

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад компенсирующего вида № 266**

620072, г. Екатеринбург, ул. Рассветная, 13а, тел.: 8(343)347-26-20, тел./факс: 348-41-15, e-mail: [mdou266@eduekb.ru](mailto:mdou266@eduekb.ru), сайт: <https://266.tvoysadik.ru/>

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад  
компенсирующего вида № 266  
Протокол № 3  
от «21» марта 2024 г.



/Е.А. Зеленина

**Методическая разработка**

**«Комплекс дыхательных упражнений по системе Цигун для детей  
старшего дошкольного возраста с ОВЗ (ТНР)»**

Разработал:  
инструктор по ФК МБДОУ  
– детский сад компенсирующего вида № 266  
Полуэктова Н.Е.

2024 г.

## Содержание

Аннотация	3
Введение	3
Основная часть	4
Заключение	10
Литература	10
Приложение 1	11

## **Аннотация**

Методическая разработка «Комплекс дыхательных упражнений по системе «Цигун» содержит материалы, направленные на повышение эффективности работы по физическому развитию с детьми старшей группы, имеющими тяжелое нарушение речи. В методической разработке «Комплекс дыхательных упражнений по системе «Цигун» определены основные этапы работы по физическому развитию; представлены методы и приёмы физического развития и оздоровления детей.

Методическая разработка предназначена для педагогов, работающих с детьми старших групп с тяжелыми нарушениями речи и для родителей.

## **Введение**

В свете требований ФГОС требуется улучшение физического воспитания наших детей, его соединения с общим воспитанием и образованием. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из приоритетных задач ФООП ДО.

Поэтому тема физического воспитания в настоящее время очень актуальна, потому что физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на создание условий, способствующих улучшению здоровья, физического и двигательного развития ребенка. Двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания о способах укрепления собственного здоровья позволят обеспечить детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Наличие речевого дефекта приводит к ярко выраженным изменениям ключевых показателей психофизического развития ребенка. Таким детям свойственно неумение слушать, повышенная утомляемость, снижение уровня восприятия. Наблюдается замедленное развитие всех видов памяти: речевой, зрительной, слуховой, моторной.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Дети с речевой патологией часто забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Им трудно переключаться с одного вида деятельности на другой.

Особенности физического развития детей с ТНР состоят в том, что такие дети отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Кроме речевого дефекта у детей часто наблюдаются хронические заболевания дыхательной, вегетососудистой, нервной и костно-мышечной систем организма.

Для детей с ТНР характерна общая моторная недостаточность, разной степени выраженности, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как эти движения тесно связаны с речевой функцией. Состояние общей моторики влияет на развитие чувства ритма и равновесия, ориентировки в пространстве, способности управлять силовыми и пространственными движениями.

Специфично поведение и психическое развитие детей с ТНР. Им характерна повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, негативизм, раздражительность. И, наоборот, некоторым детям свойственны заторможенность, апатичность.

Также нарушается произвольная регуляция. Дети не способны к длительным волевым усилиям, из-за речевых недостатков затруднено общение со сверстниками.

Работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с ТНР предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач,

направленных на устранение недостатков в сенсорной, волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта.

Внимание направлено на формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений, формирование и развитие умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности, формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах. Этим и обусловлено создание разработки «Комплекс дыхательных упражнений по системе Цигун как одного из самостоятельных средств физкультурно-оздоровительной работы.

Цель дыхательных упражнений по системе Цигун: формирование эмоционального-чувственного внутреннего мира, физического развития, укрепления здоровья, единство ума, духа, тела дошкольников.

Задачи:

1. Вызвать интерес к дыхательной гимнастике Цигун.
2. Способствовать возникновению у ребенка внутренней свободы, для самовыражения.
3. Развивать физические качества такие как выносливость, гибкости.
4. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья и повышение уровня умственного развития.
5. Научить ребенка контролировать свои движения и управлять ими.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение кровообращения, укрепление нервной системы, концентрация внимания.
2. Постановка правильного дыхания, нижней частью живота.
3. Стимуляция жизненной энергии, накопление силы, улучшение настроения.
4. Совершенствование равновесия, гибкости, выносливости.

### **Основная часть**

Цигун - система совершенствования и закалки психики и тела человека, созданная в Китае. Это система дыхательных психотренинговых упражнений, направленных на оздоровление и укрепление организма.

Важнейший элемент Цигун - дыхательные комплексы, разработанные на основе лечебных дыхательных упражнений. Эти комплексы способствуют достижению внутреннего покоя, развивают внешнюю подвижность и силу. Ци-Гун обуславливает более интенсивную циркуляцию крови, несущую питательные вещества, кислород и энергию. Цигун развивает методики внутренних и внешних упражнений. Внутренняя работа по методике Цигун состоит в создании определенного фона занятий, без чего невозможна дыхательная практика. Внешние применяются, преимущественно в боевых искусствах и способствуют циркуляции дыхания. В методику Цигун входят различные виды закаливания и обучение системе рационального питания.

Принципиальное отличие Цигун-упражнений от обычных заключается в том, что глубокое успокоение происходит не только в неподвижном состоянии, но и в движении. Регулирование построено на понятии «Ци» - энергоносителя, обладающего полярными качествами Инь и Ян, который циркулирует по анналам тела и от равномерного и правильного течения которого зависит здоровье и болезнь человека. В состоянии глубокой релаксации и успокоении ума происходит эффективная саморегуляция всех систем организма, энергия Ци течет правильно, закупорки меридианов исчезают, организм выздоравливает и укрепляется.

Цигун применяется не только в лечебном плане, но и как комплекс,

позволяющий раскрыть и развить скрытые резервы психики и тела - заложенные природой способности к поэзии, живописи, музыке, точным наукам, развитие «сверх» качеств, использование внутренних резервов организма, как в искусственно созданных условиях (тренировки, соревнования, показательные выступления), так и в реальных жизненных ситуациях.

На первом этапе система работает над раскрытием, гибкостью, регенерацией мышц, связок и суставов.

Упражнения доступны людям с любым уровнем физической подготовки и дают удивительные результаты, если заниматься регулярно и ответственно.

Методология Цигун для дошкольников (возраст от 6 лет). С детьми дошкольного возраста всегда используется игровая методика обучения. Единственное, что в младшей группе игры входят в программу каждого занятия, а в более старших возрастных категорий игра используется, как метод психологической разгрузки.

Основной задачей в группе первого года обучения является умение слушать преподавателя, дисциплина и самодисциплина, освоение техники безопасности, обучение основным двигательным и координационным навыкам.

В основе метода обучения любого субъекта лежит передача информации или учения, но по отношению к детям это еще более важно. Взрослый должен не только хорошо владеть техниками, т.е. быть чрезвычайно хорошим практикующим (а когда обучаются дети, даже больше, учитывая хрупкую и нежную природу воспитанников), но он должен иметь определенные способности четко излагать информацию в течение сравнительно длительного периода времени. Наш метод обучения можно кратко изложить в трех словах: дисциплина, фантазия и беседа.

Фактически Цигун очень постепенная система с определенным дыханием, концентрацией, релаксацией и понятиями моральных ценностей. Названия упражнений, для лучшего восприятия детским воображением (большой тигр смотрит на дорогу, змея выходит из пещеры, дракон, толкающий гору, цепь и т.д.), рассказывание историй, игры парами, цветные книжки, игрушки, соревнования, - вот лишь немногие разнообразные методы, которые применяются, чтоб сделать обучение более радостным и доступным для детей.

Очень важно заметить, что для взрослого обязательной является мотивировка; он должен понимать громадную роль, которую он играет в обществе, потому что дети – будущее общества.

Любой человек может сам сделать свой выбор: например, кому-то может быть не актуальна «практика высших уровней» – непосредственное духовное развитие – и он ограничится решением насущных задач. Тогда, практикуя лишь упражнения общеразвивающего блока, он просто сможет улучшать своё здоровье, увеличивать силу, энергию и выносливость, сделать свой ум более эффективным, а управление своими характером, мышлением, действиями – более осознанным и невероятно искусным, чтобы получить максимум от своей настоящей жизни и надолго продлить её бодрое и активное состояние.

### **Особенности и классификация Шаолиньского Цигуна.**

Шаолиньский Цигун появился и развивался на основе лечебного Цигун. Методы тренировок Шаолиньского Цигун были выработаны путем упорных работ монахов Шаолиньского монастыря с привлечением опытных мастеров из других мест Китая. Тысячелетняя практика доказала, что внутренние и внешние упражнения регулируют функции организма и достигается равновесие "Инь" и "янь". Благодаря этому, идет регуляция крови и ци в меридианах и каналах, а жизненная сила наполняет весь

организм.

Шаолиньский Цигун включает в себя внутренние и внешние упражнения. Суть внутренних упражнений заключается в медитации, успокоении нервной системы и совершенствовании нравственности. А внешние упражнения - это практика ушу, где вся жизненная энергия организма направлена на движение.

Внутренние упражнения:

Упражнения в положении сидя: сидеть прямо, подвернув одну ногу, подвернув обе ноги, в позе цветка.

Упражнения в положении стоя: три круга, три соединения, в позе лежащего тигра, в позе богомола.

Упражнения в положении лежа: лицом вверх, на боку.

Внешние упражнения:

Упражнения в движении рук и ног: "ива под ветром", "алмазный кулак", "золотой палец", "покорение воли".

Упражнения в достижении легкости: "летающие ноги", "прыжок на крышу", "полет с шестом".

Упражнения в достижении твердости: "палец, протыкающий стену", "ладонь, рубящая кирпич", "кулак, разбивающий камень", "голова, разбивающая камень".

Главная особенность, отличающая Шаолиньский Цигун от других его видов, состоит в том, что "в покое достигается движение, а в движении достигается сила".

Основные принципы Шаолиньского Цигуна

Шаолиньские монахи за многие столетия накопили богатый опыт. В начале обучения даются пять основных принципов: покой, расслабленность тела, тонкое дыхание, регулярность тренировок, трехразовые занятия.

Процесс перемещения ци начинается со "смены воздуха". Затем необходимо мысленно направлять ци в область "Дань-Тянь". В результате ци должна превратиться в силу. Внутренними упражнениями мы ведем ци, а внешними - превращаем ци в силу. Соединение ци и силы - это и есть Цигун.

Каждое утро, встав лицом к солнцу, сделать три вдоха и выдоха. При вдохе расправить грудь и легкие. Пятками упираться в землю и развернуть плечи. При выдохе вытянуть руки вперед и подняться на носки. Кончиком языка прикоснуться к нёбу. После этого перемещать ци вниз до пяток и обратно вверх до макушки.

Смена воздуха. Это подготовительное упражнение. Встать лицом на юго-восток. Стоять прямо, ноги расставлены, носки в стороны. Несколькими движениями размять шею, ноги и руки, талию и колени. Вдыхая, поднимать руки перед грудью снизу вверх, затем в стороны, описывая полукруг. Когда руки достигнут уровня плеч, локти отвести назад, чтобы расправилась грудная клетка. Руки продолжают двигаться вверх. Когда они достигают высшей точки и выпрямляются над головой, надо подняться на носки и сделать вдох до конца. Затем руки опускаются вниз, а верхняя часть туловища немного наклоняется вперед. Одновременно делается сильный выдох. Когда обе руки опустятся до колен, соединить кисти в замок ладонями вниз и сделать "давящее" движение до касания ладонями земли. Ноги в коленях не сгибать. В нижней точке сделать усиленный выдох и, разомкнув руки, постепенно поднимать их вверх, описывая полукруг, и начинать вдох. Тело выпрямить. Повторять 5-7 раз. Упражнение "смена воздуха" - основное упражнение Цигун.

Накопление ци в "Дань-Тянь". После упражнения "смена воздуха" стать прямо, выдвинув одну ногу вперед. Сосредоточившись, мысленно начать движение ци (то есть вести воздух), в область "Дань-Тянь". Живот расслабить и почувствовать тепло в точке сосредоточения. Это упражнение требует долгой тренировки.

Выброс ци из "Дань-Тянь". Мысленно сосредотачивая ци в области "Дань-Тянь", Вы как бы накапливаете жизненную силу. Затем, почувствовав толчок этой силы (выплеск ци), Вы определяете его направление. Если толчок ощущается во всем теле, то выплеск силы "подобен извержению вулкана". Необходимо добиваться, чтобы внутренний толчок и выплеск силы происходили одновременно. Сумев направить толчок в различные части тела, Вы можете приступать к другим упражнениям: "золотой палец", "алмазный кулак" и т.д.

Концентрация мысли в области "Дань-Тянь". Известный мастер Цигун Шаолиньского монастыря Чжень Цзюнь говорил: "Дань-Тянь является корнем Ци-гун, источником потока". Смысл сказанного в том, что "Дань-Тянь" является основой Ци-Гун, хранилищем жизненных сил. Поэтому, когда ци концентрируется в "Дань-Тянь", отсюда может выплеснуться невероятная сила.

Местонахождение "Дань-Тянь", даже у монахов монастыря, имеет разное толкование. Мастер Цигун из восточной обители Чунь Цзи считает, что расположение "Дань-Тянь" - на 1,5 цуня ниже пупка. А мастер Цигун из южной обители Чжень Сюй - измеряет это расстояние тремя (3) цунями. Старейший монах Шаолиньского монастыря Шу Си считает, что "Дань-Тянь" есть область от пупка до точки "гуаньюань" (3 цуня вниз от пупка).

Затор в движении ци и его преодоление. У начинающих занятие по концентрации мысли на "Дань-Тянь" из-за неправильного метода или беспорядочных мыслей во время тренировки могут возникнуть "заторы" ци. Может возникнуть боль в области живота или неприятные ощущения в теле. От этого можно избавиться при помощи массажа или иглоукалывания.

Необходимо средним пальцем 5-7 раз нажать на точку "цихай" (1.5 цуня ниже пупка) или точку "гуаньюань", а также делать массаж сверху вниз в течении 1-3 минут. Однако, чтобы не было заторов в движении ци - надо хорошо овладеть основами Цигун: "Мысли должны быть чистыми, сконцентрированными". Результата можно достигнуть только каждодневными упорными тренировками.

### **Комплекс упражнений по системе Шаолиньского Цигуна**

#### **Упражнения в положении сидя**

Сидеть прямо. Сесть на стул, колени согнуты, ступни на полу. Руки свободно лежат на коленях. Спина прямая. Глаза прикрыты и взгляд сконцентрирован на кончике носа, а мысли на "Дань-Тянь". Сидеть 30 минут.

Сидеть, подвернув одну ногу. Сесть на плоскую ровную поверхность, положив левую ногу поверх правой. Пятку повернуть вправо, носок смотрит вперед. Колено левой ноги располагается на правой ступне. Обе ладони соединить вместе, правая сверху, и расположить у живота. При этом пальцы в форме " Будды, держащего печать". Спина прямая, глаза прикрыты, смотреть на кончик носа. Сидеть 30 минут.

Сидеть в позе цветка. Сесть, скрестив ноги. Носки стоп смотрят вперед. Спина прямая. Обе руки расположить перед животом в положении, как у "Будды, держащего печать". Глаза прикрыты, смотреть на кончик носа. Рот закрыт, кончик языка касается неба. Дышать носом. Сидеть 30 минут (упражнение схоже с предыдущим).

#### **Упражнение в положении стоя ("три круга")**

Ноги поставить на ширину плеч, носки слегка повернуты внутрь. Поднять руки до уровня плеч, ладони напротив друг друга на расстоянии 30 см. Затем одновременно обе руки, поместить в положение у живота, ладонями к себе, пальцы сомкнуть в замок. Стоять вертикально. Взгляд, как и в предыдущих упражнениях. Мысли

сконцентрировать на "Дань-Тянь".

Упражнения в положении лежа

Лежать лицом вверх. Лечь на кровать, свободно вытянув ноги, носки повернуть в стороны. Обе руки расположены вдоль туловища ладонями вниз, пальцы слегка согнуты. Глаза, взгляд, дыхание и концентрация мысли, что и в предыдущих упражнениях.

Лежать на боку. Лечь на правый бок, ноги слегка согнуть, туловище и бедра образуют прямой угол. Левая нога повернута вверх. Руки с соединенными вместе ладонями расположить перед собой. Голова слегка вытянута вперед, глаза прикрыты, взгляд на кончике носа. Дышать носом. Лежать 30 минут сосредотачиваясь на "Дань-Тянь".

Внешние упражнения для рук и ног

"Ива под ветром". Это начальное упражнение для рук. Встать прямо или сесть, скрестив ноги. Сосредоточиться на "Дань-Тянь". Спустя некоторое время направить ци вверх к макушке, затем вниз в область сердца, далее разделить поток ци так, чтобы она пошла по плечам до точек "вайгуань" на каждой руке (точка расположена в 7-ми сантиметрах по центральной линии от запястья с внешней стороны руки). Далее ци движется до кончиков пальцев. Завершив перемещение ци, обе руки слегка согнуть в локтях и делать круговые движения кистями по часовой стрелке. Ладони смотрят наружу, пальцы направлены вверх, между

пальцами расстояние 1 см. Вращение производить медленно, постепенно увеличивая темп. Делать 30 минут.

Способы дыхания в Цигун

В Цигун имеется шесть способов дыхания. Это шесть ступеней Цигун от простого к сложному. Вот они: 1 - естественное дыхание; 2 - циркуляция «Инь-Янь» (малый круг); 3 - циркуляция «Инь-ян» (большой круг); 4 - естественное дыхание; 5 - горловое дыхание; 6 - внутреннее дыхание.

Первая ступень дыхания называется естественным. Вдыхать носом, рот чуть приоткрыт, челюсти едва сомкнуты, кончик языка слегка прикасается к небу. Во время вдоха живот должен постепенно раздуваться. При выдохе рот должен быть закрыт, кончик языка прикасается к нижним зубам. Одновременно с выдохом живот должен втягиваться. Это упражнение надо делать каждый день не менее 30 минут. Начинать можно с 3—5 минут, постепенно увеличивая время. Всеми нижеизложенными упражнениями надо заниматься не менее получаса в день. Для упражнения первой ступени потребуется 30 дней. Конечным результатом должно быть прибавление силы, бодрость духа, увеличение объема легких.

Вторая ступень дыхания называется «циркуляция» «Инь-Янь» (малый круг). Что такое «циркуляция» «Инь-Янь» и «малый круг»? По теории Ци-Гун передняя часть тела относится к «Инь», а задняя - к «ян». Малый круг циркуляции

«Инь-Янь» - это циркуляция в верхней части тела, она не распространяется на нижнюю часть. Поэтому называется малым кругом. Дышать надо также носом. Мысленно вести воздух по верхней части тела. При выдохе представлять, что воздух от макушки через грудь опускается в Дань-Тянь. При вдохе надо представить, что воздух из Дань-Тянь через копчик по позвоночнику приходит в мозг. При вдохе напрячь задний проход. При выполнении упражнения стоя во время вдоха пальцы ног должны поджиматься. Все это делается для того, чтобы воздух пошел вверх. Это упражнение надо выполнять 90 дней. С его помощью можно лечить болезни легких, сердца, одышку, кишечные и желудочные заболевания, а также понизить кровяное давление.



Третья ступень упражнений называется также «циркуляция «Инь-Янь» (большой круг)». В этом упражнении движение воздуха распространяется и на нижнюю часть тела. Освоив предыдущие два упражнения, можно распространить циркуляцию воздуха на все тело. Вдох делается носом, а выдох - ртом. При вдохе живот раздувается. Мысленно вести воздух из головы в грудь, затем в Дань-Тянь и далее до пяток. При вдохе надо представлять, что воздух идет из пяток, поднимается через копчик, позвоночник, шею и достигает мозга. При вдохе напрячь задний проход. Если упражнение выполняется стоя, то пальцы ног во время вдоха поджимаются. Всего это упражнение нужно делать 180 дней. Оно лечит те же болезни, что и вторая ступень дыхания. Кроме того, оно укрепляет нервную систему.

Четвертая ступень называется как первая «естественное дыхание». Также при дыхании живот раздувается и втягивается. Однако здесь дыхание намного глубже и длиннее, чем при упражнении первой ступени. Почему на четвертой ступени тоже надо заниматься «естественным дыханием». Это для того, чтобы привести в равновесие все внутренние органы, чтобы после упражнений трех ступеней их заново отрегулировать. Упражнением четвертой ступени надо заниматься 60 дней. Оно дает такие же результаты, как упражнения предыдущих трех ступеней. Кроме того, способствует установлению равновесия внутренних органов, лечит органы пищеварения и дыхания.

Пятая ступень упражнений - «горловое дыхание». Оно также называется углубленное или усиленное дыхание. Почему «горловое дыхание»? Потому что при углубленном и усиленном дыхании нужно полностью раскрыть горло. Почему певцы так красиво поют? Потому что могут полностью открыть горло. На этом этапе движение живота при дыхании такое же, как при упражнениях второй, третьей ступеней. Упражнением пятой ступени надо заниматься 90 дней. Конечная цель его - закалить внутренние органы.

Шестая ступень называется «внутреннее дыхание». Здесь надо дышать носом. При вдохе живот втягивается, а при выдохе раздувается. Почему «внутреннее дыхание»? Потому что при дыхании не должно быть слышно никаких дыхательных звуков. Даже сам себя человек не должен слышать. Должно создаваться впечатление - будто он не дышит. Старые мастера называли такое дыхание «истинным дыханием» или утробным, как дыхание ребенка в утробе матери. При «внутреннем дыхании» фактически дышишь носом, но не чувствуешь этого, и ощущение такое, что дышишь через пуповину первозданной природы. При вдохе надо представить, что Ци из пятки сзади доходит до копчика, далее идет по позвоночнику до мозга, а при выдохе Ци из головы спереди опускается до Дань - Тянь и возвращается в пятки. Это упражнение избавляет от многих болезней и продлевает жизнь.

## **Заключение.**

Благодаря занятиям по системе цигун дети развиваются физически, становятся уравновешенными и раскрепощенными развили морально-волевые, качества: выдержку, настойчивость, уверенность в себе.

Все дети стали более активны и общительны, что способствовало накоплению эмоционально-нравственного опыта и развитию речи и коммуникативных качеств.

Следствием применения различных форм взаимодействия с родителями явилось повышение их компетентности в вопросах ценностного отношения к здоровью детей, и в вопросах ЗОЖ и приобщения детей к физкультуре и спорту.

Дыхательные комплексы по системе цигун могут быть использованы во время режимных моментов: как физминутки, помогут детям отдохнуть от сложных занятий и получить новый глоток энергии и позитива. Комплексы на релаксацию дадут успокоиться, справиться с волнением и продолжить выполнение образовательных задач с новыми силами.

## **Литература.**

1. Белова, Л.Б. Золотые рецепты цигун / Л.Б. Белова. - М.: АСТ, 2010. - 581 с.
2. Гонбао, Юу Иллюстрированный китайский ЦИГУН / Юу Гонбао. - М.: Феникс, 1996. - 288 с.
3. Даосская гимнастика цигун для органов чувств и развития экстрасенсорных способностей (+ DVD-ROM). - Москва: РГГУ, 2009. - 128 с.
4. Дыхательная гимнастика и упражнения цигун для снижения веса и улучшения обмена веществ (+ DVD-ROM). - М.: Феникс, Неоглори, 2009. - 128 с.
5. И-Шен Кунг-фу, тайцзи-цюань, цигун. Древняя тайна бессмертия / И-Шен. - М.: Вектор, 2008. - 112 с.
6. Йохум, И. Лечебная гимнастика цигун для восстановления жизненной энергии / И. Йохум. - М.: Попурри, 2009. - 936 с.
7. Йохум, И. Лечебная гимнастика цигун для глаз / И. Йохум. - М.: Попурри, 2017. - 883 с.
8. Йохум, И. Лечебная гимнастика цигун для коленей / И. Йохум. - М.: Попурри, 2010. - 434 с.
9. Йохум, Инка Лечебная гимнастика цигун (комплект из 3 книг) / Инка Йохум. - М.: Попурри, 2009. - 240 с.
10. Китайская цигун-терапия. - М.: Энергоатомиздат, 1991. - 208 с.
11. Китайский цигун Ляньхуа. Совершенствование духа и лечение болезней. - М.: Издательство Удмуртского университета, 2012. - 68 с.
12. Куй, Тань Дистанционная цигун-терапия / Тань Куй. - М.: Говорун, 2012. - 101 с.
13. Левшинов, Андрей Исцеляющий посох. Реальный цигун / Андрей Левшинов. - М.: Прайм-Еврознак, 2007. - 272 с.
14. Лечебная гимнастика Цигун для внутренних органов (+ DVD-ROM). - М.: Феникс, Неоглори, 2009. - 128 с.

## Приложение 1. Комплексы дыхательных упражнений по системе Цигун.

### **1. «Игры пяти животных»**

**Цель:** развитие и укрепление детского организма, повышение его функциональных возможностей наряду с обеспечением положительно-эмоционального состояния.

#### **Задачи:**

1. сохранить и укрепить здоровье;
2. научить правильному дыханию;
3. правильно располагать своё тело в пространстве;
4. способствовать формированию правильной осанки;
5. развивать гибкость и выносливость;
6. научить саморегуляции;
7. укреплять мышечный тонус.

#### **Рекомендации при выполнении комплекса:**

1. тело расслаблено, макушка тянется к потолку, спина прямая;
2. правильно дышать: вдыхать носом с увеличением объема живота «надуваем животик», а выдыхаем ртом резко «сдуваем» животик Громкий вдох носом и выдыхать полуоткрытым ртом, что дышать они должны спокойно (применяется 1 ступень дыхания. Отметить, что дыхание – это очень важно, с шумом вдыхать и выдыхать, чтобы ребенок мог за вами повторять, но попросить его самого дышать при этом спокойно, тихо и бесшумно;
3. выполнение упражнения начинать на выдохе;
4. упражнение выполнять плавно;
5. каждое упражнение выполнять 5-6 раз, в зависимости от самочувствия ребенка можно сократить количество выполнений;
6. комплекс выполнять в течение 2 недель;
7. 3-4 неделю разучивать новый комплекс.

Упражнения этого комплекса отражают особенности каждого животного и имеют своё название:

Игра тигра:

- тигр поднимает лапу
- тигр хватает добычу

Игра оленя:

- столкновение рогами
- бегущий олень

Игра птицы:

- журавль тянется вверх
- летающий журавль

Игра медведя:

- медведь вращает туловищем

Упражнения делятся на 2 типа: психические – для стимуляции умственной активности, и физические – для поднятия мышечного тонуса.

Для освоения комплекса необходимо разучить базовые положения:

Положения рук:

- лапа тигра
- рога оленя
- лапа медведя

- крыло птицы
- согнутая лапа обезьяны
- сжатый кулак

Стойки:

- стойка лук
- пустая стойка
- Т-стойка

Равновесия:

- с поднятым коленом
- с ногой отведённой назад

Дыхание произвольное, упражнения выполняются в медленном темпе, количество повторов не превышает 4-6 раз (в зависимости от возраста ребёнка)

Игра тигра

(Упражнения выполняются энергично, но плавно. Выполняйте руками широкие и мощные движения)

«Тигр хватает добычу»

Первая позиция. Поднимите свободно сжатые кулаки на уровень плеч.

Вторая позиция. Сформируйте лапу тигра и вытяните обе руки вперёд по дуге. Одновременно наклонитесь вперёд. Взгляд направлен вперёд.

Третья позиция. Согните колени, чтобы присесть. Грудь и живот напряжены. Опустите руки вниз по дуге. Ладони расправлены вниз. Не забывайте о том, что они сложены в лапу тигра. Затем распрямите колени, бедра и живот подаются вперёд, верхняя часть туловища – назад. Ладони сжимаются в кулак, но лишь на половину, таким образом, чтобы между пальцами и ладонью оставалось свободное пространство. Поднимите руки на уровень груди.

Четвёртая позиция. Поднимите левую ногу над полом, колено согнуто, руки подняты вверх. Затем сделайте шаг вперёд, стопа пяткой касается пола. Одновременно согните правое колено. Вы должны оказаться в пустой стойке.

Сформируйте из ладони лапу тигра, выполняя руками движение вперёд и вниз по бокам до колен, ладони, так же как и взгляд, направлены вниз – вы должны выглядеть как тигр, схвативший добычу. Затем сделайте шаг назад левой ногой и вернитесь в исходное положение.

Пятая - восьмая позиция. Повторите первую – четвёртую позиции, поменяв ногу.

Игра птицы

(Игра птицы улучшает циркуляцию кровообращения и увеличивает подвижность суставов. Поднимаю руки, напрягите спину и вытяните шею)

«Журавль тянется вверх»

Первая позиция. Примите положение полуприседа. Ладони направлены вниз, пальцы – вперёд. Расположите одну руку на другую на уровне живота. Глаза смотрят на ладони.

Вторая позиция. Поднимите руки над головой. Тело слегка наклоните вперёд, плечи подняты, шея напряжена, живот выпячен, взгляд направлен прямо.

Третья позиция. Примите положение полуприседа, взгляд и расположение рук аналогичны первой позиции.

Четвёртая позиция. Перенесите вес тела на правую ногу. Затем выпрямите правую ногу, приподнимите левую ногу над полом и вытяните её назад. Одновременно расправьте руки в стороны и немного назад, словно крылья. Ладони направлены вверх. Грудь, шея, подбородок и живот выставлены вперёд. Взгляд направлен вперёд.

Пятая – восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв стороны.

Игра оленя (Игра оленя укрепляет поясничный отдел , питает почки и улучшает функционирование мышц и суставов)

«Столкновение рогами»

Первая позиция. Обе ноги слегка согнуты, вес тела перенесите на правую ногу. Сделайте шаг левой ногой вперед и в сторону, пятка касается пола. Одновременно слегка разверните туловище вправо. Сожмите пустые кулаки и поднимите их на уровень правого плеча. Взгляд следует за правым кулаком, нижняя поверхность кулаков направлена вниз.

Вторая позиция. Согните левую ногу, перенесите вес тела вперед, левую стопу плотно прижмите к полу и разверните внутрь. Одновременно поверните туловище влево, выполняя ладонями движение вверх, а затем налево и назад по дуге, сложив их в виде «рога оленя». Ладони направлены наружу, а пальцы в обратную сторону. Левая рука согнута , отведена и вытянута горизонтально , локоть касается левой части талии. Поднимите левую руку на уровень лба, а затем вытяните обратно в левую сторону, ладонь повернута наружу, пальцы направлены в обратную сторону. Взгляд зафиксирован на правой пятке. Затем поверните туловище вправо, вернув левую ногу в И.П. Одновременно поднимите руки вверх, а затем вниз (вправо по дуге). Ладони формируют пустой кулак. Опустите их по бокам, взгляд направлен вперед и вниз.

Третья позиция и четвертая позиция. Повторите первые две позиции, поменяв стороны.

Пятая – восьмая позиция. Те же, что и первая - четвертая позиции. Выполнив их, повторите восемь позиций ещё раз.

Игра медведя (выполнение этого упражнения оказывает массажный эффект на органы пищеварения и улучшает их циркуляцию, вращательные движения выполняются медленно при этом живот расслаблен, а грудные мышцы напряжены)

«Медведь вращает туловищем»

Первая позиция. Сожмите руки в кулаки «лапы медведя», большие пальцы повернуты в стороны друг к другу на уровне живота. Взгляд направлен на кулаки.

Вторая позиция. Поверните туловище по часовой стрелке , главная ось – талия. Двигайте руки вслед за туловищем по кругу – правая часть грудной клетки , верхний отдел живота, левая часть грудной клетки , нижний отдел живота. Взглядом следите за вращением туловища.

Третья и четвертая позиции. Повторите первую и вторую позиции.

Пятая - восьмая позиция. Повторите первые четыре позиции, поменяв сторону.

Возвращение в исходное положение. Выполнив последнюю позицию, разожмите ладони и вытяните руки вдоль тела. Взгляд направлен вперед.

## ***2. «Комплекс «Подъем неба»***

***Цель:*** укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы физиологических систем организма, профилактика ОРВИ

***Задачи:***

1. способствовать укреплению здоровья ребенка;
2. формировать навык правильного дыхания;
3. активировать все энергетические точки;
4. развивать гибкость и выносливость;
5. воспитывать выдержку;
6. освоить элементы массажа;
7. создавать атмосферу открытости;
8. укрепить иммунитет.

### **Рекомендации при выполнении комплекса:**

1. Тело расслаблено. Макушка тянется к потолку. Спина прямая.

2. Правильно дышать: вдыхать носом с увеличением объема живота «надуваем животик», а выдыхаем ртом резко «сдуваем» животик. Громкий вдох носом и выдыхать полукруглым ртом, что дышать они должны спокойно..(Применяется 1 ступень дыхания. Отметить, что дыхание – это очень важно. с шумом вдыхать и выдыхать, чтобы ребенок мог за вами повторять, но попросить его самого дышать при этом спокойно, тихо и бесшумно.

3. Выполнение упражнения начинать на выдохе.

4. Упражнение выполнять плавно.

5. Каждое упражнение выполнять 5-6 раз.

1.«Подъем неба»

Первая позиция. И.п. Стойте прямо, ноги вместе.

Вторая позиция Руки опущены вниз, внутренняя часть ладони смотрят в пол, пальцы друг на друга.

Третья позиция. Одновременное поднятие рук прямо и вверх.

Четвертая позиция. Ладони в процессе поднятия вверх оказываются внутренней частью к потолку.

Пятая позиция . Удержание невидимой сферы.

Шестая позиция. Плавное разведение рук в разные стороны.

Седьмая позиция. Опустить их вниз, вернуться в и.п.

2.«Поддерживание луны»

Первая позиция. И.п. руки опущены, ноги на ширине плеч.

Вторая позиция. Опускаем туловище вниз, спина прямая, голова и спина на одной линии.

Третья позиция. Руки опущены вдоль ног.

Четвертая позиция. Руки выпрямить в локтях и поднять перед собой, медленно распрямляя спину.

Пятая позиция. Поднимаем вверх голову.

Шестая позиция. Над головой руки переворачиваются внутренней стороной ладоней вверх к потолку.

Седьмая позиция. Плавно разводим руки в стороны, одновременно опуская вниз.

3.«Змея танцует»

Первая позиция. Основная стойка

Вторая позиция. Шея прямая, взгляд перед собой.

Третья позиция. Ладони скрестите у себя на затылке, оба локтя отведите назад, за свою шею.

Четвертая позиция. Сделайте вдох и медленно сделать полукруг вправо бедрами.

Пятая позиция. Выдохните и «дочертите» полукруг (повтор в левую сторону).

4.« Стучим в Двери жизни»

Первая позиция. И.п. Согните ноги в коленях, расслабьте плечи.

Вторая позиция. Поворачиваемся вправо и влево бедрами и талией.

Третья позиция. Руки стучат по низу живота. И пояснице. Сделайте медленный глубокий вдох.

Четвертая позиция. Выдох. Вращаем позвоночником

Пятая позиция. Глубокий вдох расслабьте плечи, не выпрямляйте ноги.

Почувствуйте равновесие и оживитесь.. плавно повернитесь и посмотрите через плечо

5.Врата здоровья.

Первая позиция Теперь перейдем к другой точке которая находится на груди, стучите под точкой под ключицей, Эта точка для ваших легких. Глубокий вдох\

Вторая позиция задержите дыхание

Третья позиция сделайте медленный выдох.

Массаж этих точки помогают укрепить иммунную систему.

6.Наша Защита

Первая позиция. Найти точку , которая находится на верхней части плеча, (она отвечает за принятие решений, благодаря тому что в плечах и шее раскрывается поток ци. Энергия начинает циркулировать по шее. И к голове, поступает чистая энергия, которая помогает принимать решение.)

Вторая позиция. Начинаем легко постукивать по от начала плечевого сустава до шеи с правой стороны 3-4 раза

Третья позиция. Начинаем легко постукивать по от начала плечевого сустава до шеи с левой стороны.3-4 раза

7. «Потрясемся»

Первая позиция. Встряхните запястья. Встряхните Локти плечи

Вторая. Пружиньте ногами

Третья позиция. Встряхните все тело.

Весь стресс уходит, Любое, Движение превращается в энергию.

Постарайтесь расслабиться и продолжаем упражнение.

### **3. Комплекс «Вызывание потока Ци»**

**Цель:** укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение работы физиологических систем организма, профилактика ОРВИ

**Задачи:**

1. способствовать укреплению здоровья ребенка;
2. развивать интеллект ребенка;
3. активировать все энергетические точки;
4. воспитывать выдержку;
5. освоить элементы массажа;
6. создавать атмосферу доброжелательности.

Упражнение активизирует точки энергетических каналов, пронизывающих человеческое тело. Точка в области пупка и на макушке – две важнейшие области, отвечающие за интеллект и здоровье.

Первая позиция. Встаньте прямо, ноги вместе.

Вторая позиция. Расслабьте свое тело, не напрягайте его.

Третья позиция. Положите средний палец на свой пупок (при этом девочки кладут палец правой руки, а мальчики – левой.)

Четвертая позиция. Нажмите на эту точку десять раз.

Пятая позиция. После этого палец другой руки поместите на точку на макушке (при этом девочки кладут палец правой руки, а мальчики – левой.)

Шестая позиция. Несильно нажмите на точку бай-гуй на своей макушке пять раз.

Седьмая позиция. Расслабьте руки, выпрямите их вдоль тела.

### **4. Комплекс «Для релаксации»**

**Цель:** оздоровление, релаксация, расслабление всего организма.

**Задачи:**

1. совершенствовать технику дыхания;

2. учить управлять своими эмоциями;
3. развивать гибкость и выносливость;
4. научить ребенка саморегуляции;
5. создать атмосферу раскрепощённости и покоя.

1. Упражнение для головы и шеи.

Первая позиция. Медленно повернуть голову влево – вдох.

Вторая позиция. Медленно повернуть голову вправо – выдох.

2. Упражнение для глаз.

Первая позиция. Медленно поднимите глаза вверх – вдох.

Вторая позиция. Опустите глаза вниз – выдох. Медленно поверните глаза влево – вдох, вправо – выдох.

3. Упражнение для рук.

Первая позиция. Встать прямо, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью.

Вторая позиция. Держа кисти повернутыми в сторону тела, сделайте небольшой круг руками – вдох. Пальцы при этом плотно сжаты.

Третья позиция. Большой круг кистями и руками, плавно разжимая пальцы – выдох.

4. Упражнение для туловища.

Первая позиция. Встать, слегка согнув ноги в коленях и вытянув руки горизонтально перед собой так, чтобы ладони были повернуты наружу.

Вторая позиция. Медленно поверните туловище влево, держа голову прямо – вдох. Третья позиция. Медленно поверните корпус вправо, держа голову прямо – выдох. (20 раз)

5. Упражнение для ног.

Первая позиция. Медленно поднимите и опустите правую ногу – вдох.

Вторая позиция. Медленно поднимите и опустите левую ногу – выдох. (20 раз)