Комплекс оздоровительной гимнастики по цигун с палкой бань.

Козлова Снежанна Александровна

 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение (МБДОУ) Детский сад «Ладушки»

Республика Бурятия, заиграевский район, п.Нижние Тальцы

Инструктор по физической культуре

Укрепление и сохранение здоровья дошкольника одна из главных задач физической культуры. В оздоровительной гимнастики цигун есть уникальные упражнения и комплексы с короткой палкой – бань, которые укрепляют все части тела, развивают координацию, гибкость а также являются  **средство профилактики нарушений осанки и плоскостопия**.

На свой мастер класс я приглашаю всех участников конкурса.

 Комплекс Упражнений

Все упражнения мы выполняем в совокупности с правильным дыханием

Упражнение №1

И.п – ноги на ширине плеч палочка в двух руках с опорой на ладони на вдох давим на выдох раслабляем. Повтор 4 р

Упражнение №2

И.п – ноги на ширине плеч палка в двух руках хват сверху выполняем подъем вдох перед собой опустили выдох снова вдох палочка вверх потянулись вниз выдох. Повтор 4 р

Упражнение №3

И.п- ноги на ширине плеч палка в двух руках упирается в ладони перед собой, вдох скручивание выдох локти выпрямляем полностью, плечи не поднимаем4 р

Упражнение №4

И.п Ноги на ширине плеч палка в двух в низу на раз выполняем вдох поднимаем палку вверх в сторону вместе со стопой затем опускаем стопу 3 и продолжаем растягивать косые мышцы спины на 4 и.п.

Выполняем самомассаж рук снимаем напряжение и переходим на упражнения для стопы.

Упражнение №1

Прорабатывать мелкие мышцы стопы.

И.п ноги на ширине плеч стопу ставим на палочку и начинаем прокатывание вперед назад правой и левой ногой 6-8 раз.

Упражнение №2

И.п.ноги ставим на палочку и выполняем прокатывание пяточка носочек.

Упражнение№3

И.п длинная палочка на полу встаём стопу ставим на палочку и мелким приставным шагом идём в правую и левую стороны.2 – 4 раза.

Упражнение 4

Хорошо походили теперь вдоль палочки носки врозь мелкие маленькие шаги спина прямая это упражнение усложнить и ходить носками внутрь. Все вы знаете что на наших стопах находиться большое количество биологически активных точек и чем мы их чаще прорабатываем тем лучше будет для нашего организма.

Упражнение на ладонную поверхность.

-прокатывание ладоней локти разгибаем полностью.(1-2 вдох сжимаем лопатки на 3-4 выдох расслабляем спина прямая)

Прокатывание на наружной части ладони

На внутренней части ладони упор до большого пальца локти разгибаем полностью

Спасибо за участие. Желаю вам всем успеха в профессиональной деятельности. Но самое главное здоровья. Буду рада если комплекс упражнений вам пригодиться в жизни и в работе.

Список Литературы.

1.Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун. Издание второе, переработанное и дополненное. :«Наука», Сибирская издательская фирма РАН; Новосибирск; 1995 ISBN 5-02-030907-9