

* **Без дыхания мы не сможем существовать. Так как это один из важнейших процессов жизнедеятельности человека.**
* **Мы с вами дышим не останавливаясь, и даже не задумываемся об этом. И во сне, и когда бодрствуем, бегаем, играем, кушаем, и тп.**
* **Дыхание - комплекс процессов, обеспечивающих доставку и потребление кислорода, а также выведение углекислого газа.**
* **Существует несколько разновидностей дыхания.**

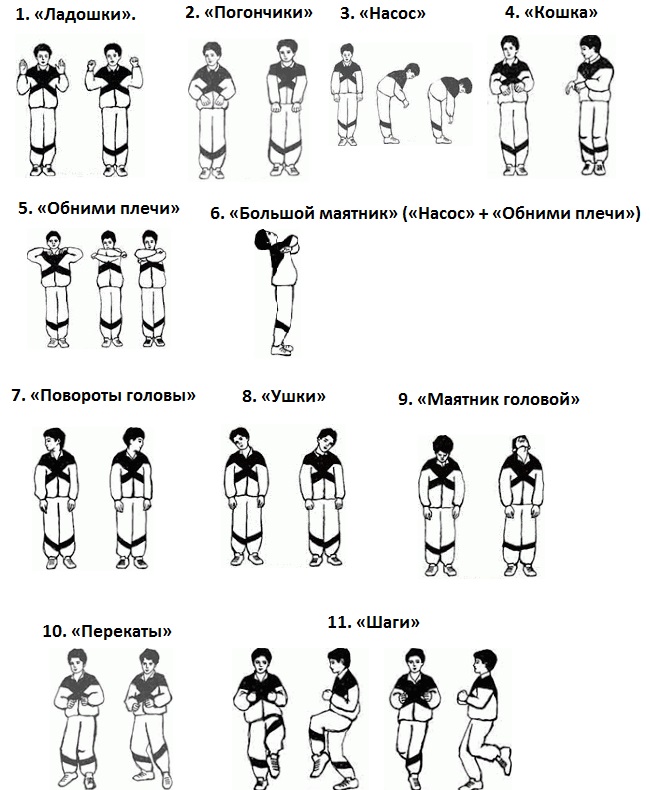


* **Для того чтобы наши легкие полноценно работали, необходимо их тренировать.**
* **Делать Дыхательную гимнастику!**





* **Дыхательная гимнастика зачастую сопровождается физическими упражнениями. Что помогает достичь наилучшего результата.**
* **Выполнять такую гимнастику достаточно 2 раза в неделю. А во время обострения простудных заболеваний можно выполнять ежедневно.**



* **Лучше всего выполнять этот комплекс на свежем воздухе, особо полезно в хвойном лесу.**
* **Занимайтесь на здоровье!**