

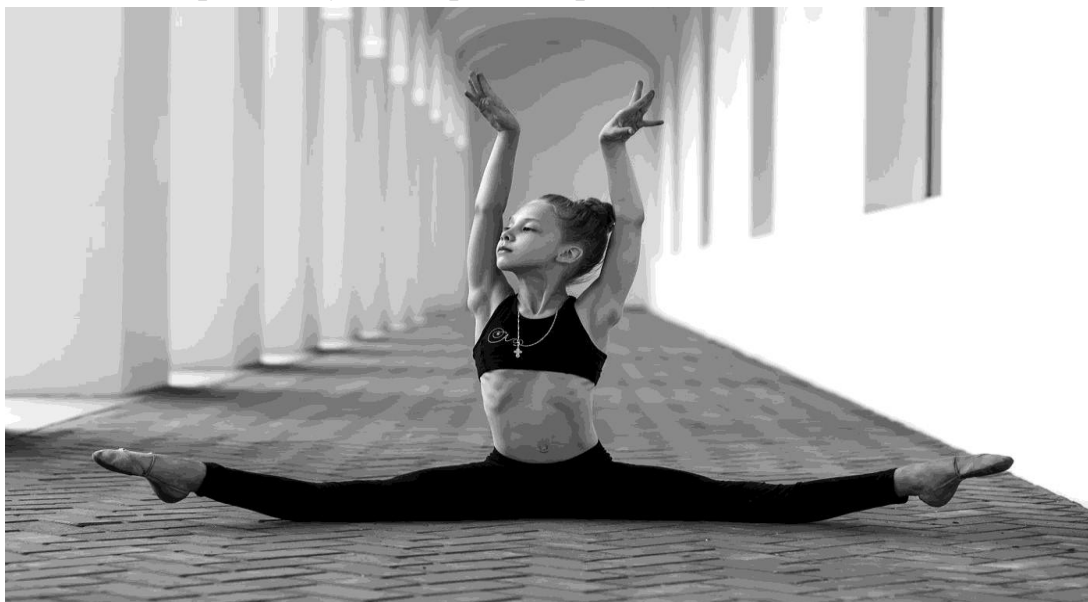
Здравствуйте уважаемые ребята!

Я педагог дополнительного образования Захарова Екатерина Ивановна—руководитель творческого объединения «Стремление», предлагаю вам освоить программу «Танцевальное ассорти» в дистанционном формате. Обучение включает в себя: изучение теоретических основ и приобретение практических навыков в художественном направлении. Учебный материал будет считаться освоенным, если вы изучили теоретический материал, выполнили практические задания по данным темам учебной программы.

Тема: упражнение в растяжке «солнышко»

Цель: подготовить мышцы к растяжке.

Задачи: 1) повысить эластичность и тонус мышц 2) овладеть различными упражнениями на растяжку. 3) Укрепить физические данные.



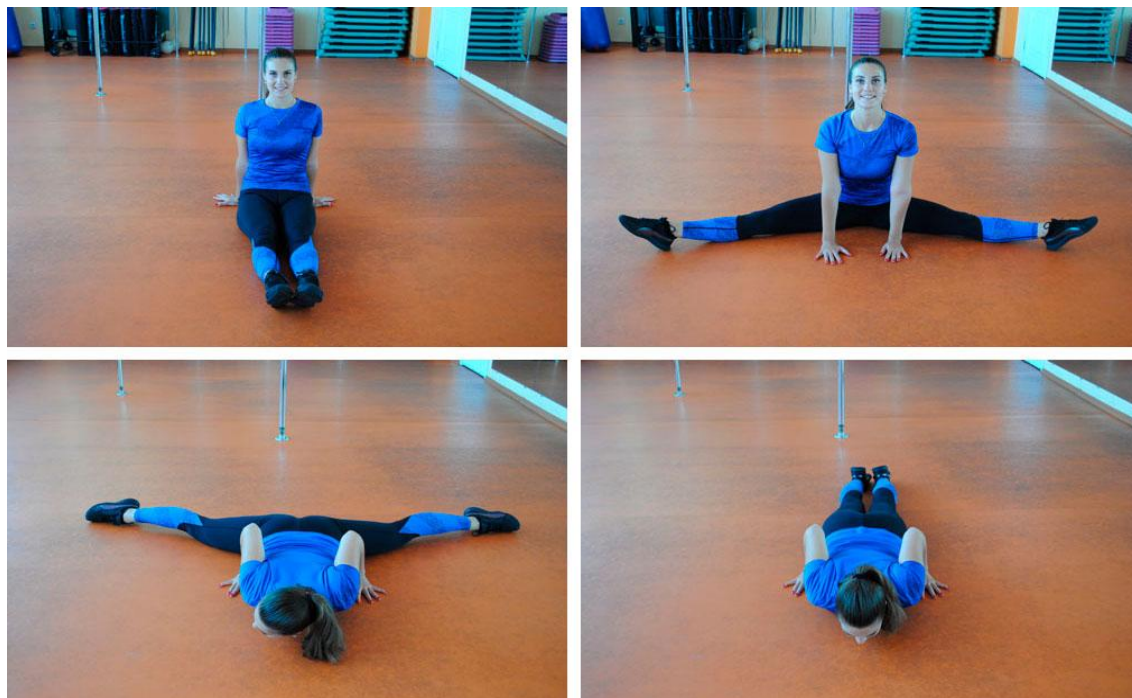
Правила эффективной растяжки

Выбранный комплекс упражнений следует выполнять дважды, растягивая одинаково каждую сторону. Вначале, для адаптации тела, нужно устраивать тренировки через день. Таким образом, достигается идеальное восстановление мышц новичков. Далее, появится определенная уверенность в себе, и можно будет переходить на ежедневные растяжки. Проблемные зоны рекомендуется прорабатывать усиленно. Хорошая растяжка доступна каждому.

Занимаясь растяжкой, должны быть осторожны: нельзя выполнять упражнение, не разогрев мышцы и связки с помощью разминки.

Разминка для упражнения «Солнышко» должна быть обязательно! Эта мера предупреждает микроразрывы мышц и подготавливает суставы к нагрузке. Кроме того, разогретые мышцы быстрее и легче расслабляются, а это важно, так как растяжке поддается только расслабленная мышца.

Упражнение «Солнышко» выполняется следующим образом: сидя на полу с ровной спиной, ноги натянуты перед собой. Раскрываем ноги в стороны на поперечный шпагат, и закрываем ноги сзади, оставляя прогиб в спине и опору на руках. Точно также закрываем наше солнышко, раскрываем ноги на поперечный шпагат, закрываем ноги вперед. Элементы показаны на картинке.



Итак, мы начинаем разминку на упражнение «Солнышко». Ниже представлен комплекс упражнений для разминки. Изучите их внимательно. При выполнении упражнений соблюдайте технику безопасности(смотреть в приложении №1)

Разминка

- 1) повороты головы (вправо, влево, вперед, назад) (4 подхода)
- 2) повороты головы из стороны в сторону (4 подхода)
- 3) вращение плечами (вперед 8, назад 8 раз) по 4 подхода

- 4)руки в стороне работа кистями (вниз, вверх)в течении 1 минуты
- 5)вращение рук от локтя (по 8 раз к себе и от себя) 4 подхода
- 6)вращение рук от плеча(по 8 раз вперед и назад)4 подходит
- 7)наклоны корпуса вперед и назад по 10 сек 4 подхода
- 8)наклоны корпуса в сторону (по 10 сек 4 подхода)
- 9)обнимаем правую,левую ногу по 1 минуте
- 10)выпад вперед(правая нога 1 мин,левая 1 мин)
- 11)перекаты (начиная с правой ноги 1 мин)
- 12) сидим на колене, вперед вытянутая нога(правая,левая по 1 мин)
- 13)ищем угол,задняя нога прямая (правая ,левая 1 мин)
- 14) кладем ногу на возвышенность(как на станке), и держим ногу, корпус кладем на ногу(правая,левая по 2 мин)
- 15)бабочка 1 мин(попросить чтобы надавили на ноги)
- 16)лягушка 1 мин(попросить чтобы надавили на ноги)
- 17) сидя в полу открываем ноги,лежим(правая,левая,центр по 2 мин)
- 18)полушпагаты
- 19) шпагат на левой ноге 2 мин
- 20) шпагат на правой ноге 2 мин
- 21)размножка 10 раз

Упражнение солнышко выполнять в течении 1 минуты.

Выполняйте упражнения вместе со мной. Разминку и виды шпагатов вы можете посмотреть на моем Ютуб канале :

https://www.youtube.com/channel/UCWcYjuUvnwroL7PouQawsNA?view_as=subscriber

Желаю вам удачи!

В конце занятия подведите итог и ответьте на вопросы:

- 1.Что на сегодняшнем занятии вы узнали нового?
2. Как правильно подготовить тело к упражнению «Солнышко».

3. Что у Вас получилось, а что вызвало затруднения?

С нетерпением жду ваши фото и видеоотчеты по выполнению сегодняшнего задания. До новых встреч!

Приложение №1

Техника безопасности при растяжке

1. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
2. Все упражнения выполняются плавно, с прямой спиной, без невероятных усилий и рывков.
3. Не выполнять движения до появления сильной боли.
4. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять и можно ли вообще заниматься.
5. Важную роль в процессе растяжки играет правильное дыхание. Дышать следует глубоко и размеренно, не задерживая дыхательный цикл. В перерывах между упражнениями необходимо дышать еще глубже, чтобы насытить организм кислородом.
6. Регулярность тренировок. Каждое занятие приближает желаемый результат.
7. Форма одежды не должна сдавливать ваше тело.
8. После растяжки рекомендуется избегать силового тренинга и любой другой тяжелой физической нагрузки во избежание перенапряжения мышц и связок.
9. В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.
10. Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.