

Мастер-класс
учителя физической культуры
Первомайской МБОУ сош №9
Толкачевой Ольги Владимировны.

Дыхательная гимнастика-
как одно из направлений
здоровьесберегающих технологий в
здоровьеформирующем образовании

Внеурочное занятие «Мир в движении» коррекция осанки и стопы на занятиях









Что такое дыхание?

- Как правило, мы воспринимаем дыхание, как что-то само собой разумеющееся, то, что происходит само по себе и необходимо нам для нашей жизнедеятельности. Мы не обращаем внимания на то, как мы дышим. Это происходит естественным образом, и контролируется нашим подсознанием.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

- Новизна: данная методика адаптирована к детям и подросткам.
- Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой используется на уроках физической культуры , физкультминутках и во внеурочных занятиях в игровом варианте. Обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительная техника остаются в памяти ребенка надолго.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой базируется на том, что вдох осуществляется с усилием, в то время как выдох — произвольно.

Выполняя упражнения данной системы, следует обратить внимание на следующие **правила**:

- ☐ сосредотачивайтесь на вдохе, следите за его синхронностью с движениями
- ☐ вдох должен быть активным, коротким и шумным — вы как будто принохиваетесь к чему-то
- ☐ выдох должен быть пассивным и самопроизвольным

Данная система помогает при таких заболеваниях, как бронхиальная астма, хронический бронхит, хронический насморк, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь.

Правила выполнения

«Чем сильнее волна ударилась о берег, тем дальше она откатится, чем крепче мяч ударит о стену, тем дальше он отлетит. Чем активнее будет вдох, тем легче и естественнее происходит выдох и постепенно со временем он нормализуется»

(А. Н. Стрельникова).

Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой включает в себя
следующий цикл упражнений:**

- ◆ 1 — ладошки
- ◆ 2 — погончики
- ◆ 3 — насос
- ◆ 4 — кошка
- ◆ 5 — обними плечи
- ◆ 6 — большой маятник
- ◆ 7 — повороты головы
- ◆ 8 — ушки
- ◆ 9 — маятник головы
- ◆ 10 — перекаты
- ◆ 11 — шаги

Упражнение «ладошки»

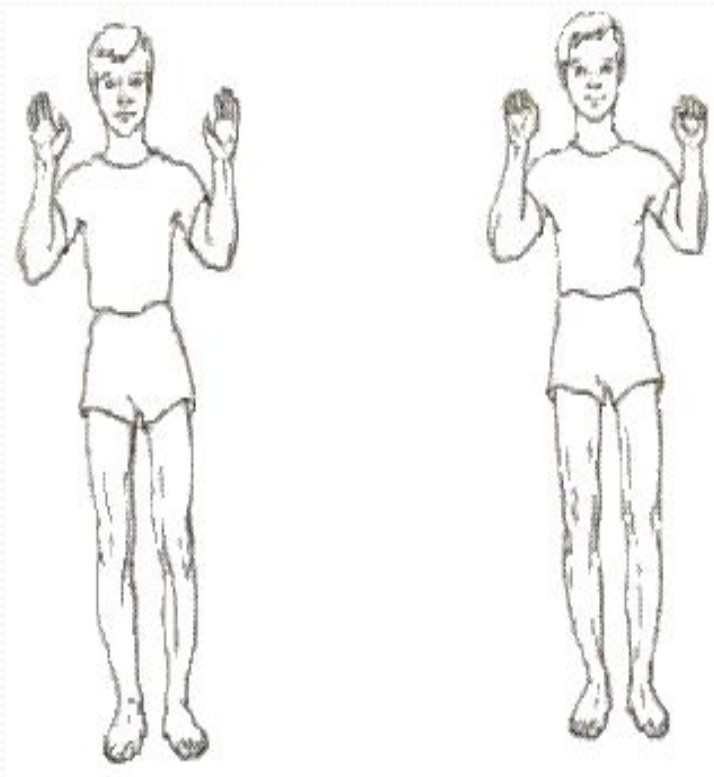


Упражнения

« обними плечи », « насос », « кошка »



Упражнение «ЛАДОШКИ»



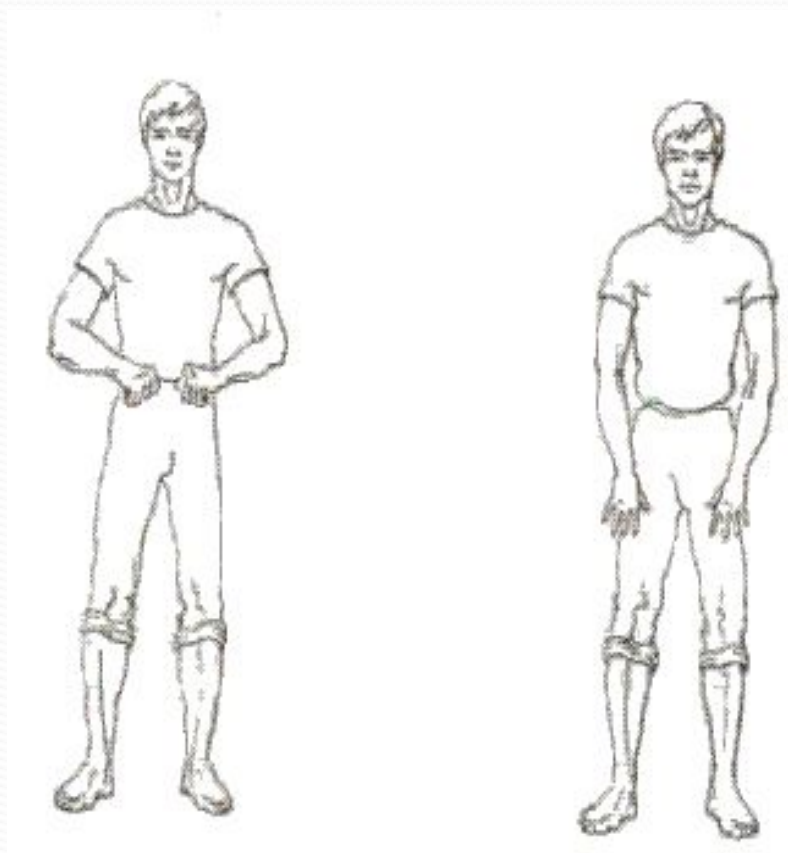
Исходное положение: станьте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю» — «поза экстрасенса».

Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки. Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3—4 секунды.

Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Норма: 24 раза по 4 вдоха.

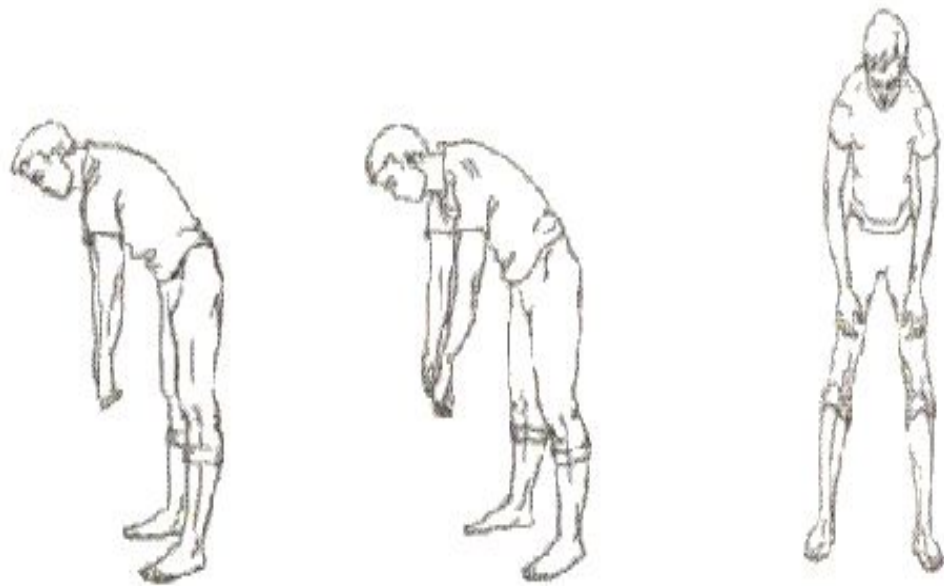
Упражнение «ПОГОНЧИКИ»



Исходное положение: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены — выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимайте.

Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3—4 секунды и снова 8 вдохов-движений.
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

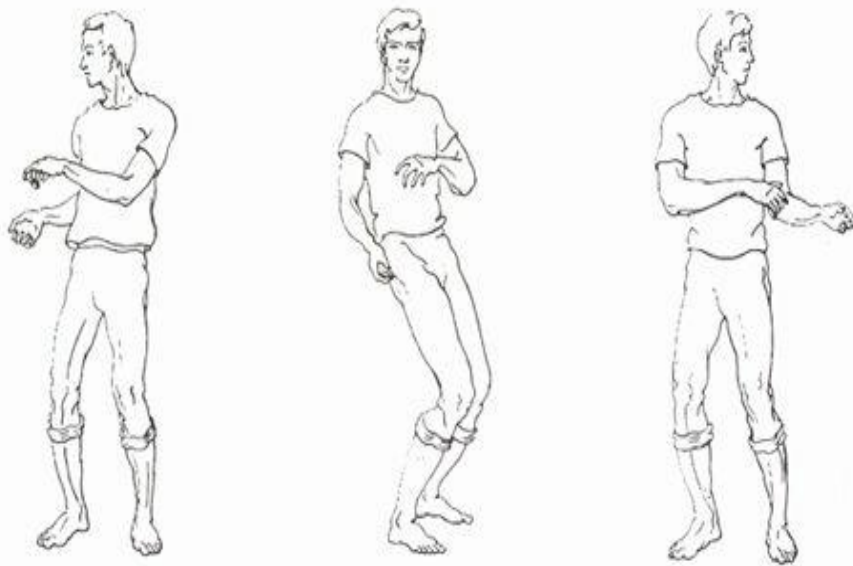
Упражнение «Насос»



Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон и одновременно — шумный и короткий вдох носом. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий. шумный вдох «с пола». Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь. Спина круглая (а не прямая), голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка»

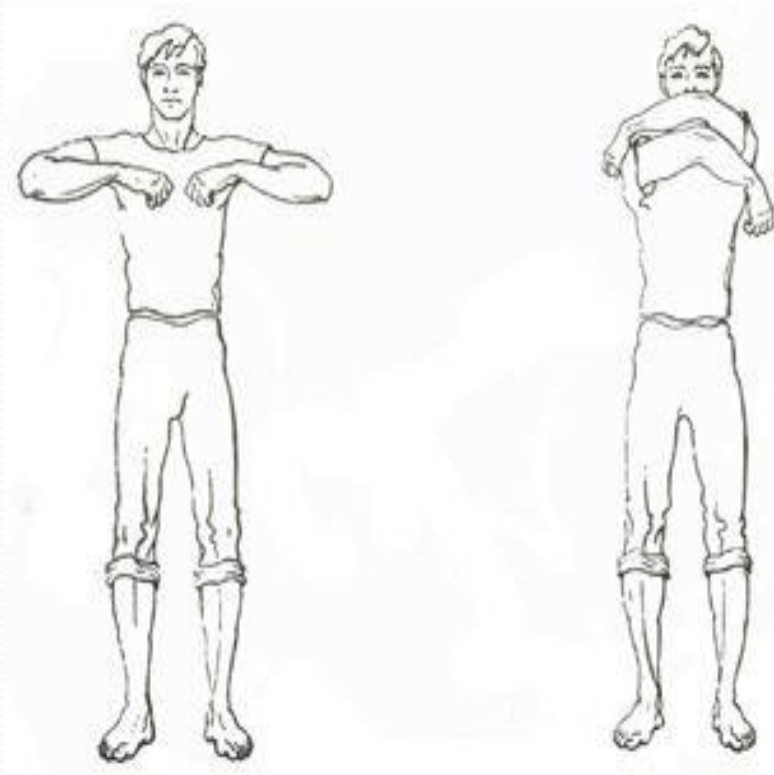


Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола).

Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо — резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо — влево, вдох справа — вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибайтесь и выпрямляйте. Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот — только в талии.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Обними плечи»



Исходное положение: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу, ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху — правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Повороты головы»

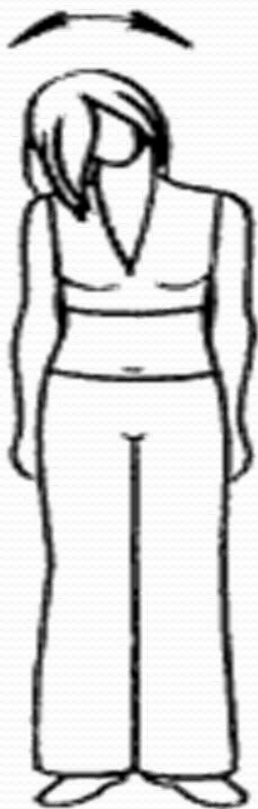


Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Поверните голову вправо — сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево — «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа — вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

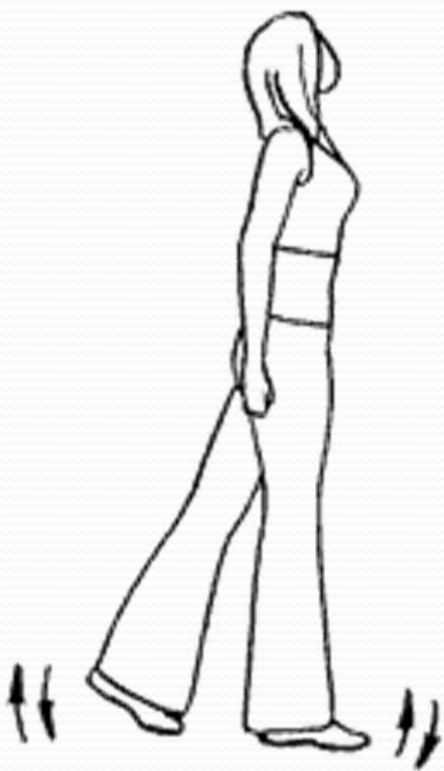
Упражнение «Ушки»



Исходное положение: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно прямо перед собой.

Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха. Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение «Перекаты»



Исходное положение: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус — тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге, одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу и тоже на ней присядьте, одновременно резко «шмыгая» носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед — назад, приседание — приседание, вдох — вдох.

Помните: 1) приседание и вдох делаются строго одновременно, 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.

Лечебное воздействие дыхательной гимнастики.

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание, улучшает дренажную функцию бронхов.
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в т.ч. легочной ткани.
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы.
- Исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника.
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус улучшает нервно-психические состояния.



Обучившись методике выполнения
парадоксальной гимнастики в школе , каждый
сможет заниматься и поддерживать свое
здоровье всю жизнь

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!