

Здоровьесберегающие технологии на занятиях по плаванию в ДОУ

*Дыхательная гимнастика по методике А. Н.
Стрельниковой для детей дошкольного
возраста*

Древние греки называли человека, который не умеет читать, считать и плавать - ... неграмотным. Если два первых навыка уже освоены, а плавать ребёнок ещё не научился, то сейчас – самое подходящее время.

Начать обучение плаванию Вам помогут простейшие упражнения на дыхание, ведь существует присказка: «Плавать умеет тот, кто владеет дыханием».

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни, посредством ознакомления с новыми здоровьесберегающими технологиями.**
- учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей, расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.**

Задачи:

- ознакомление педагогов к внедрению новых здоровьесберегающих технологий;**
- ознакомление с дыхательной гимнастикой А. Н. Стрельниковой**

План:

- 1. Актуальность введения новых здоровьесберегающих технологий в практику работы с детьми дошкольного возраста.**
- 2. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и её преимущества.**
- 3. Основные правила выполнения.**
- 4. Практическая часть.
Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики.**

Основные правила выполнения:

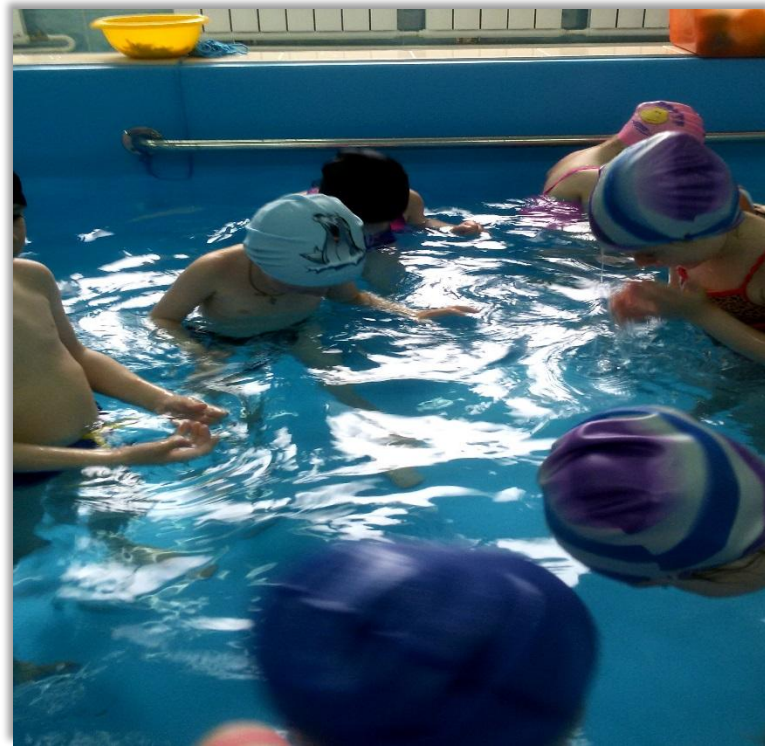
- Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).**
- Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).**
- Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.**
- Все вдохи-движения в гимнастике делаются в спокойном в режиме дыхания**
- Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа в воде.**

*Практическая часть
Упражнения по дыхательной гимнастике
«Регулировщик»
Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок)
«Обними плечи»
вдох при сжатии грудной клетки
«Ушки»*

**наклоните голову вправо – правое ухо идет к правому плечу
– шумный короткий вдох носом**

«Насос»

*При наклоне делать короткий и шумный вдох
через нос.*



«Кошка»

поворот туловища вправо, - резкий, короткий вдох



«Летят мячи»

Вдох делается одновременно с движениями.



« Ветер »

Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки



«Поплавок»

Стоя в воде, сделайте глубокий вдох и присядьте, погрузившись в воду с головой



***Без сомнения, плавание –
жизненно необходимое
умение, незаменимое с точки
зрения здоровья, которому
нужно учиться с детства.***

М.В. Рыбак



Спасибо за внимание