

УДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!



Будьте здоровы!



Адрес учреждения: 665321 Иркутская область,
Куйтунский район, п/ ст. Тулюшка,
ул. Детдомовская,

Адрес электронной почты: tulushka@list.ru

Адрес сайта: <https://www.tpsyin.ru/>

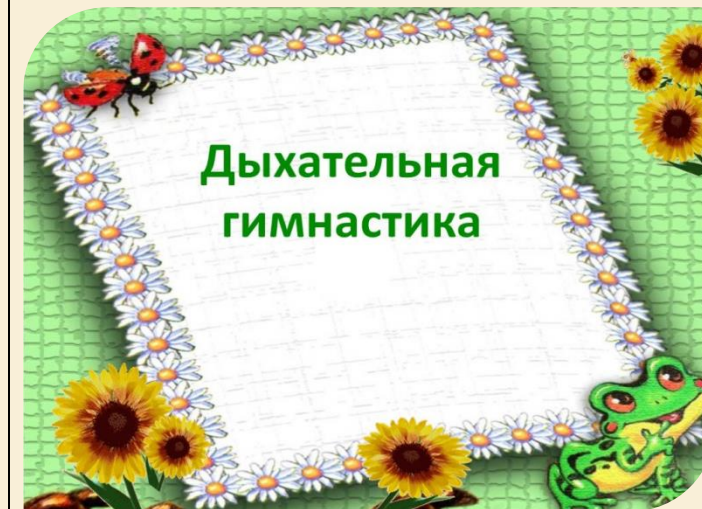
Телеграм-канал:
<https://t.me/+u6WtZGi5kCpmNTgy>

ВКонтакте: <https://vk.com/public217662233>

Группа ОК: <https://ok.ru/group/70000002174386>

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
«Тулюшкинский психоневрологический
интернат»



**Дыхательная
гимнастика**

Составила: психолог Зуенок Н.В

2023 г.

Дыхательная гимнастика:

- Улучшает носовое дыхание
- Ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей
- Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- Улучшает зрение, память
- Ликвидирует различные неврозы
- Улучшает работу органов пищеварения
- Улучшает звучание голоса
- Улучшает иммунитет

Общие правила выполнения упражнений:

- Не заниматься в пыльном, или сыром помещении
- Температура воздуха на уровне 18-20 градусов
- Одежда не должна стеснять движений
- Не заниматься, если у человека есть заболевания органов дыхания в острой стадии
- Сопроводительный текст произносит психолог



Медленные вдох и выдох

Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6.

Вдох и выдох через разные ноздри

Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите это упражнение несколько раз.

«Дыхание» животом»

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.