

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/>

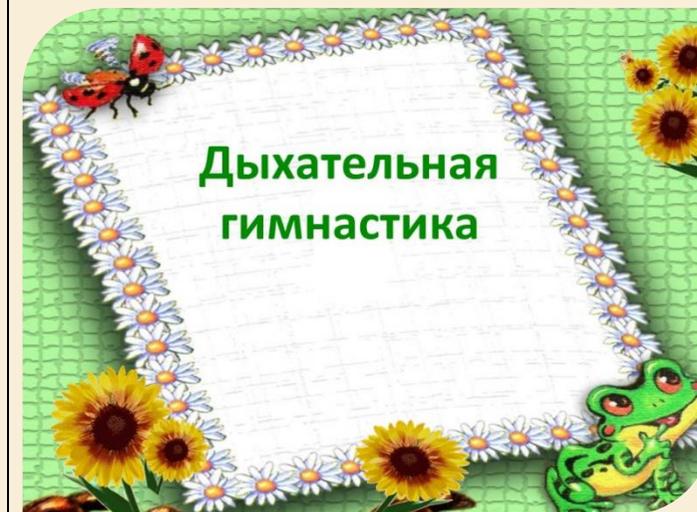
Телеграм-канал:
<https://t.me/+u6WtZGi5kCpmNTgy>

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, 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.