

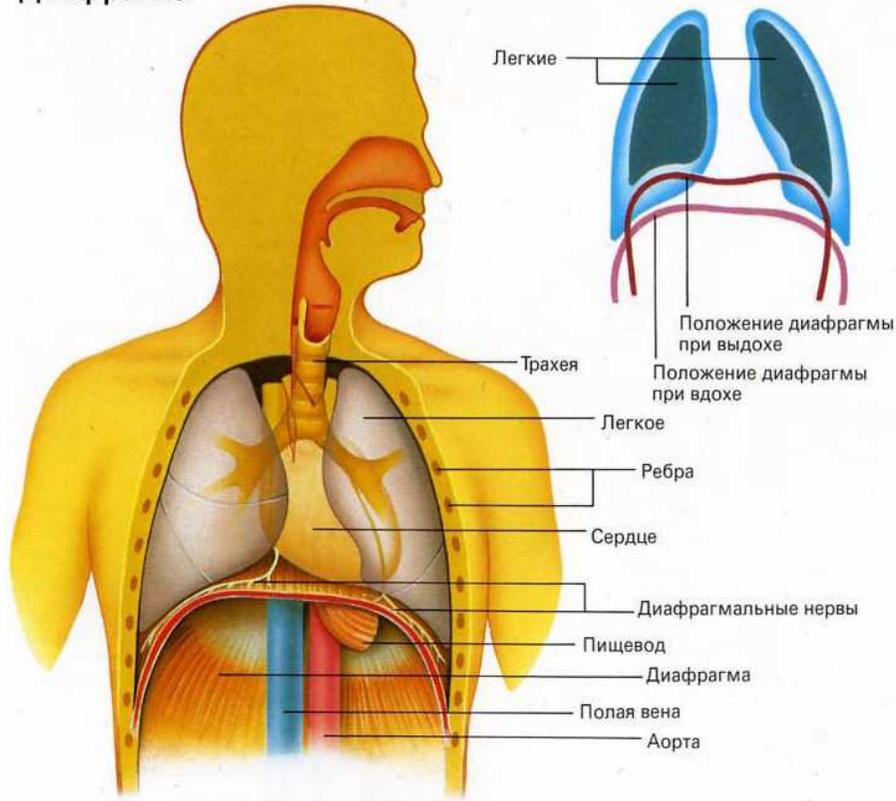
# Центр здоровья «Гармония»



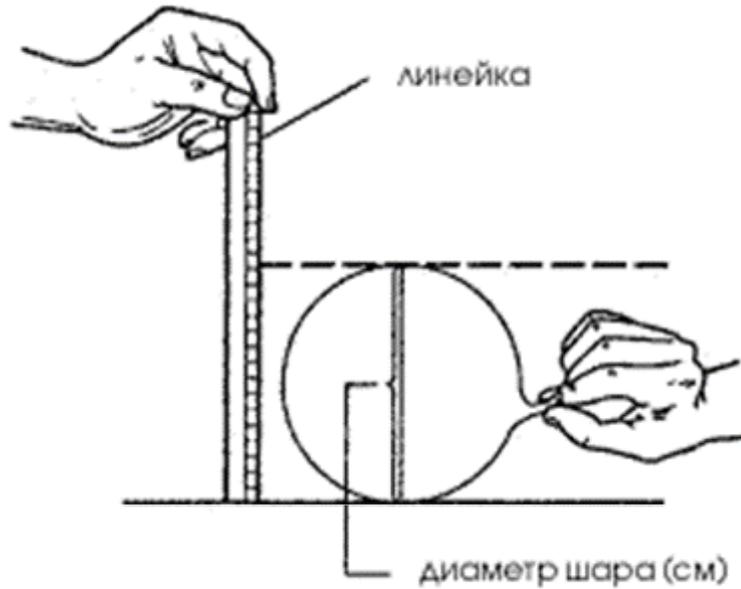
# Дыхание – это жизнь



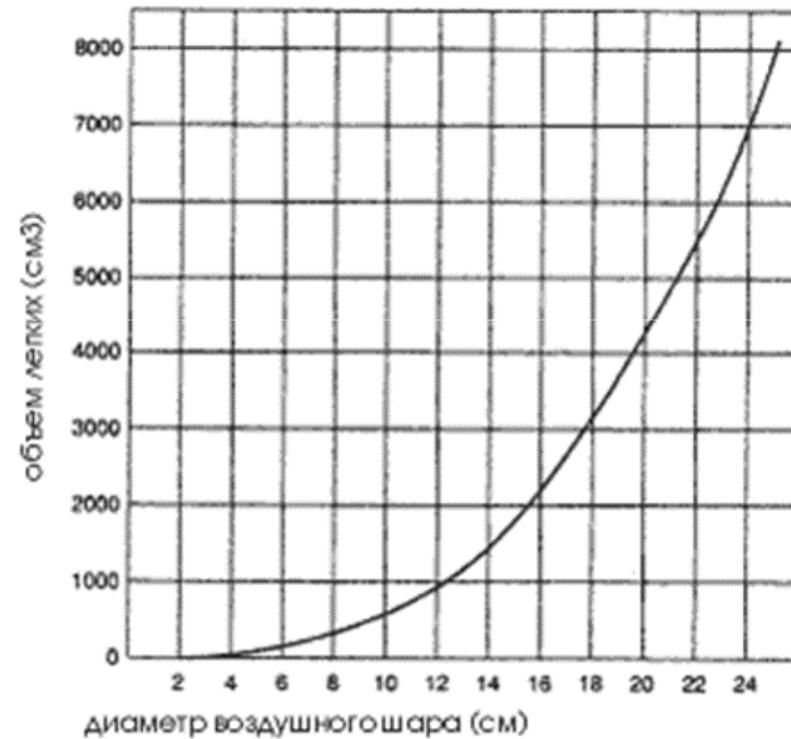
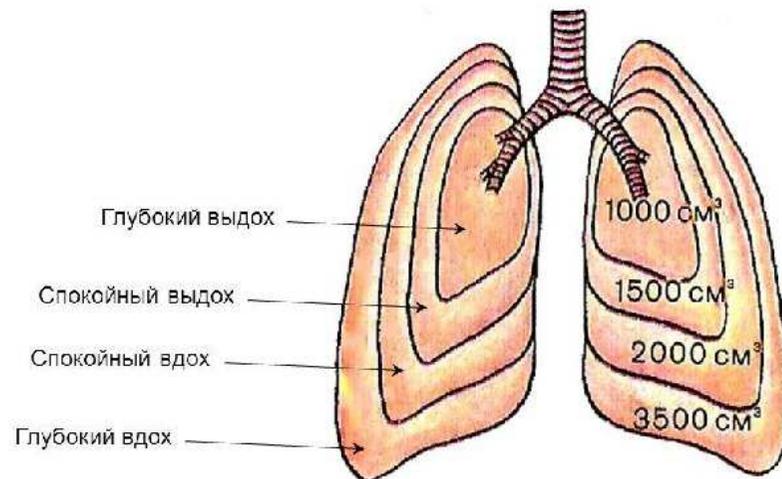
# Диафрагма



# Измерение дыхательного объема



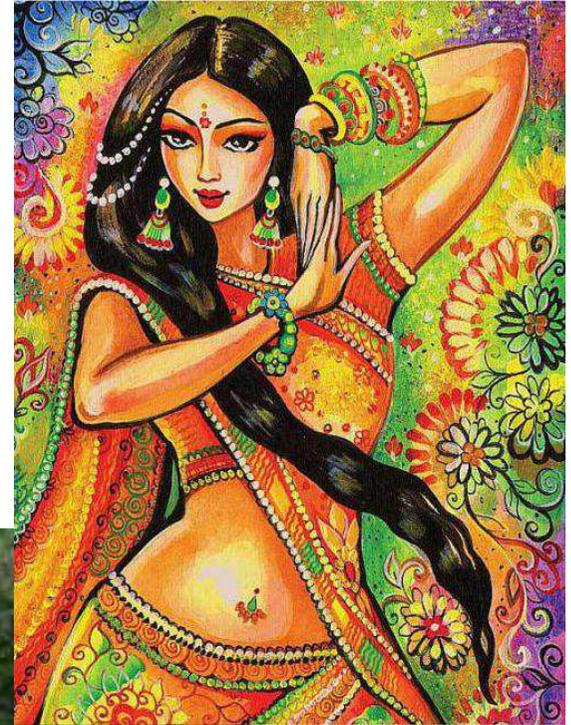
## Жизненная емкость легких



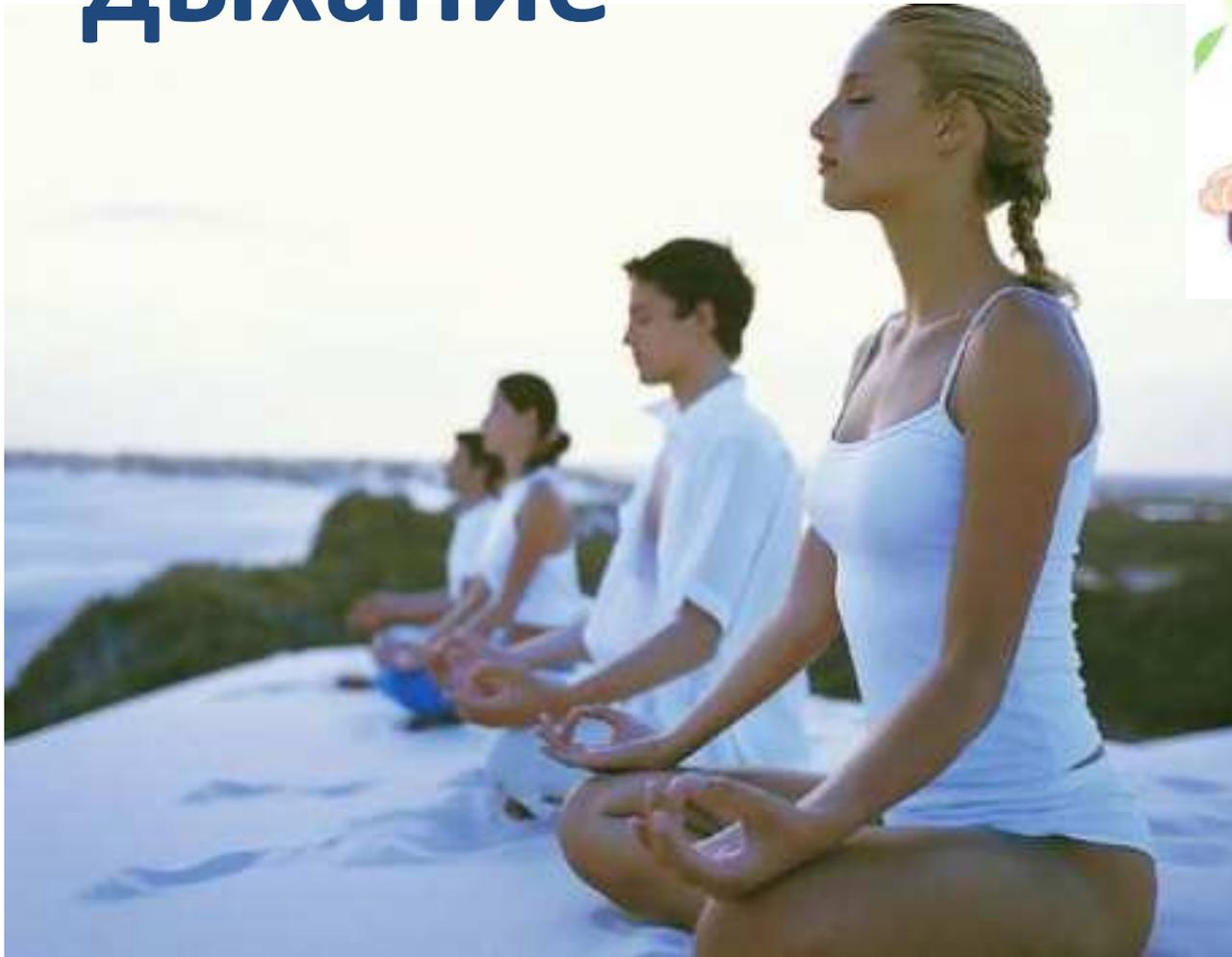
## Показатель ЖЕЛ подростков

Возраст, лет	ЖЕЛ мальчиков	ЖЕЛ девочек
11	2,1	1,8
12	2,2	2,0
13	2,3	2,2
14	2,8	2,5
15	3,3	2,7
16	3,8	2,8

# Каошики



# Глубокое дыхание



# Частота дыхания



У здорового человека (6–18 лет) время задержки дыхания на глубоком вдохе составляет в среднем от 16 до 55 секунд, у взрослого – 40–60 секунд.

При физической нагрузке за норму принимается уменьшение времени задержки дыхания на выдохе не более чем на 50%.

# Ци Гун



# Рекомендации

- Дышать надо глубоко и размеренно.
- Полезно заниматься физическими упражнениями и дыхательной гимнастикой, йогой, танцуйте «Каошики», практикуйте ЦиГун
- Дышать надо всегда через нос.
- Для правильного дыхания важна хорошая осанка.
- Во всех случаях выпрямления тела делать вдох;
- При сгибании тела делать выдох

# Домашнее задание

Вычислить объем легких родственников и дать рекомендации по физической нагрузке (на урок биологии на русском языке, на урок англ. языка- на английском)

**ИЛИ**

Приготовить презентацию на тему «Дыхательные упражнения» (на урок биологии на русском языке, на урок англ. языка- на английском)



**Центр «Гармония»  
ждет вас на  
диагностику**