.
2. Выдох после каждого вдоха через рот.
3. Упражнения можно делать стоя, сидя и лёжа.
4. Проводить ежедневно в течение 5-10 минут в хорошо проветриваемом помещении.

# 1. Погреться на морозе





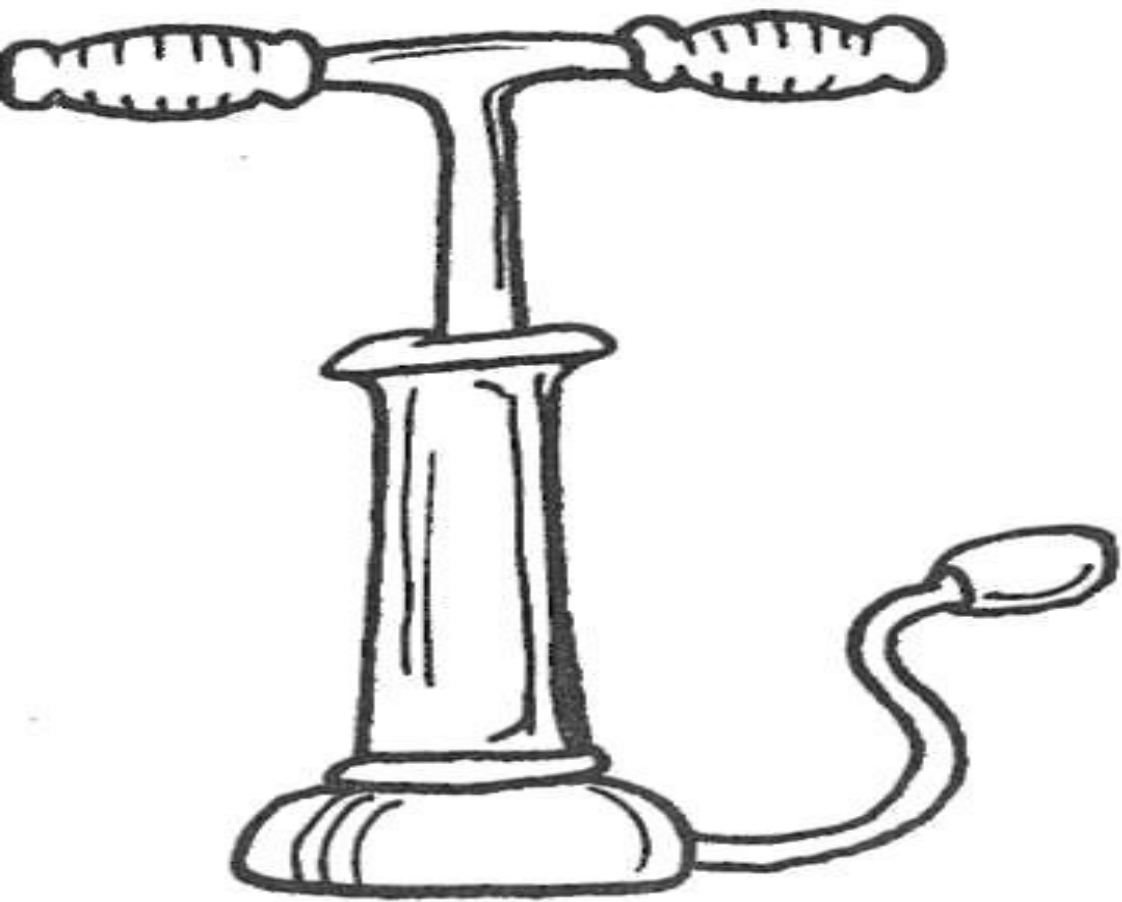
## 2. Ветерок



### 3. Косим траву



## 4. Hacoc



## 5. Пилка дров



## 6. Новогодняя ёлочка





# 7. ПАКЕТБОЛ, ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ



В здоровом теле.



здоровый дух!