

Мастер класс «Комплекс оздоровительной гимнастики по цигун с палкой бань».

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.

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 расслабляем. 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 поднимаем 4 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 №5

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 №6

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

Упражнение №7

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 8

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

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