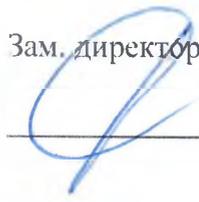


УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР.


Т.М.Романова

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении видео зарядки «Дыхательная гимнастика» в режиме онлайн,
посвященной декаде психологического здоровья.**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Мероприятие проводится с целью:

- активизации защитных сил организма;
- оздоровление обучающихся;
- профилактика заболеваний органов дыхания.

Задачи:

- научить обучающихся прислушиваться к своему дыханию;
- научить обучающихся расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
- научить обучающихся укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и дыхательных путей.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие будет проходить в сети интернета VKontakte, в сообществе ГБПОУ «Курганский промышленный техникум» и на официальном сайте техникума 16 ноября 2021 года.

3. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство организацией мероприятия осуществляет ГБПОУ «Курганский промышленный техникум»

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию допускаются обучающиеся ГБПОУ «Курганский промышленный техникум» и преподаватели учреждения.

5. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

№1 – Ладонки

Встаёте прямо, сгибаете руки в локтях, ладонями вперед. Выполняете ритмичные вдохи носом (4 подряд), сжимая ладони в кулак. Опускаете руки, отдыхаете 4 сек. Выдыхаете свободно ртом. 24 подхода в любой позе (лежа, стоя или сидя). При трудностях увеличиваете отдых до 10 сек.

№2 – Погончики

Стоите прямо, руки прижимаете к животу, сжав кулаки. Вдыхая, резко толкаете кулаки вниз, напрягая плечи. Возвращаете руки назад до уровня пояса, расслабляете плечи на выдохе. 8 вдохов – пауза 4 сек. (12 x 8).

№3 – Насос

Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч, руки опущены вдоль тела. Исполняете маленький наклон вперед (спина округленная, голова опущена), тянете руки к полу, не доставая его. Вдох одновременно с наклоном. Затем выдыхаете, выпрямляясь не до конца.

Темп наклонов – от 100 в минуту. (12 х 8). При последствиях травм головы или спины наклоняйтесь не сильно.

№4–Кошка

Встаете прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Чуть-чуть присядьте, поворачиваясь вправо и выполняя резкий вдох. Возвращаетесь в первоначальное положение. Повторяете движение влево. Колени слегка согнуты, руки выполняют хватаящие движения. Спину держите прямо, поворачиваетесь в талии. (12 х 8).

№5 – Обнять плечи

В положении стоя сгибаете руки в локтях и поднимаете на уровень плеч. Выполняете резкий вдох, обнимая себя за плечи, не скрещивая руки. (12 х 8). Если тяжело, исполняете по 4 движения.

№6–Большой маятник

Стоите прямо, ноги расставлены уже плеч. Наклоняетесь вперед, потянув руки к полу и выполняя вдох. Затем возвращаетесь назад, обнимаете руками плечи и снова вдыхаете. (12 х 8). Возможно исполнение сидя. При болезнях позвоночника назад нельзя прогибаться.

Освоив первые шесть упражнений, приступать к оставшимся, добавляя по одному в день.

№7 – Повороты головой

Стойка прямо, ноги уже плеч. Поворачиваете голову вправо – вдох, влево – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

№8 – Ушки

Встаете прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вправо, касаясь ухом плеча. – вдох, голова влево – вдох. Выдох между вдохами. (12х8).

№9 – Маятник головой

Стоите прямо, ноги уже, чем плечи. Наклоняете голову вперед, глядя в пол. – вдох, назад (глядя вверх) – вдох. Выдох между вдохами. (12 х 8).

При травмах головы, патологиях верхнего отдела позвоночника и эпилепсии упражнения 7-9 можно выполнять не до конца, но вдыхать резко.

№10 – Перекаты

Встаете ровно, левая нога – вперед, правая – назад. Переносите вес тела на левую ногу, правую сгибаете и ставите на носочек. Приседаете на левой ноге при сильном вдохе. Выпрямляете ногу и переносите вес на правую. Приседаете на правой ноге, вдохнув. (12 х 8).

№11 – Шаги

Шаг передний. Стойка прямо, ноги на расстоянии уже плеч. Поднимаете левую ногу, согнув ее в коленке, до живота (носок тянется вниз). Приседаете на правой ноге при шумном вдохе. Принимаете исходное положение. Повторяете с другой ногой. 8 раз по 8 вдохов. Шаг задний. Сгибаете левую ногу в колене, доставая пяткой ягодицы. Приседаете на правой ноге, сделав вдох. Повторяете другой ногой. 4 раза по 8 вдохов. При травмах конечностей, тромбозах, сердечных болезнях ноги поднимаете невысоко, делаете паузу по 10 сек.

6. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель будет определен путем голосования в сообществе ВКонтатке «ГБПОУ «Курганский промышленный техникум».

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по проведению мероприятия, осуществляется за счёт средств ГБПОУ «Курганский промышленный техникум».

8. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры награждаются грамотами (дипломами).

10. ЗАЯВКИ

Заявки на участие подаются до 16 ноября 2021 года на электронный адрес: mixalevalena1990@mail.ru.