

МАСТЕР - КЛАСС

«В здоровом теле – здоровый дух»

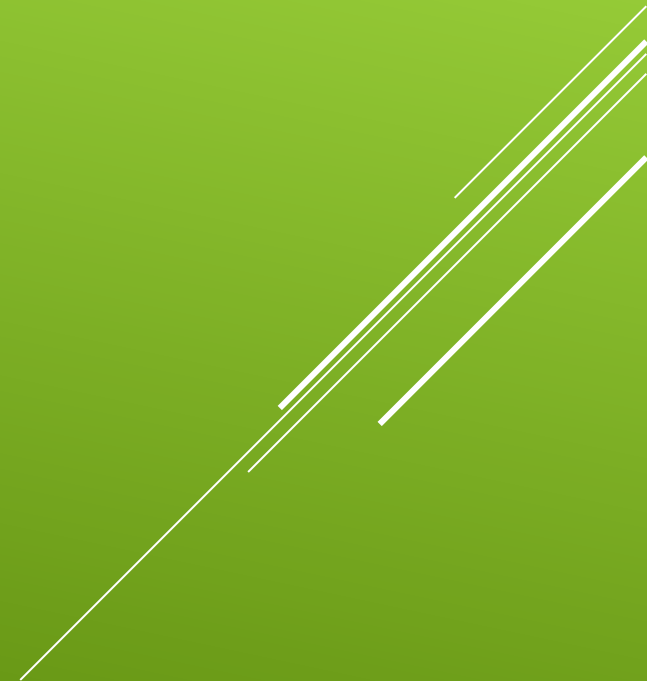
«Если вы не думаете о своём
будущем, у вас его не будет»

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



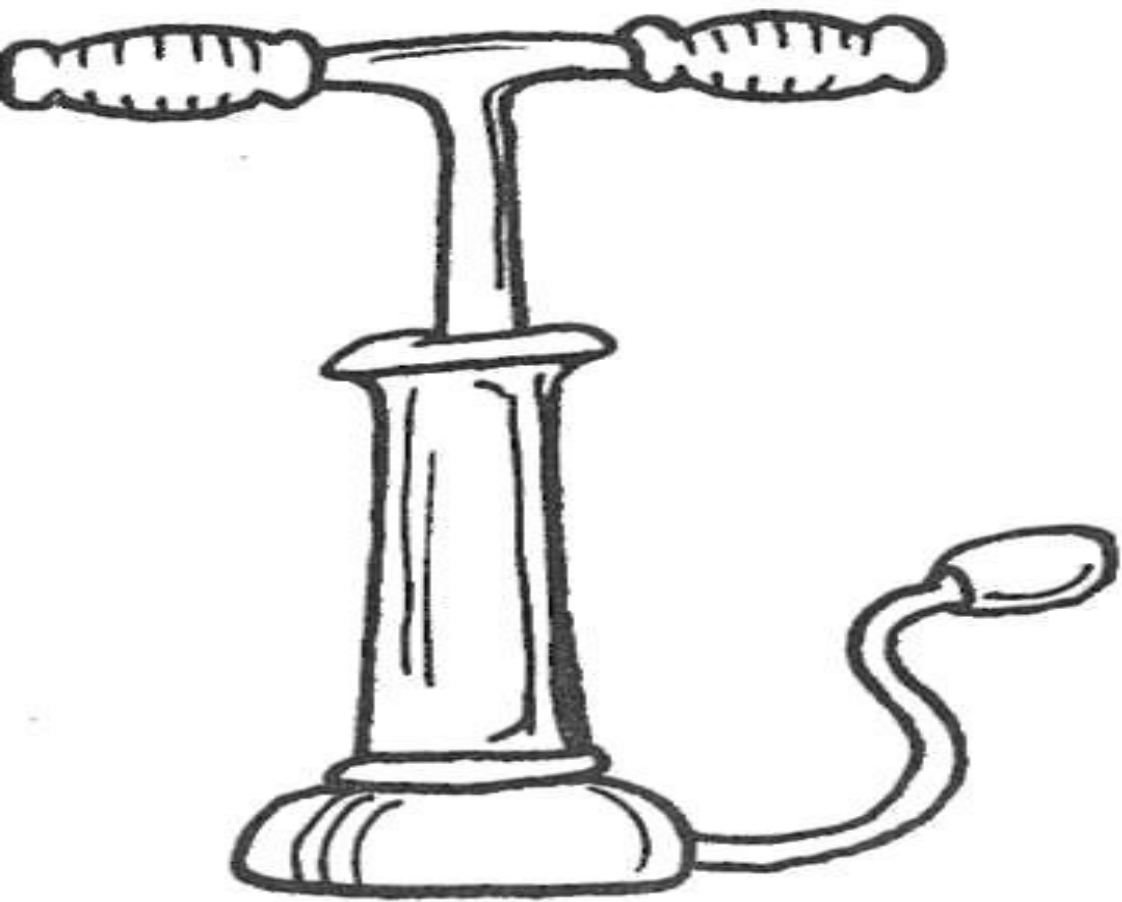
2. Ветерок



3. Косим траву



4. Hacoc



5. Пилка дров



6. Новогодняя ёлочка





7. ПАКЕТБОЛ, ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ



В здоровом теле.



здоровый дух!