ВЕСЕЛАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Изготовление тренажеров для дыхательной гимнастики своими руками

Калацкая Валерия,
10 лет
Творческое объединение «Павлин»

Дыхание- это жизнь.

Справедливость такого утверждения вряд ли у кого-нибудь вызовет возражение. Действительно, если без твердой пищи организм может обходиться несколько месяцев, без воды - несколько дней, то без воздуха - всего несколько минут.

Процесс дыхания - главная способность человека творить чудеса со своим организмом, избавляться от болезней, становиться здоровым. Это уже давно доказали индийские йоги, которые могут обходиться без дыхания значительно дольше, чем обычные люди.

ЦЕЛЬ
Изготовление тренажеров для дыхательной гимнастики

ЗАДАЧИ:

- Познакомиться с термином дыхательная гимнастика.
- Изучить виды, методы разных авторов.
- Развивать интерес у детей к оздоровительным технологиям, стремление научиться ими пользоваться в дальнейшей жизни;
- Поэтапно овладеть основами «правильного» дыхания;
- Овладение навыками согласовывать дыхание с выполнением упражнений, тем самым активизируя иммунные силы организма;
- Создать благоприятные условия для занятий гимнастикой, смастерить тренажеры.

Гипотеза:

я предположила, что тренажеры для дыхания можно самостоятельно изготовить из простых материалов.

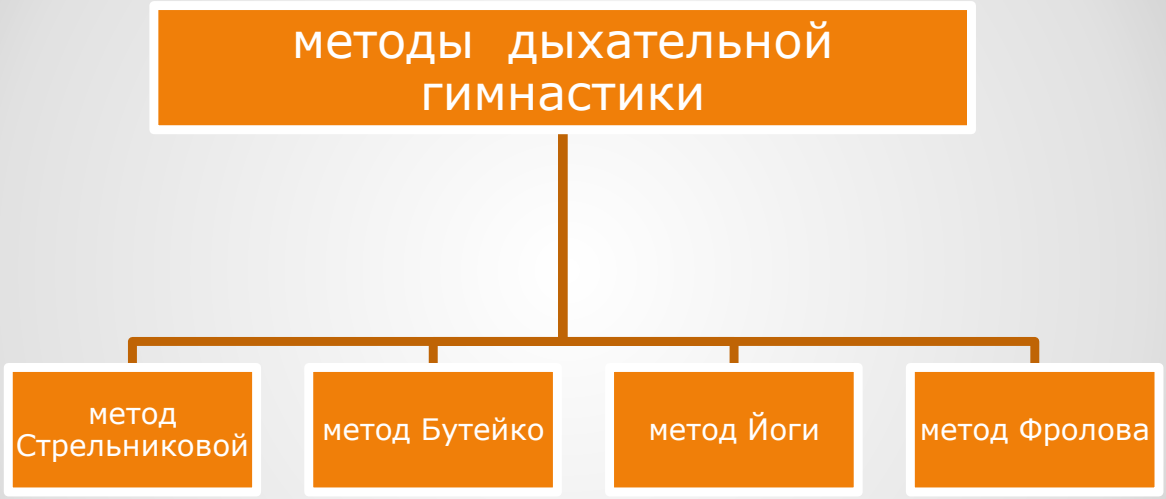
Подготовительный этап

- Сбор и изучение специальной литературы
- Проведение анкетирования
- Изучение методик
- Разработка эскизов
- Подбор материалов

Дыхательная гимнастика

-это
система **дыхательных упражнений**, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики



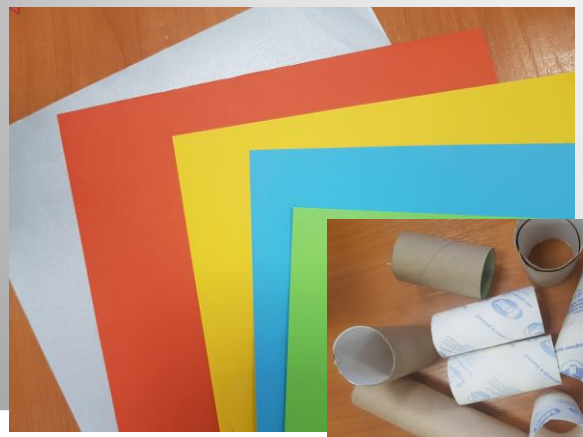
Я рассмотрела самые доступные и эффективныме из всех видов дыхательной гимнастики.Это метод Стрельниковой и Бутейко.

Анкетирование и опросы

- При подготовке к работе я провела опрос-беседу среди учеников начальной школы № 23. На вопрос «Знаете ли Вы что такое дыхательная гимнастика и для чего она нужна?»
- «Занимаетесь ли Вы дыхательной гимнастикой?»
- «Какие тренажеры Вы используете для занятий дыхательной гимнастикой?»

Работа над проектом

- 1. подобрала материал
- 2. сделала эскизы
- 3. Разработала технологическую карту
- 4. Изготовила тренажеры



МОИ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Тренажер «Драконы»

Мои эксперименты

Тренажер «Лягушка»

Тренажер «Слоник»

Тренажер «Змейка»

Мы тренируемся

ВЫВОДЫ

Я рассмотрела разные методики дыхательных гимнастик и сделала вывод, что методика этих гимнастик заключается в особенном дыхании.

Так в гимнастике по А.Н. Стрельниковой - короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

А в методе К.П. Бутейко универсальный комплекс дыхательных упражнений, направленный на развитие поверхностного, глубокого, редкого дыхания. А также на развитие способности человека задерживать дыхание как на вдохе, так и на выдохе, как в состоянии покоя, так и при физической нагрузке.

В любом случае, эти виды гимнастик имеют ряд преимуществ. И все они основаны на носовом дыхании.

Не случайно поэтому, йоги предупреждают: если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, т.к. носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящиеся в носоглотке. И наша главная задача научиться правильно дышать! А тренажеры делают гимнастику яркой, увлекательной и удивительно веселой.

Заключение

Дыхательная гимнастика является наиболее эффективным методом не только профилактики простудных заболеваний и заболеваний органов дыхания у детей, но и общего укрепления организма ребенка. При выполнении комплекса таких упражнений развивается дыхательная мускулатура, речевой аппарат, координация движений, мышцы рук и позвоночника, происходит насыщение крови кислородом, что благотворно влияет на деятельность всех органов и систем.

Для проведения дыхательной гимнастики возможно использование различных приспособлений: свистков, воздушных шариков, трубочек для коктейля, мыльных пузырей, можно дуть на одуванчики, сдувать пёрышки с ладошки.

Все тренажеры для дыхательной гимнастики можно изготовить своими руками, приложив старание и фантазию.

Перспективы дальнейшей деятельности

В дальнейшем, я планирую изучить вопрос гимнастики для глаз, освоить и изготовить новые тренажеры.

Будьте здоровы!
и
Спасибо за внимание!