

## **Мастер класс «Дыхательная гимнастика под звуки природы»**

### **Цели дыхательной гимнастики:**

1. Укрепление иммунитета.
2. Развитие мышц гортани, носоглотки и т.д.
3. Повысить уровень кислорода в крови.
4. Улучшить обменные процессы организма.
5. Научить носовому дыханию.
6. Избавиться от поверхностного дыхания.
7. Развить плавный вдох, длительный выдох
8. Укрепить физиологическое дыхание.
9. Тренировать силу, ритм вдоха-выдоха.

**Задачи** – укрепить дыхательную систему.

### **Дышим тихо, спокойно и плавно:**

учить расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля, за расслаблением своего организма и психики.

**Оборудование:** хоппы.

**Инструктор по физической культуре:** здравствуйте, уважаемые родители. Предлагаю вам мастер класс, дыхательной гимнастики.

Звучит музыка природы. Все упражнения выполняются медленно.

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делаем носом вдох, поднимаем руки вверх. Выдох, руки опускаем вниз.
2. И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони разведены в стороны. Вдох - поворот вправо, выдох. Вдох - поворот влево, выдох.
3. И. п. ноги на ширине плеч, одна ладонь лежит в области грудной клетке, другая в области живота. Делаем глубокий вдох носом, выдох через рот «трубочкой».

4. И. п. сидя на хоппе. Ноги разведены на ширине плеч, руки лежат на коленях. Круговые вращения сидя на хоппе , тазобедренным суставом.
5. И. п. ноги на ширине плеч, упражнение выполняем стоя. Медленно поднимаем хопп вверх, делаем вдох, опускаем, делаем выдох.
6. И. п. сидя на коленях. Медленные махи руками вверх , носом вдох. Опускаем руки вниз , делаем выдох.
7. И. п. сидя на хоппе, ноги на ширине плеч. Руки на коленях, глаза закрыты. Слушая звуки природы , выполняем круговые вращения головой, дыхание произвольное.

**Инструктор по физической культуре:** Наша дыхательная гимнастика закончилась. Желаю вам здоровья!