

Занятие № 1.

Теоретическая часть занятия.

1. Как поздороваться на Китайском языке?

- nǐhao (привет)



ni3.mp3



hao3.mp3

Слово nǐhao состоит из двух частей: 你 nǐ – ты

好 hǎo – хороший

Повторите несколько раз.



nihao.mp3

你好 nǐhǎo – привет (долс. ты хороший)

Повторите несколько раз.

2. Как написать иероглиф?

иероглиф	Порядок написания
你 nǐ – ты	你 1 2 3 4 5 6 7 8
好 hǎo – хороший	好 1 2 3 4 5 6 7

Напишите иероглифы nǐ – ты и hǎo – хороший пользуясь таблицей 5 – 10 раз.

Практическая часть занятия.

Подготовительная часть. Выполнить разминку (подготовить опорно-двигательный аппарат к предстоящей работе):

- Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, выполнить вдох-выдох 3 раза;
- Растереть ладони, кисти рук, предплечья, плечи, шею, грудь, живот, ноги;
- Кисти рук соединить в замок, выполнить 10 вращательных движений в одну сторону, 10 вращательных движений в другую;
- Руки поставить на пояс, выполнить повороты головы вправо и влево 10 раз, наклоны головы вправо и влево 10 раз;
- Кисти рук сжать в кулаки, выполнить вращательные движения в локтевых суставах 10 раз в каждую сторону;
- Выполнить 10 вращательных движений в плечевых суставах вперед и 10 назад;
- Руки сомкнуть в замок, за голову, выполнить поворот корпуса вправо и влево 10 раз в каждую сторону;
- Исходное положение то же самое, выполнить наклон корпуса вправо и влево 10 раз в каждую сторону;
- Руки поставить на пояс, выполнить вращение в бедрах 10 раз вправо, 10 раз влево;
- Руки поставить на колени, колени согнуть, спину наклонить, выполнить вращения в коленном суставе 10 раз во внутрь, 10 раз наружу;
- Ступню поставить на носок, выполнить вращательные круговые движения 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую.

Основная часть.

1. Повторить все стойки по 10 раз в каждую сторону – правая стойка, левая стойка.

1.Мабу.



2.Баньмабу



3.Гунбу.



4.Хэнданбу



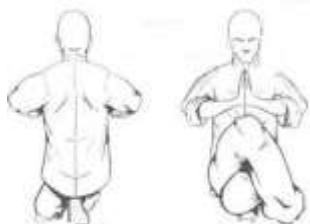
5.Сюйбу.



6.Пубу.



7.Себу



8.Дулибу.



Упражнения на развитие силы мышц.

- Сгибание рук в упоре лежа (отжимания): а) с опорой на колени, сгибать руки максимально приближаясь грудью к коврику 10 раз; б) с опорой на колени, сгибая руки медленно лечь на выдохе животом и грудью на коврик, сделать вдох и резко выпрямить руки в локтевых суставах на выдохе 10 раз; в) без опоры на колени, то есть в упоре лежа – выполнить сгибание рук максимально, лечь на коврик и на выдохе вернуться в исходное положение, выполнить 10 раз; г) из положения упор лежа выполнить сгибание рук без касания коленями, животом и грудью пола, то есть отжимания в упоре лежа 10 + 10 раз.

Детям 6 – 7 лет выполнить а), б) и в), старше 7 лет выполнить все упражнения.

- Подъем туловища из положения лежа на спине (пресс): а) 10 раз держа руки за головой; б) 10 раз держа руки в защите; в) 10 раз с прямыми ударами чуньцюань; г) 10 раз с боковыми ударами гуаньцюань; д) 10 раз с ударами снизу чаоцюань.

Детям 6 – 7 лет выполнить а), б) и в), старше 7 лет выполнить все упражнения.

- Приседания: **Детям 6 – 7 лет выполнить 20-30 раз, старше 7 лет выполнить 40-50 раз.**

- Измерить пульс (если ребенок все сделал правильно и в полном объеме – 120 – 130 уд\мин), восстановить дыхание, выполнив дыхательные упражнения: медленный вдох, медленный выдох (3 – 5 раз).

Заключительная часть.

Выполнить упражнения на гибкость, растягивание мышц ног, шпагаты.

Занятие закончено. Можно принять душ.