

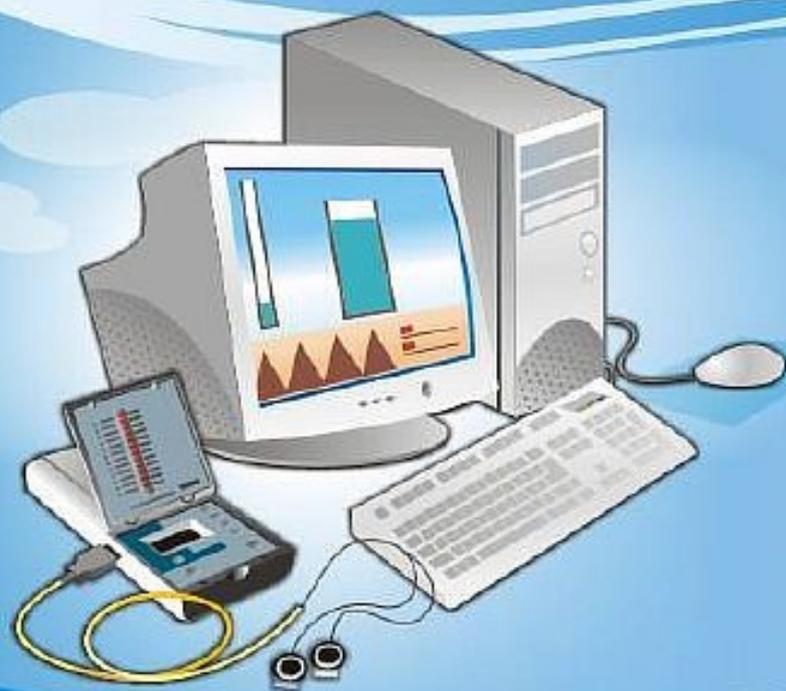
БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



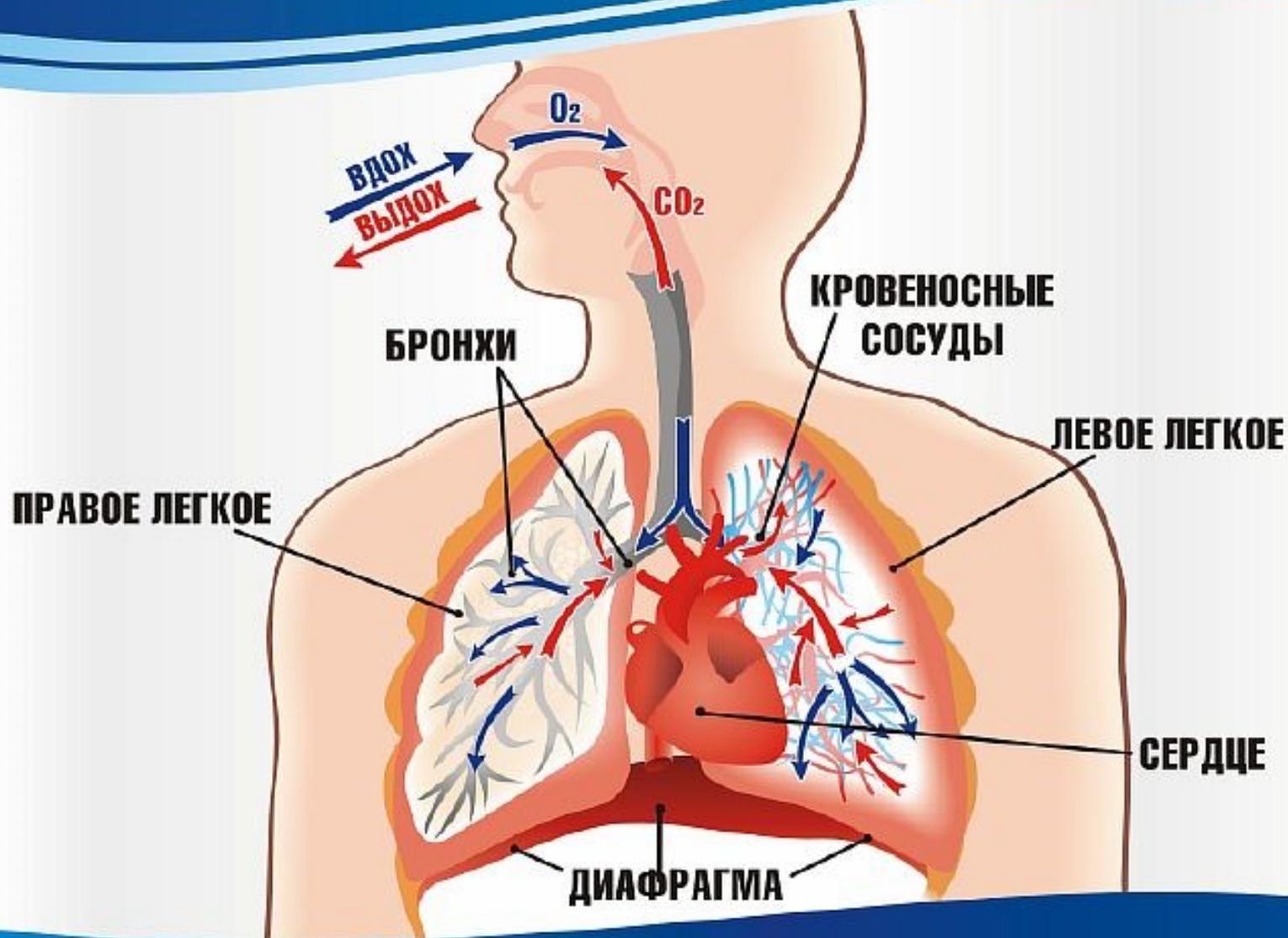
УРОК ЗДОРОВЬЯ

СМЕТАНКИН АЛЕКСАНДР АФАНАСЬЕВИЧ

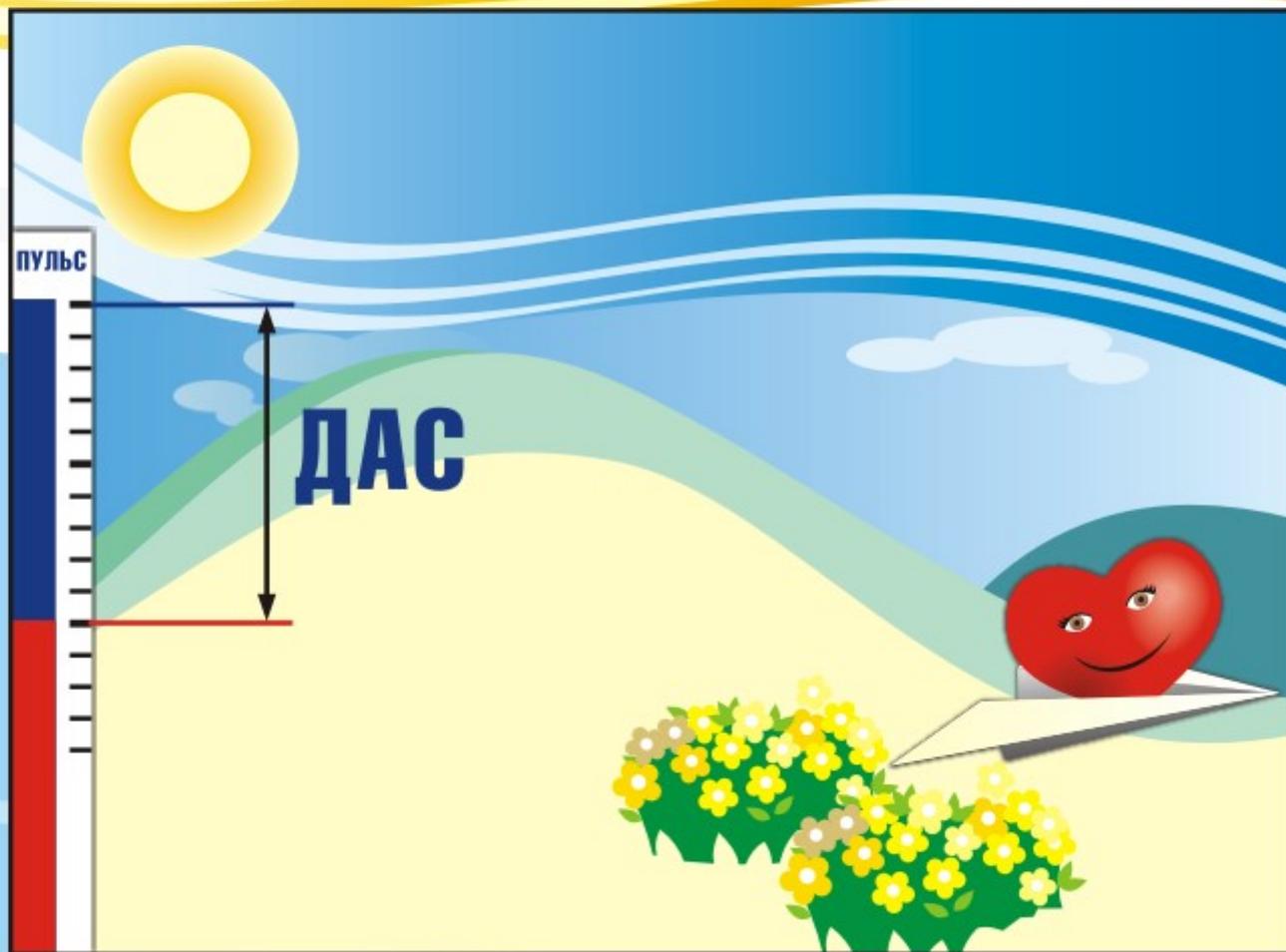
УЧЕНЫЙ-ФИЗИОЛОГ,
ПРЕЗИДЕНТ РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ
БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

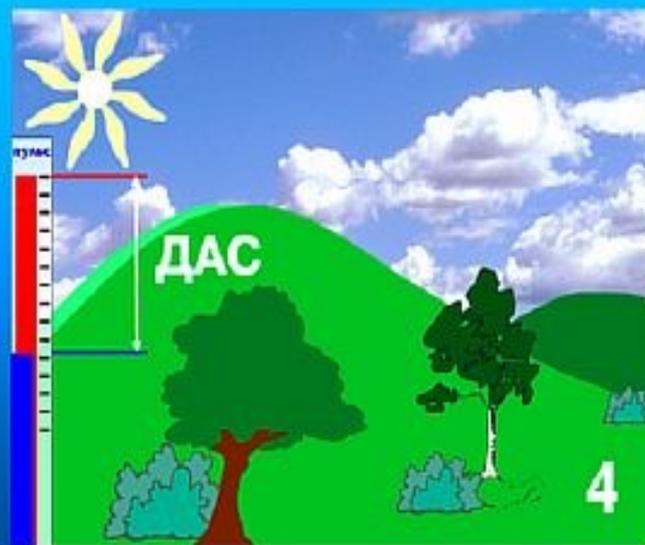
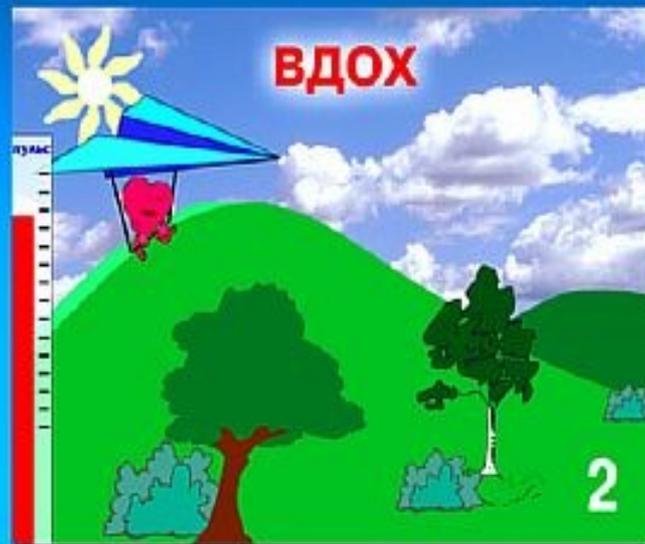
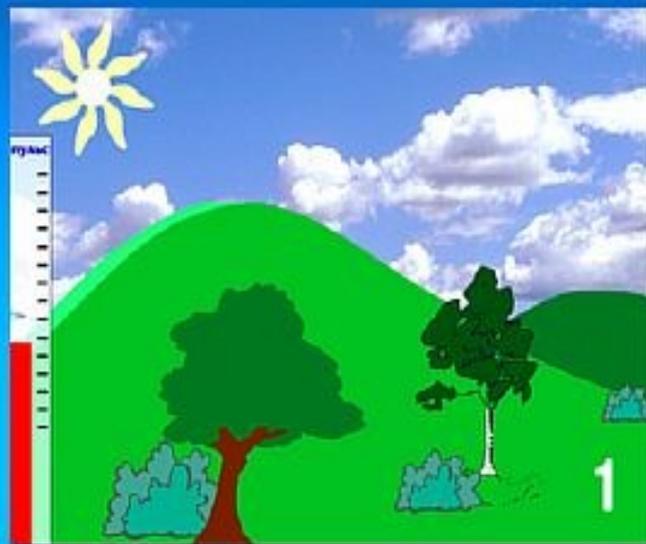


ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО СЕРДЦЕ РАБОТАЕТ В РИТМЕ ДЫХАНИЯ?





Знаете ли вы, что сердце работает в ритме дыхания?





Состояния человека связаны с работой сердца и дыхания



грусть

бодрость



радость



страх



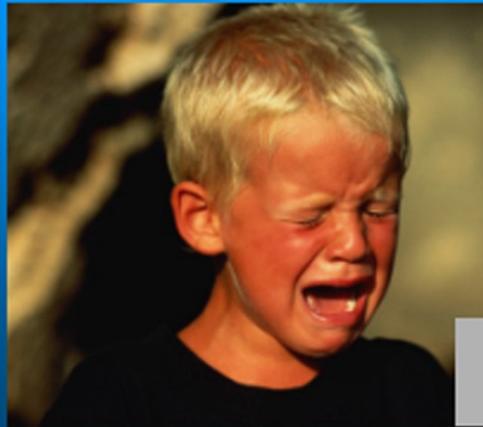
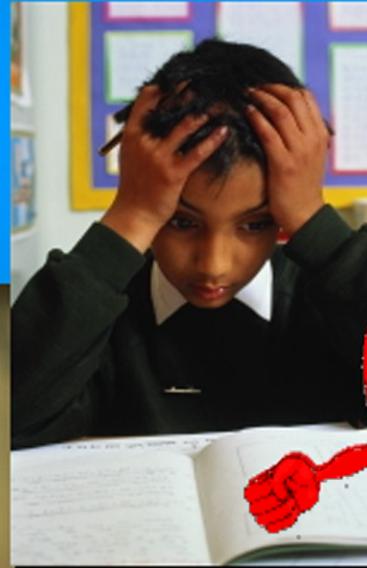
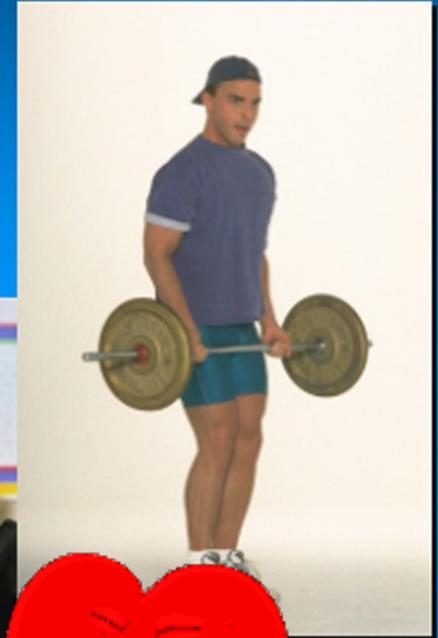
усталость



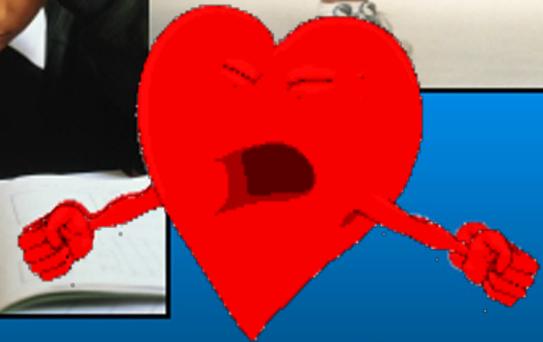
Связь работы дыхания и сердца



Покой, нормальное самочувствие



Стресс, перенапряжение,
плохое самочувствие



Полезьа правильного дыхания

Улучшение
кровообращения

Улучшение обмена
веществ

Улучшение жизни
бронхов



Повышение
успеваемости



Улучшение
внешнего вида



Укрепление
здоровья и
улучшение голоса

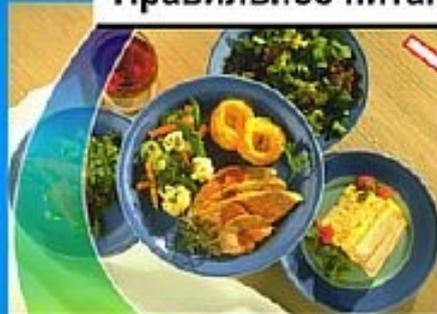
НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Я хочу быть здоровым!

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Правильное питание



Режим дня

Занятия физкультурой



ЗДОРОВЬЕ

Прогулки на свежем воздухе



Закаливание





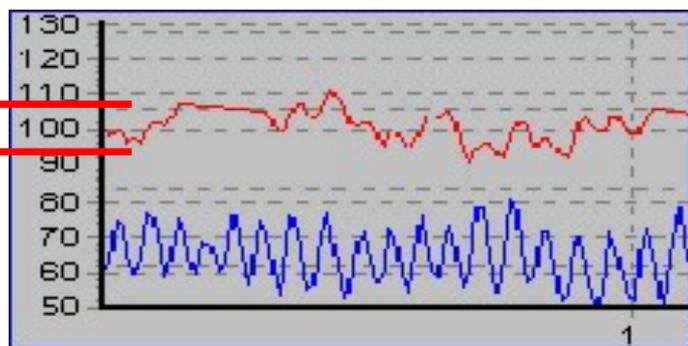
Прибор биологической обратной связи – «учитель правильного дыхания»



Гармония работы дыхания и сердца дает превосходный результат

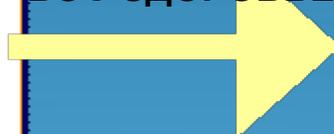
ПЛОХОЕ САМОЧУВСТВИЕ

(перенапряжение, стресс,
дефицит внимания,
гиперактивность и др.)

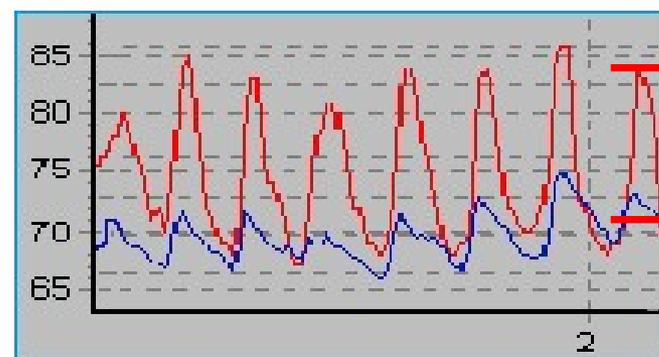


ДАС
минимальна
я

УРОКИ
“БОС-ЗДОРОВЬЕ”



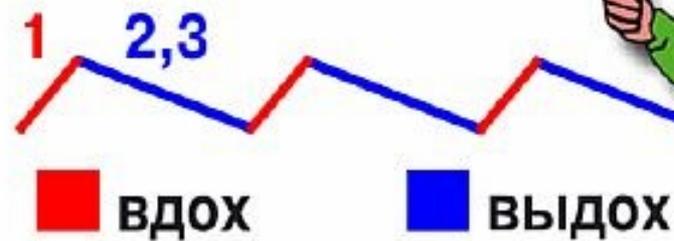
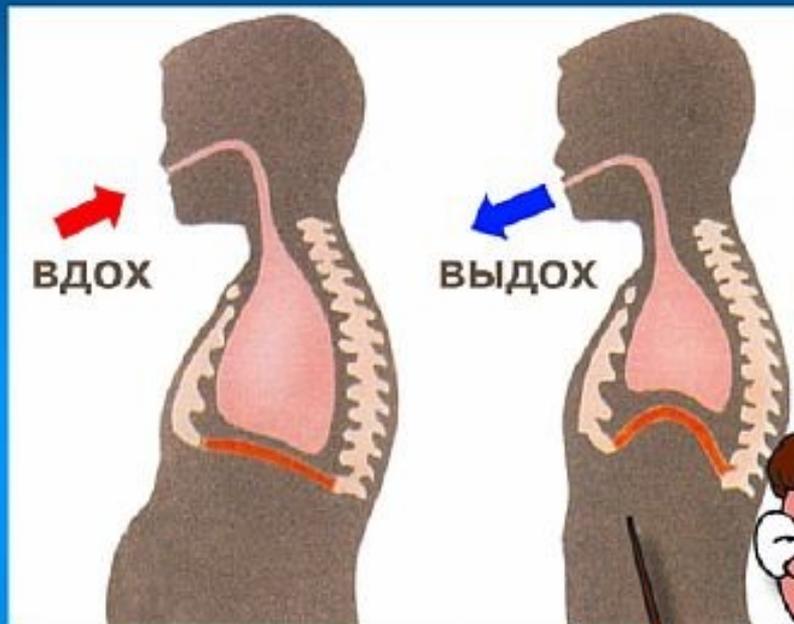
ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ



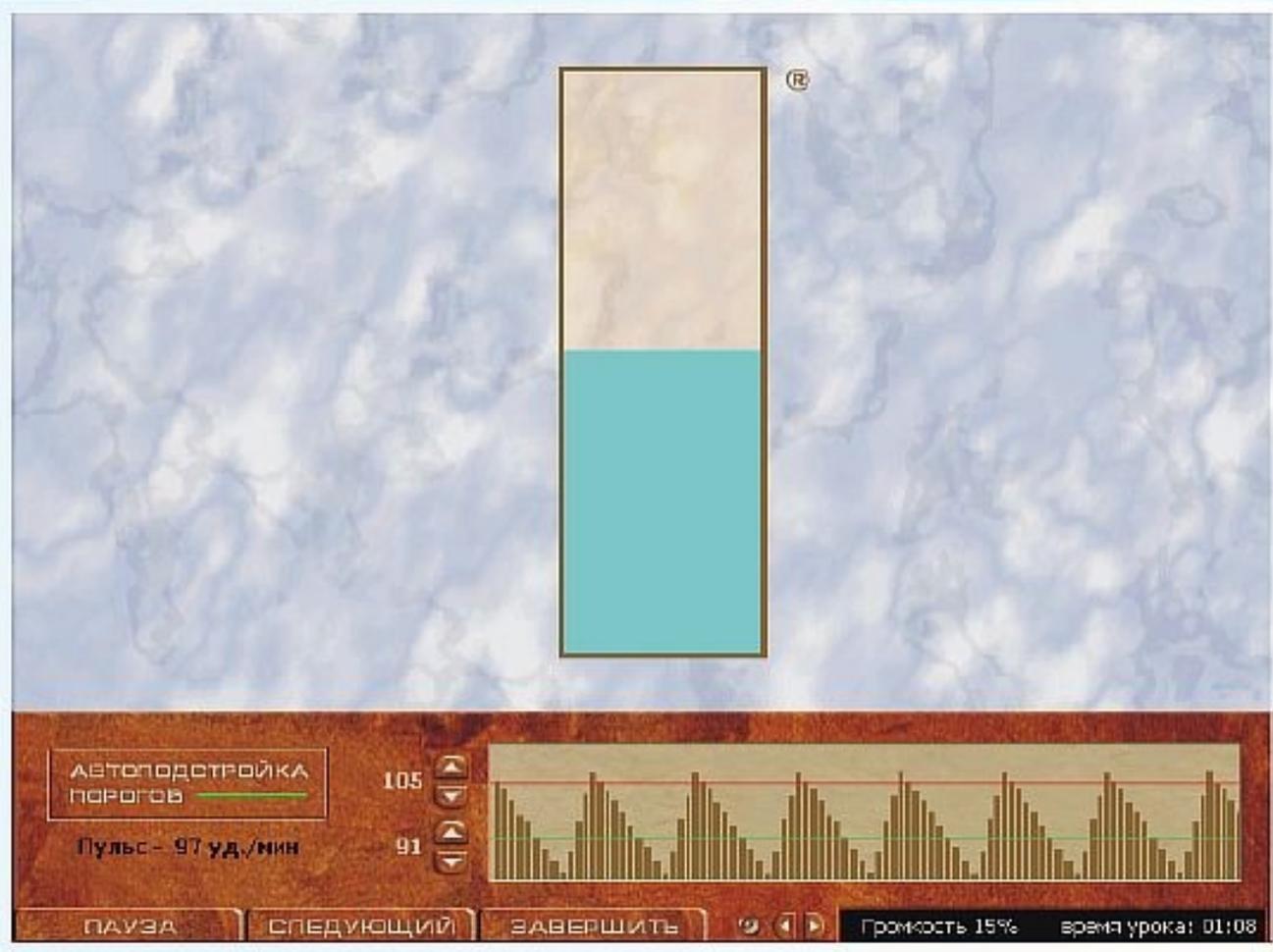
ДАС
максимальная

Снижение заболеваемости ОРЗ и гриппом в 3-4 раза
Улучшение поведения и успеваемости у всех детей

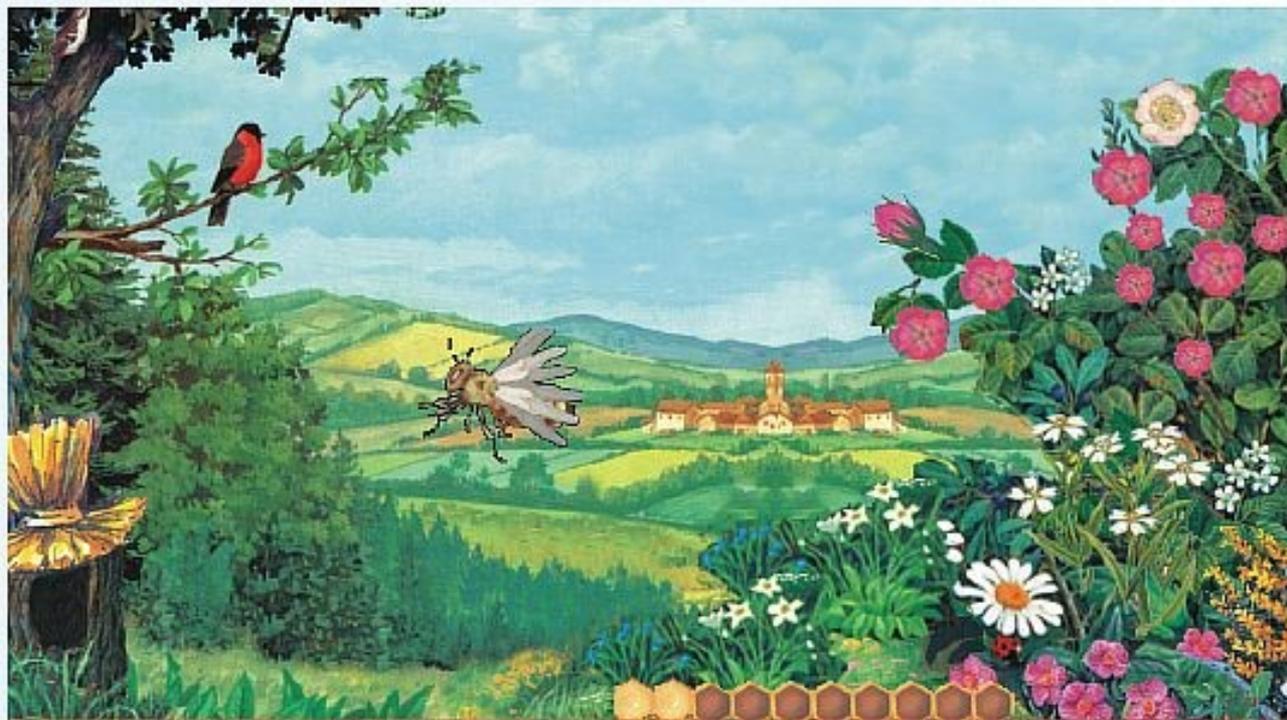
Учимся дышать животом



СЮЖЕТ «СТОЛБИК»



СЮЖЕТ-АНИМАЦИЯ «ПОЛЕТ ПЧЕЛЫ»



АВТОПОДСТРОЙКА
ПОРОГОВ

103

Пульс - 95 уд./мин

90



ПАУЗА

СПЕДУЮЩИЙ

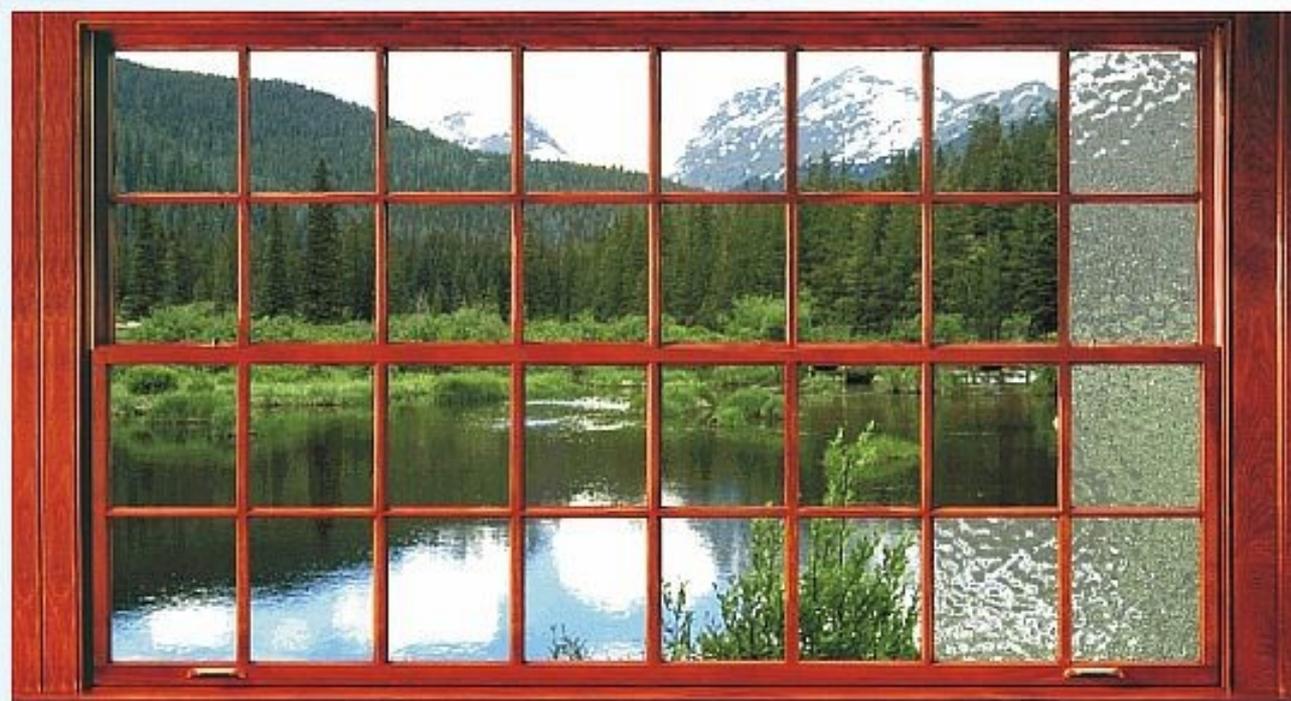
ЗАВЕРШИТЬ



Громкость 67%

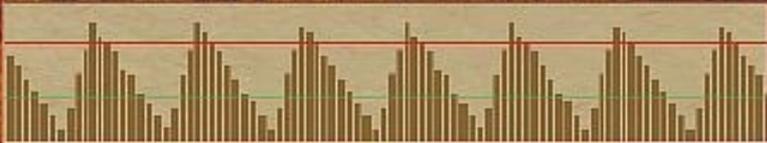
время урока: 01:47

СЮЖЕТ «ОКНО»



Автомодерстройка порогов 103

Пульс - 91 уд./мин 90



ПАУЗА СПЕДУЮЩИЙ ЗАВЕРШИТЬ

Громкость 35% время урока: 03:06

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКА

ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ

КРЕПКИЙ СОН

ОТЛИЧНЫЕ ОЦЕНКИ

ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

ПРАВИЛЬНАЯ РЕЧЬ

КРАСИВЫЙ ГОЛОС

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

