

Дыхательная гимнастика
Стрельниковой.
«Чудо голодание» Брегга.

Подготовили 3 АД:

Балаева А.

Седогина А.

Чернова М.

Юращук А.

Введение

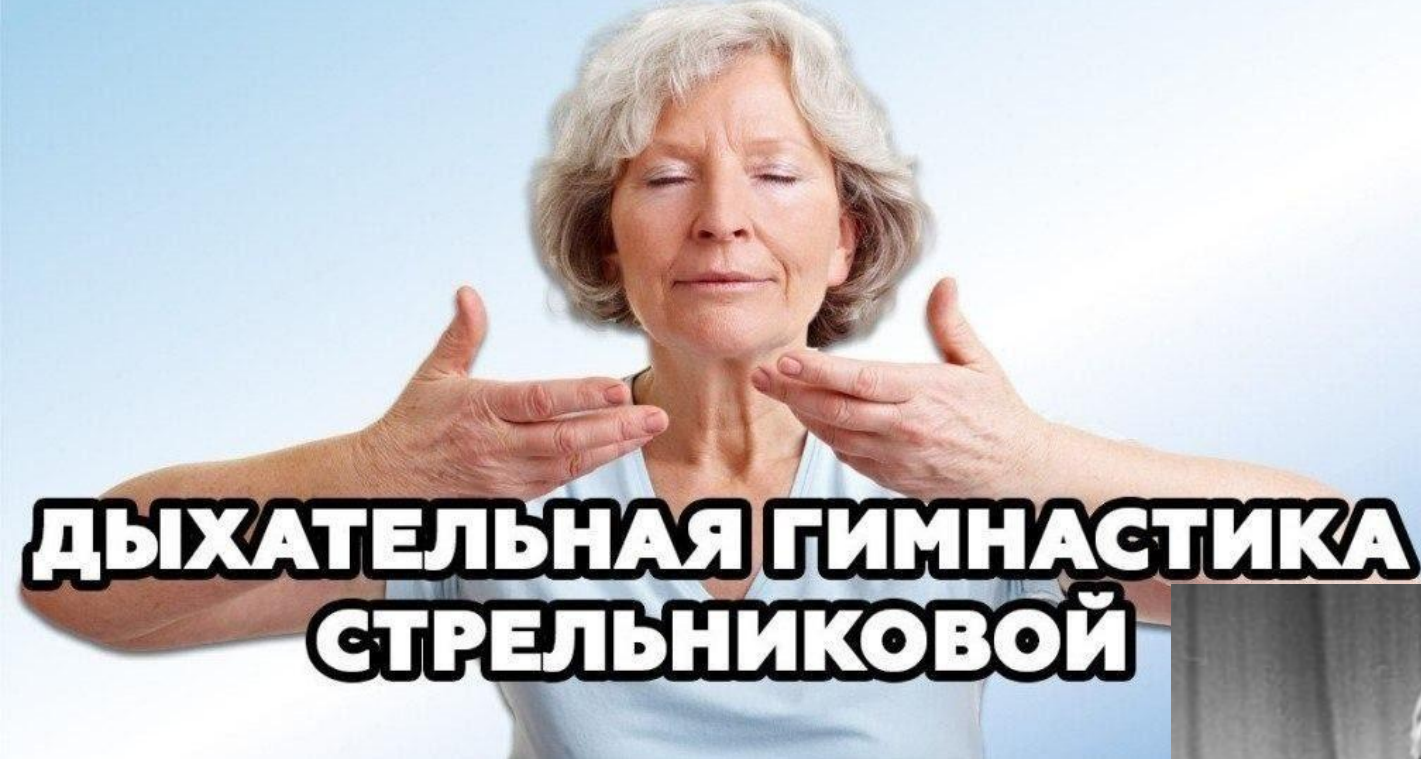
В настоящее время актуален вопрос о здоровье населения. Ведь наблюдается прогрессирующее число заболеваний, причинами которых являются : плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки. Поэтому не надо «закрывать глаза» на свое здоровье, а лучше «прислушаться» к своему организму. Для этого существует несколько методик лечения и оздоровления организма человека

- Цель :
- Задачи : изучение материала дыхательной гимнастики по Стрельниковой и лечебное голодание по Бреггу



- Рациональное питание
- Употребление достаточного количества чистой(дистиллированной) воды
- Свежий воздух
- Физические упражнения
- Необходимость разумного отдыха
- Правильное мышление
- Безусловный отказ от вредных привычек





ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ



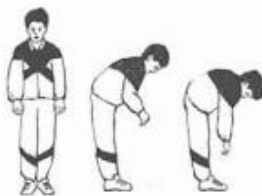
1. «Ладошки».



2. «Погончики»



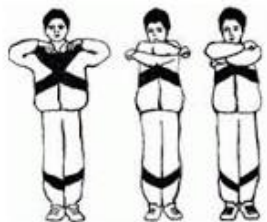
3. «Насос»



4. «Кошка»



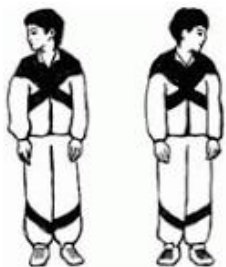
5. «Обними плечи»



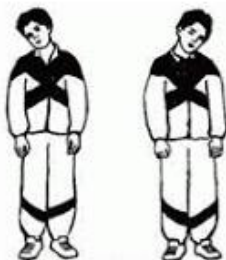
6. «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)



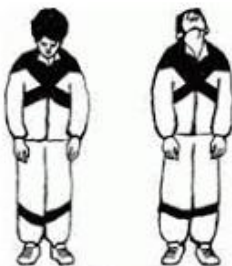
7. «Повороты головы»



8. «Ушки»



9. «Маятник головой»



10. «Перекаты»



11. «Шаги»



- «Ладошки»
- «Погончики»
- «Насос»
- «Кошка»
- «Обними плечи»
- «Большой маятник»
- «Повороты головы»
- «Ушки»
- «Маятник головой»
- «Перекаты»
- «Шаги»



Заключение

Таким образом можно подвести итог. Чтобы чувствовать себя прекрасно, повысить свой иммунитет, избавиться от вредных привычек и не страдать заболеваниями ЖКТ, легких, а так же головными болями и мигренями, надо соблюдать рациональное дробное питание, часто бывать на свежем воздухе, правильно дышать, делать физические упражнения и пить много воды. Что и доказывают методики Стрельниковой и Брегга.