Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад присмотра и оздоровления № 38 «Аленький цветочек» г. Набережные Челны

Конспект урока физкультуры для 1 класса

«Дыхательная гимнастика»

 подготовила

 инструктор по физической культуре

 Ганеева Василя Валиулловна

г. Набережные Челны

2013.

Пояснительная записка.

 Дыхание человека играет основную роль в нормальном функционировании организма. Без дыхания нет жизни - это аксиома. В настоящее время наблюдается рост заболеваний органов дыхания, как у взрослых, так и у детей. Прогрессирующее загрязнение, воздуха, воды, почвы, продуктов питания, неконтролируемый прием лекарств, массовое курение в среде беременных женщин, обилие синтетических веществ в квартирах, искусственных наполнителей и консервантов в пищевых продуктах и напитках создает реальную угрозу здоровью детей.

 Здоровый человек дышит легко, спокойно и ровно. При заболевании картина резко меняется: нарушается частота и ритм дыхания, оно становиться «тяжелым» и затрудненным. Каждый вдох и выдох дается больному ценой больших усилий, нарушается газообмен в организме человека, страдает сердечнососудистая система, снижаются защитные и приспособительные реакции.

 Исправить возникшую ситуацию и вернуть дыхание в нормальное, естественное состояние возможно с помощью специальных дыхательных упражнений. Лечебная гимнастика (ЛФК) является важнейшим компонентом в лечении больного.

 Использование дыхательных упражнений значительно ускоряет процесс выздоровления заболевшего человека. Дыхание постепенно нормализуется, становиться легким и свободным.

***ЗАДАЧИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ***

***1. Восстановление нормального механизма дыхательного акта.***

***2. Улучшение функции внешнего дыхания и увеличение его резервов, улучшение лимфо и кровообращения в легких.***

***3. Улучшение адаптации к физической нагрузке.***

***4. Восстановление двигательных навыков и координации.***

***КОМЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  *Вводная часть**Построение.*Ходьба на носках руки на поясе, на пяточках руки к плечам, на внешней стороне стопы руки в стороны.ОРУ в движении: на каждый шаг руки вперед, в вверх, в стороны; и.п. руки к плечам повороты плеча на право шаг левой, поворот плеча влево шаг правой и.т.д.; поднимание колен руки на поясе; наклон на каждый шаг руки потянули к носочкам; выпады правой и левой ногой руки на колено.*Основная часть* 1.И.п. – стоя. Ходьба на месте. 2. И.п. – стоя. Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Руки поднять в стороны и повернуться корпусом в правую сторону – вдох, вернуться в и.п. – выдох. 3. И.п. – стоя. Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Одна рука скользит по бедру до талии, при этом делать наклон в сторону прямой рукой – вдох, вернуться в и.п.- выдох. 4 И.п. – стоя. Руки вдоль туловища. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх через стороны – вдох. Вернуться в и.п. с наклоном головы вперед и скрещиванием прямых рук перед собой. 5. И.п. – сидя на скамейки. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом).6.И.п. – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох).7. .п. – лежа на животе; ноги прямые, руки вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). 8. И.П.- лежа на спине, тело расслаблено, глаза закрыты. Сделать медленный, плавный вдох, без каких – либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар; затем плавный выдох – живот медленно втягивается. 9. И.п. – лежа на спине, Руки на нижней части грудной клетки. Медленно выполнять вдох через нос, руками ощутить расширение грудной клетки; сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками грудную клетку.10. И.п. – лежа на спине, руки на ключицах. Сделать плавный вдох, поднять плечи; затем сделать плавный выдох несколькими порциями с надавливанием кистями на ключицы.11. И.п. – сидя на стуле. Медленные повороты головы вправо- влево, при повороте – короткий шумный вдох носом с движениями ноздрей; мягкий выдох, произвольный через открытый рот.12. И.п. – сидя на стуле. Медленные повороты головы вправо- влево, при повороте – короткий шумный вдох носом с движениями ноздрей; мягкий выдох, произвольный через открытый рот.13. И.п. – стойка ноги врозь, руки соединены перед грудью в замок. Пружинистые наклоны вперед с порывистыми выдохами.14. И.п. – стоя одна нога впереди на полступни. Махи руками вперед – вдох; махи назад пружинисто – выдохи толчками.15. Мах вперед – сильный выдох, мах назад – короткий вдох.16.Лежа на животе выдохи на теннисный шарик.Занятие заканчивается медленной ходьбой (дыхание спокойное). | 3-5 мин30 сек.6-8 раз.6 – 8 раз.6- 8 раз.5 – 6 раз.6 – 8 раз.6 – 8 раз. 2 – 3 раза.2 – 3 раза6 – 8 раз6 – 8 раз5 – 6 раз.5 -6 раз6 – 8 раз6 – 8 раз 1 мин. | При каждом задании следить за положением рук, и обязательно за дыханием.Повторить в левую сторону.То же с другой рукойВернуться в и.п. – выдохВернуться в и.п. – вдохВернуться в и.п. – выдохСледить за животомСледить за животомСледить за правильным выполнением упражнения. Следить за спинойСледить за правильном выполнениивдох медленный, плавный.Выдохи быстрые.Следить за дыханием.Следить за дыханием. |



Список литературы:

1. Дубровский В. И. Движения для жизни. Физкультура и спорт 1989/2.
2. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Москва АСТ Минск ХАРВЕСТ. 2006г.
3. Калюжнова И.А. Перепелова О.В. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика. Домашний справочник. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС 2009.
4. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. СПб.: СОВА, 2006г.
5. Фотографии из личного архива.