

# Обучение диафрагмально - релаксационному дыханию с использованием ИКТ


## *«Мы правильно дышим»*



Воспитатель: Шатаева Ольга Васильевна  
МДОУ детский сад п. Октябрьский  
Рыбинский муниципальный район



# Дыхательные упражнения

- Универсальны для всех возрастов.
  - Улучшают обмен веществ.
  - Стимулируют работу органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, органов желудочно-кишечного тракта.
  - Помогают адаптироваться при стрессовых ситуациях.
  - Нормализует психоэмоциональное состояние.
- 

- ▣ Существует абсолютная зависимость самочувствия человека от его дыхания.
- ▣ Каждой эмоции соответствует свой дыхательный ритм





**Человек  
единственное  
существо на  
планете, которое  
способно  
сознательно  
управлять своим  
дыханием.**



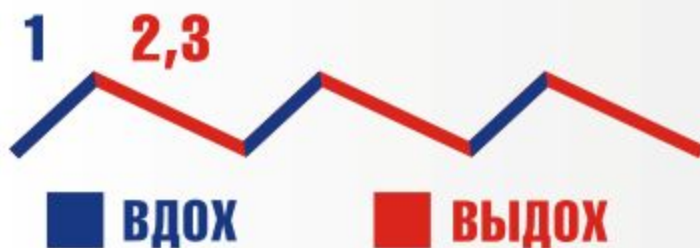
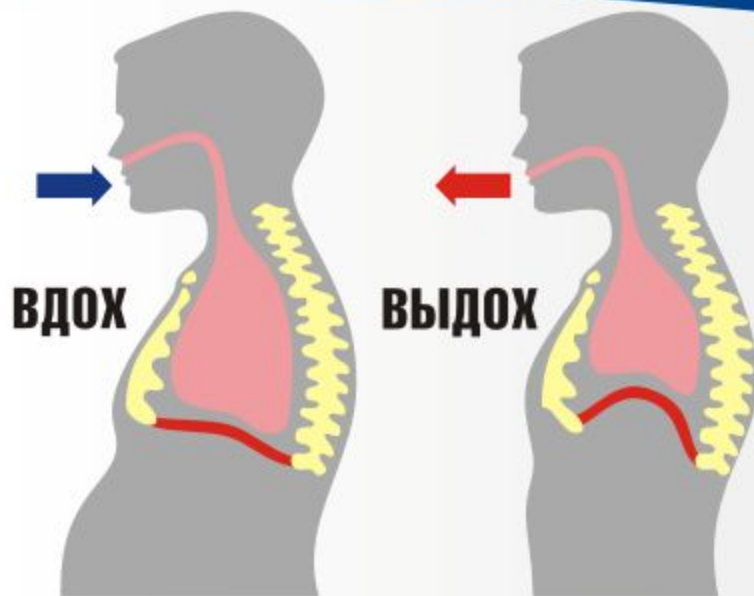
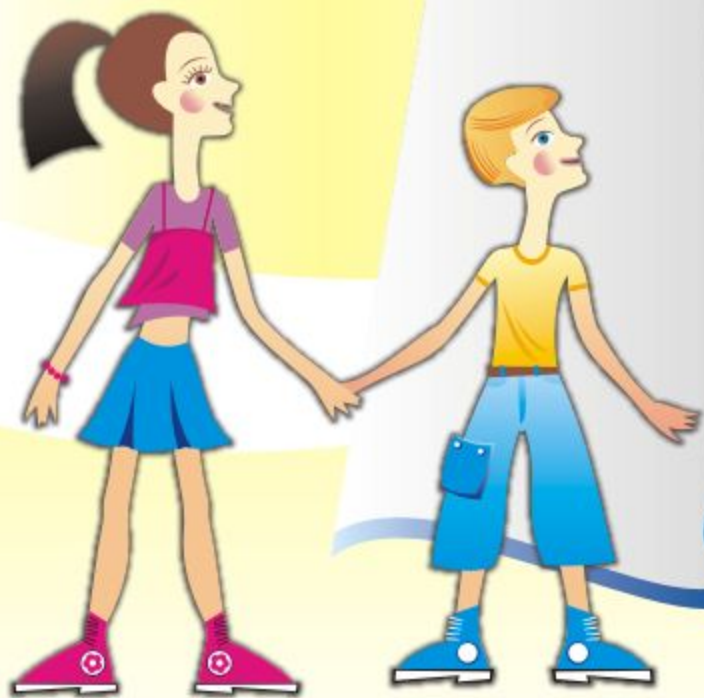


**Сметанкин Александр Афанасьевич –  
ученый-физиолог, президент  
Российской Ассоциации  
Биологической Обратной Связи**

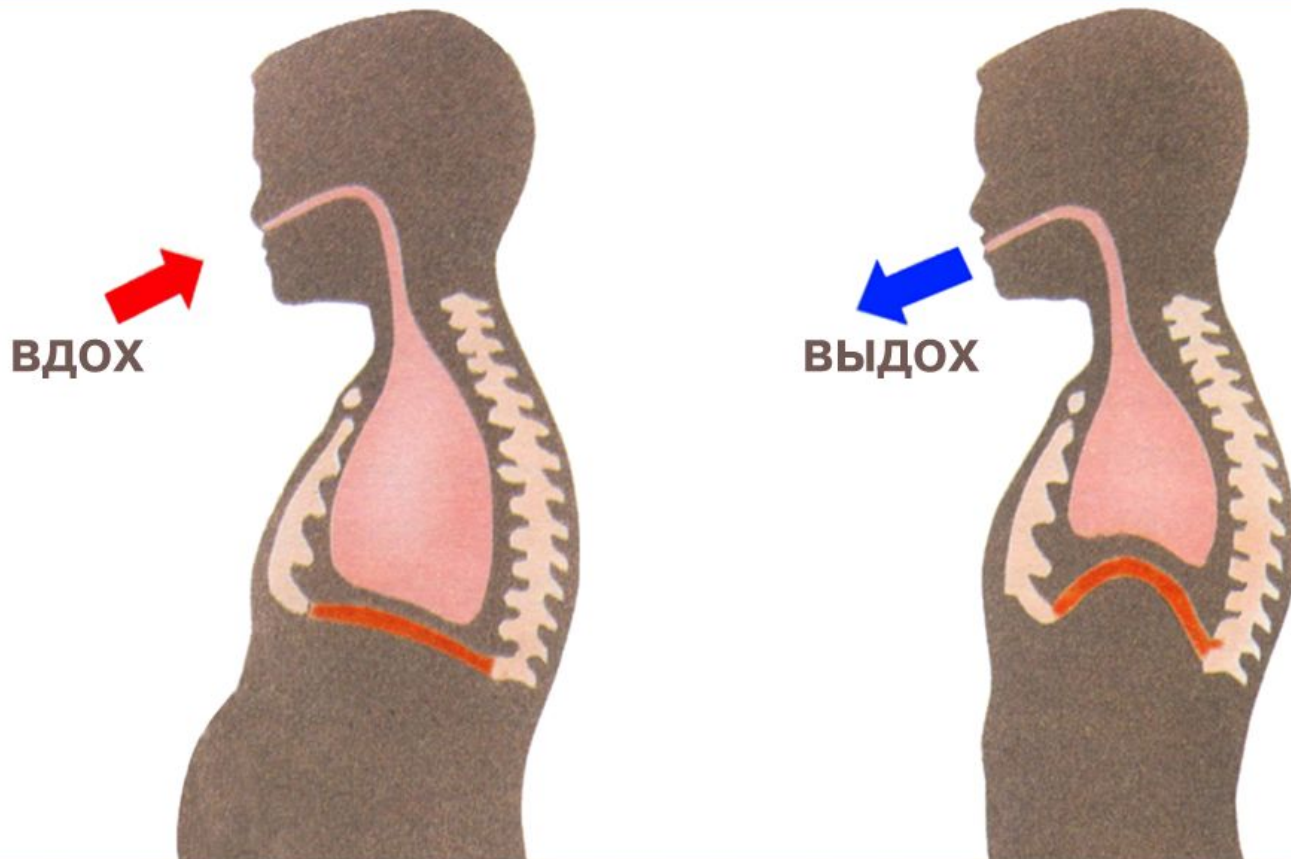


# УЧИМСЯ ДЫШАТЬ

# ЖИВОТОМ







□ [дыхание цветов - кораблик.аві](http://кораблик.аві)

# Учимся правильно дышать



Заборчик [учимся.avi](#)



# «Учимся и оздоравливаемся»

## Знакомимся с понятием

- [Загадочный мультик №1 \(укороченная версия\) \(online-video-cutter.com\).mp4](#)
- ▣ [Цифровой мультик №8 \(укороченная версия\) \(online-video-cutter.com\).mp4](#)



ПАУЗА

СЛЕДУЮЩИЙ



ВРЕМЯ

ЗАВЕРШИТЬ


□ [Презентация книг\\_fin.avi](#)



Страна здоровых и образованных детей







Спасибо за внимание!  
Здоровья и благополучия  
Вам

