

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ «ДЫШИМ ПО СТРЕЛЬНИКОВОЙ»

В анализе работы группы «Дышим по Стрельниковой» приняло участие 10 человек. Были предложены следующие вопросы.

Знали ли вы об этой гимнастике раньше, занимались ли?

Два человека знали, 8 впервые узнали у нас в проекте.

Есть ли положительные результаты? Есть ли есть, то какие?

- реже пользуюсь медикаментами от астмы. Нет сильных удуший вообще.
- да, улучшилось диафрагмальное дыхание
- есть, конечно! Во-первых, всем участникам нравится, появился интерес.
- во –вторых мне легче стало дышать:
- в- третьих, благодаря умелому проведению занятий, а именно: сочетанием дыхания с физическими упражнениями становится значительно легче сгибать и разгибать руки и ноги, идет оздоровление всего организма.
- занятия снимают напряжение, улучшают самочувствие и настроение
- затрудняюсь ответить
- дыхание улучшается, общее самочувствие лучше, польза дыхания бесспорна
- результаты безусловно есть: методика и выполнение упражнений отработалось. Появилось желание заниматься регулярно. Повысился иммунитет. За осень и начало зимы не было простудных заболеваний. У меня холодовая аллергия, но почувствовала, что приступы стали реже.
- самочувствие лучше общее, меньше кружится голова.
- есть, конечно, если выполнять их регулярно

Что можно изменить в работе группы в лучшую сторону?

- все отлично
- сделать ежедневной
- для себя: не пропускать
- в работе группы хорошо бы сделать занятия регулярными
- чаще встречаться - 2 раза в неделю
- для дыхания нужен свежий воздух. Открытое помещение. Будем ждать теплое время