

Истории с ветерком

Мастер-класс по изготовлению тренажеров на
поддувание для дыхательной гимнастики

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Цель дыхательных упражнений:

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

Тренажер «Бабочки»



История Первая «Волшебные бабочки»

Жила-была добрая фея.

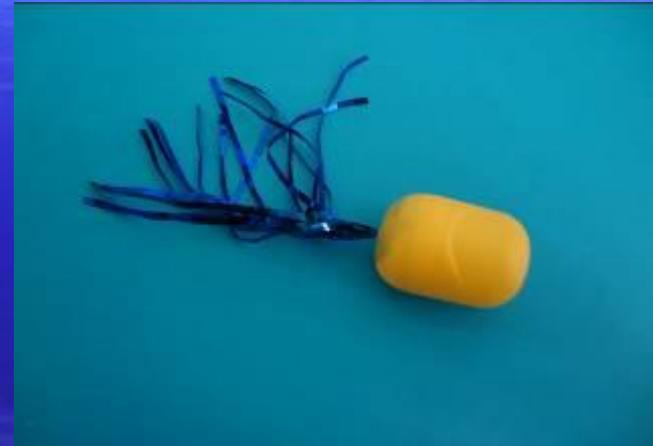
Она умела совершать чудеса и любила помогать добрым людям.

Если миролюбивый и доброжелательный человек загадывал желание, то фея всегда приходила на помощь.

Чтобы исполнить желание, она брала свою волшебную палочку и дула на бабочку. Бабочка порхала, махала крылышками и желание исполнялось.



Тренажер «Капитошки»



История Вторая «Капитошки»

Жил на свете веселый Капитошка.

Однажды теплым летним деньком он отправился гулять.

Волосики Капитошки, весело шурша, развивались от легкого приятного ветерка.

Вдруг на небе появились темные грозовые тучи и подул сильный холодный ветер.

Смелый Капитошка не боялся грозы, ведь он знал, что всегда после непогоды вновь наступает тепло и выглядывает солнышко.

Так и случилось. На небе засияло солнце и снова легкий ветерок раздувал волосики Капитошки.



Тренажер «Птички»



История Третья «Птички Энгри Бердс»

Жили-были отважные птички.
Они были сильные и смелые.
Когда нужно было защищать
своих друзей и птенцов от врагов,
они сразу же отправлялись в бой.

Чтобы одержать победу, они
много занимались и тренировали
свои крылышки.

Сначала они летели медленно,
постепенно развивая свою
скорость, потом летели как ураган
- навстречу недругам.



Дети с удовольствием выполняют упражнения на поддувание, когда слушают эти истории.

Девочки очень любят представлять себя феями и совершать чудеса с помощью волшебных бабочек.

Мальчикам нравятся птички Энгри Бердс. Они с удовольствием дуют на них, тренируя их крылышки.