ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МБДОУ № 19

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА А. Н . СТРЕЛЬНИКОВОЙ

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПОЗВОЛЯЕТ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА:

- ДЫШАТЬ ПРЕДЕЛЬНО ГЛУБОКО, ЧТОБЫ ЛЕГКИЕ ЗАПОЛНЯЛИСЬ ВОЗДУХОМ ДО САМЫХ НИЖНИХ, ШИРОКИХ ОСНОВАНИЙ;
- ТРЕНИРОВАТЬ ДИАФРАГМУ, ЗАСТАВИТЬ ЕЕ АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В ГОЛОСООБРАЗОВАНИИ — СОЗДАТЬ ТАК НАЗЫВАЕМУЮ ОПОРУ;
- ТЕСНО СМЫКАТЬ ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ ВО ВРЕМЯ ФОНАЦИИ, СДЕЛАТЬ ИХ МАКСИМАЛЬНО ПОДВИЖНЫМИ И ВЫНОСЛИВЫМИ.

Вырабатывается предельно глубокое дыхание, так называемое «дыхание в спину» (термин А.Н. Стрельниковой). Насыщая организм кислородом, гимнастика активизирует общие обменные процессы, тренируя прежде всего легочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ГИМНАСТИКИ

ВОЗДУХ ВДЫХАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НОС ШУМНО И БЫСТРО КАК ШМЫГАНЬЕ НОСОМ, ВЫДОХ ПРОИСХОДИТ ЧЕРЕЗ ПОЛУОТКРЫТЫЙ РОТ БЕЗ УСИЛИЙ.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ: ЭНЕРГИЧНЫЙ ВДОХ – ПАССИВНЫЙ ВЫДОХ.

ВСЕ ДВИЖЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СИНХРОННО СО ВДОХАМИ

- ВЕРБАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ;
- УМЕНИЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ОБРАЗЦУ;
- ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ И РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАНЯТИЙ.

Правила

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И не делайте вдоха, а шумно нюхайте воздух, как собака след. Делая вдох, не стремитесь раздуваться, а делайте вдох короткий и активный. Думайте только о вдохе. Следите только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движениями. Выдох — результат вдоха.

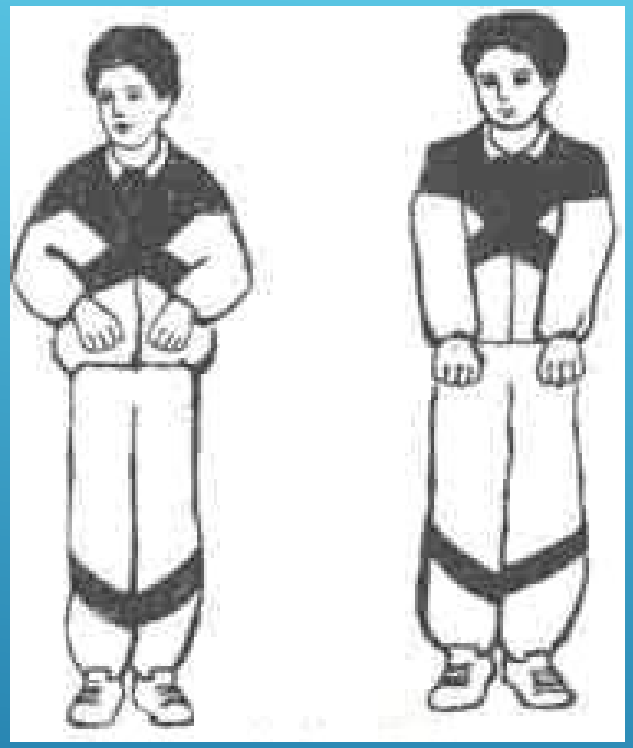
ПРАВИЛО ВТОРОЕ: не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно и сколько угодно. Не помогайте ему. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И вдох уйдет самопроизвольно.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы из песен и плясок идут на 8, 16 и 32 такта. Следовательно, этот счет физиологичен. Тренируя движения и вдохи, считайте на 4 и 8.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: подряд делайте столько вдохов, сколько можете сделать легко в данный момент. В тяжелом состоянии — по 2, 4, 8 вдохов сидя или лежа. В нормальном — по 8, 16, 32 вдоха стоя.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКИ»

И.П.- НОГИ ВРОЗЬ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ПОЛУ, КИСТИ РАЗЖАТЫ, ДЕЛАТЬ РЕЗКИЙ ВДОХ НОСОМ С ШУМОМ, ОДНОВРЕМЕННО СИЛЬНО СЖАТЬ ЛАДОНИ В КУЛАКИ.



УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОНЧИКИ»

И.П. — НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ СОГНУТЫ В ЛОКТЯХ, КУЛАЧКИ НА УРОВНЕ ПОЯСА, РАССТОЯНИЕ В ОДИН КУЛАК. СДЕЛАТЬ РЕЗКИЙ ВДОХ,

ОДНОВРЕМЕННО ОПУСТИТЬ РУКИ ВНИЗ, ПАЛЬЦЫ РАЗЖАТЬ

УПРАЖНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ НОГ

«Пружинка» **- лёгкие пружинящие приседания**

«Пяточки» При его выполнении прорабатывается голеностоп, состояние которого тесно связано с ВНЧС. Выполняя упражнение, ребёнок поочерёдно поднимает ногу на носок, а затем опускается на стопу и стучит пяточкой об пол.

ДЕТЯМ С НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТОЙ КООРДИНАЦИЕЙ, ИСКЛЮЧИТЬ ЛИШНИЕ ДВИЖЕНИЯ, СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ОСНОВНОМ ДВИЖЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ И ВДОХЕ (ОГРАНИЧЕНИЕ СТЕПЕНЕЙ СВОБОДЫ ДВИЖЕНИЯ ПО Н. А. БЕРНШТЕЙНУ).

«Носочки» - одновременно две ступни, тянуть носочки к полу ,затем - на себя.

«Встреча» - выполнять сведение носочков друг к другу и разведение их в стороны, когда пятки лежат на полу. Вдох в момент сведения носочков.

«Идём в поход» – поочерёдное подтягивание колен, вдох в момент максимального прижатия колена к животу, поочерёдное выпрямление ног. Вдох в момент максимального выпрямления ноги.

Затем упражнение выполняется одновременно двумя ногами.

УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС»

И.п. — то же, пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!