

Здравствуйте уважаемые ребята!

Я педагог дополнительного образования Захарова Екатерина Ивановна – руководитель творческого объединения «Стремление», предлагаю вам освоить программу «Солнечный мир танца», «Ступенька в прекрасное» 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: Осанка

Цель: сформировать правильную осанку для здоровья человека.

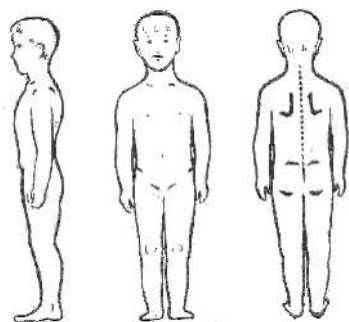
Задачи:

- 1) Разучивание упражнения «передай мяч».
- 2) Увеличение подвижности суставов в позвоночном столбе.
- 3) Развитие двигательных качеств, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;

Почему так важно для здоровья иметь хорошую осанку?

Осанка – внешность, манера держать себя. Словарь русского языка

С.И.Ожегова



Осанка – это привычная поза тела человека в вертикальном положении. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед. К сожалению, сколько бы нам ни твердили о том, что «спина должна быть прямой», мало кто обращает внимание на свою осанку. И совершенно

напрасно! Ведь причиной многих заболеваний становится именно нарушение осанки, т.к. состояние позвоночника влияет на состояние внутренних органов.

Позвоночник может быть «виновен» в возникновении болей в спине и груди, суставах и мышцах, головных болей и головокружений, заболеваний почек и расстройств желудочно-кишечного тракта, проблем со зрением и т. д. Но человек, как правило, не связывает эти симптомы с позвоночником, в частности, с его искривлением, а продолжает глотать лекарства, избавляясь от боли, но не от причины. Кстати, нарушение осанки не только вредит

здоровью, но и просто выглядит не слишком красиво (вспомните, как выглядит сутулый человек).

Наряду с пищей, водой и воздухом наше тело нуждается в движении для поддержания энергии и нормальной жизнедеятельности, и так же как и пища вода и воздух наши двигательные привычки могут иметь разное качество. Осанка и движения человека формируются и поддерживаются постоянно в течение всей жизни. В повседневной жизни мы каждую секунду обогащаем свой двигательный опыт, совершенствуемся или деградируем. Поэтому крайне важно ответственно подойти к оборудованию того места где мы проводим большую часть своей жизни. Хочу обратить Ваше внимание на следующее: Мы строим среду обитания, которая потом нам помогает или мешает, и меняет нас хотим мы того или нет.

Вы можете позволить телу — в силу своего пренебрежения или безразличия — осунуться, скрючиться, окостенеть и раздаться вширь. Или же, наоборот, вы сможете стоять и двигаться легко, изящно и с достоинством, долго сохранять здоровье и работоспособность, быть успешным в жизни.

Итак, мы начинаем разминку на упражнение «передай мяч». 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, вперёд ,назад) (4 подхода)
 - 2)повороты головы из стороны в сторону(4 подхода)
 - 3) вращение плечами (вперёд 8,назад 8раз)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 вперёд и назад)4 подходит
 - 7)наклоны корпуса вперёд и назад по 10 сек 4 подхода
 - 8)наклоны корпуса в сторону (по 10 сек 4 подхода)
 - 9) наклон вперёд к ногам (в течении 1 минуты)(правая ,центр, левая)
 - 10)стоим в полу, руки плотно прижаты к полу (колени прямые) в течении 1 минуты
 - 11) мельница (1 минуты)
 - 12)прогибы корпуса на 1 наклон вниз, на 2 наклон назад(общее время 30 сек)
 - 13)перекаты с ноги на ногу (1мин)
 - 14)прыжки по квадрату
- Растяжка спины

- 1) тянем локти за спиной на каждую руку по 1 минуте
- 2) руки за спиной в замочке 2 подхода по 20 сек
- 3) уходим в пол(сидим на попе, ноги прямые, спина ровная, руки поднимаем на верх и сидим с ровной спиной 20 сек по 3 подхода, стараемся тянуться наверх.
- 4) кошка 2 подхода по 20 сек
- 5) ёжик (катание на спине в течении 1 минуты
- 6) березка 10 сек по 3 подхода
- 7) лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль корпуса, закидывание ног за голову в течении 30 сек
- 8) переворачивается на живот(поднимание плеч, ноги лежат в полу),(3 подхода по 15 раз)
- 9) лодочка в течении 1 минуты
- 10)отдых спины 1 мин

Упражнение передай мяч

- 1) Вам нужна будет пара, для того чтобы передавать мяч.
- 2) Инвентарь : мяч,коврик.
- 3) Хорошо разогретые мышцы.

Выполняйте упражнения вместе со мной. Видео на моем канале. Достаточно пройти по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=2cvUev_a0fY

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 «передай мяч».
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 выполнении акробатических упражнений.

1. Форма должна быть без молний, пуговиц, застежек и других жестких или мешающих элементов, облегать тело, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
2. Перед тренировкой снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы.
3. При выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения.
4. Для выполнения элементов акробатики и гимнастики использовать гимнастические маты.
5. Выполнять элементы акробатики только при обеспечении страховки.
6. Обязательно перед занятиями проконсультироваться с врачом.
7. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
8. В случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу.
9. Не использовать дезодоранты, туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.
10. Запрещено находиться в зале, если там нет педагога. Зал – это место повышенной опасности.

11. Бережно относится к спортивному инвентарю, оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях.