

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Перми

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 10

от «30» августа 2021г.

Утверждаю

Директор МАОУ

«СОШ №61»

г. Перми

_____ Е.А. Костарева

«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Дыхательная гимнастика»
(1-2 класс)

составитель:
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ № 61»
Лекомцева Т.В.

г. Пермь, 2021

Пояснительная записка

Курс предназначен для учащихся 1-2-х классов.

Программа курса рассчитана на 8 часов.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, философские и психологические составляющие находятся на этапе дальнейших разработок. Однако педагогический компонент исследования речевого дыхания недостаточно изучен.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

В настоящее время все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи, используется при лечении заикания.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку! »

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

В литературе встречаются и другие нетрадиционные методы лечения: гимнастикой йогов, дыханием «по-Бутейко», гимнастикой Цигун, методом Су-Джок, даосской дыхательной системой. В каждом из них есть свое рациональное звено. Но они все требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на годы напряженной тренировки.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей младшего школьного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Основные правила гимнастики:

Выполнять дыхательные упражнения по методу Стрельниковой нужно, строго соблюдая правила вдоха и выдоха. Вдыхать нужно только через нос. Воздух вбирается быстро, резко, коротко. Для упрощения процесса делайте вдох шумно. Кислород посылается глубоко. Вдох делается часто, каждую секунду. Разбейте стрельниковскую сотню (96 вдохов–выдохов) на циклы. Для детей – по 4 вдоха, для взрослых – по 8. То есть малыши вдыхают по 4 раза каждую секунду, отдыхают 3–5 секунд, потом продолжают гимнастику опять, делая всего 24 цикла. Взрослые дышат 12 циклов по 8 упражнений. Перерыв тот же. Выдох делается произвольно через рот или нос. В момент выталкивания воздуха думать о выдохе не нужно. Он проходит самостоятельно. Одновременно с дыханием совершаются движения руками, грудной клеткой, головой. Набор физических нагрузок зависит от упражнения и возраста пациента. Мышцы на вдохе должны напрягаться, сопротивляться потоку кислорода. Это основное правило для зарядки по Стрельниковой. На выдохе грудная клетка расслабляется. Делать зарядку можно стоя, лежа, сидя.

Цель курса:

сформировать навык правильного насыщения организма кислородом с помощью дыхательной гимнастики.

Задачи курса:

- активизировать иммунитет;
- восстановить носовое дыхание;
- выправить осанку;
- научить навыкам дыхательной гимнастики.

Универсальные учебные действия:

- умение следовать инструкции при выполнении упражнений;
- умение самостоятельно выполнять упражнения как на занятии, так и дома.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- овладеть навыками выполнения дыхательных упражнений;
- самостоятельно применить полученные знания и умения в домашней обстановке на постоянной основе.

Тематический план

Занятие №1.

Зарядка по Стрельниковой для детей базируется на трех основных упражнениях. Их нужно освоить в первую очередь, впоследствии использовать как разминочные. С каждым занятием добавляется по 1-2 упражнения.

Тема «Знакомство с дыхательной гимнастикой. Освоение основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 3 базовых упражнения, подвижная игра.

Кол-во минут: 30.

Занятие №2.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №3.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №4.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №5.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №6.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №7.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30

Занятие №8.

Тема «Продолжение знакомства с дыхательной гимнастикой. Освоение следующих двух основных упражнений»

Содержание: теоретическая часть, 5 дыхательных упражнений, подвижная игра.

Кол-во минут: 30