

План – конспект занятия в ансамбле крымскотатарского народного танца «МЕРДЖАН»

1-я группа, первый год обучения.

Дата проведения: 22.01.2021 года

ТЕМА: «Упражнения на улучшение подвижности тазобедренного сустава».

ЦЕЛЬ : Ознакомить с упражнениями на улучшение подвижности тазобедренного сустава

ЗАДАЧИ:

1.Обучающие:

- раскрывать через музыку и движение творческие способности обучающихся;
- продолжать обучать технике исполнения движений, на середине зала в постановочной работе;

2. Развивающие:

- развивать музыкальность, воспринимать музыку и танец как единое целое;
- развивать чувство ритма;
- развивать выразительность исполнения.

3.Воспитательные:

- воспитывать чувство раскрепощённости владения телом;
- воспитывать чувство любви к народному танцу;
- воспитывать чувство коллективного творчества.

ТИП ЗАНЯТИЯ: комбинированный.

ТЕХНОЛОГИЯ: здоровьесберегающая (смена видов деятельности, игровая программа, создание психологически комфортной для работы детей обстановки).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЯ: дистанционная

ЭТАПЫ ЗАНЯТИЯ

1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ. Здравствуйте , ребята ! ! Сегодня выполняем упражнения на развитие подвижности тазобедренного сустава..Очень полезно выполнять эти упражнения после упражнений , которые мы изучали на прошлом занятии.

2.ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.

Задача: подготовка и разогрев мышц для работы на занятии.

Содержание этапа: Вы все помните , какие упражнения для разогрева мы с вами выполняли на занятиях ? Давайте все повторим!

Разминка

Включается музыка, и учащиеся выполняют упражнения в кругу:

- простой выворотный шаг с прямыми коленями;
- легкий бег с сохранением дистанции;
- бег с “подбиванием хвостиков” - поднимают вытянутые пальцы ног до ягодиц;
- бег “лошадки” - поднимают высоко перед собой согнутые колени.
- - Восстанавливаем дыхание, поднимая руки вверх и набирая полные легкие воздуха, через нос. Медленно, опуская руки вниз, делаем выдох через рот. Второй раз делаем глубокий вдох через нос и глубокий выдох через нос. Третий раз делаем вдох через нос, задержали дыхание и медленно долго выдох. Подняли руки вверх, потянулись, и опустив руки вниз, расслабили тело.

3.ОСНОВНОЙ:А сейчас мы с вами рассмотрим основные упражнения на развитие гибкости корпуса и укрепление мышц пресса.

СТРЕТЧИНГ: 12 лучших упражнений для подвижности тазобедренных суставов

Эти [упражнения](#) полезны для поддержания гибкости, подвижности и физической формы. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость.

Предложенные упражнения полезны для поддержания гибкости, подвижности и физической формы. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий.

Упражнение 1

Примите исходное положение: лежа на спине, колени согнуты и развернуты наружу, пятки вместе и расположены как можно ближе к ягодицам.

Колени медленно разводятся в стороны до касания пола. Бедра при этом находятся в положении отведения. Затем колени вновь соединяем вместе.

Движение можно повторять от 10 до 20 раз.





Упражнение 2

Примите исходное положение: кисти упирают в согнутые колени, наклоняемая вперед, сохраняя корпус прямым.

Разворачиваем кулаки влево, слегка опуская при этом одно плечо и наклоняя в том же направлении голову.

Затем совершаем головой качающее круговое движение влево; одновременно в том же направлении покачиваем ягодицы.

Повторяем движения в правую сторону.

Затем выполняем упражнение еще 30 раз.



Упражнение 3

Примите исходное положение: стоя, руки на бедрах. На кончиках пальцев делаем обеими ногами один-два шага назад.

Затем слегка сгибаем ноги в коленных и тазобедренных суставах и делаем жесткий шаг назад одной ногой, разгибая при этом голеностопный сустав и выпрямляя поясницу.

Такое же движение выполняем другой ногой.

Повторять по 30 раз каждой ногой, это завершает один цикл.

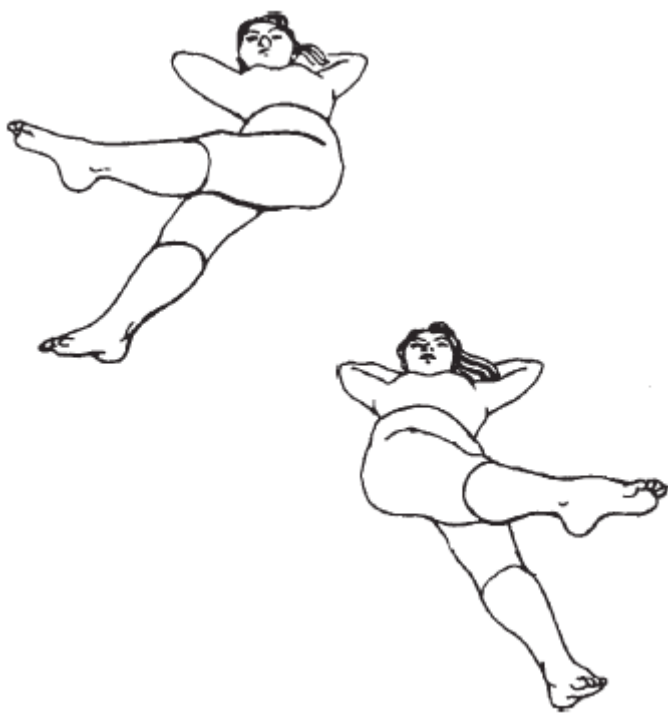


Упражнение 4

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и разведены. Повторяем движения правой ногой.

Выполнить по 20 раз в каждую сторону.

Правая нога остается неподвижной; левую ногу медленно приподнимаем и заносим над правой ногой, затем возвращаем в исходное положение.



Упражнение 5

Примите исходное положение: стоя прямо, руки на бедрах.

Левую ногу выставляем вперед и, сохраняя корпус прямым, медленно приседаем.

Повторяем упражнение по 20 раз в каждую сторону.



Упражнение 6

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе. Быстро приседаем и в то же время сгибаем локти и сводим кулаки вместе ладонными поверхностями кверху. Пятки от пола не отрывать.

Предплечья прижимаем к области, расположенной между брюшной полостью и пахом.

Встаем рывком, разгибая колени; раскрываем ладони и поднимаем руки вверх и немного в стороны.

Движения повторяют 50 раз.



Упражнение 7

Примите исходное положение: стоя прямо, ноги немного шире плеч, кулаки на бедрах.

В положении полуприсед разжимаем кулаки и поднимаем руки на уровень плеч.

Затем разворачиваем кисти ладонями вниз, пальцы при этом обращены друг к другу.

Давим кистями вниз и одновременно приседаем, сгибая ноги в коленях под углом 90° .

Кисти нависают над коленями, спина и голова выпрямлены. Затем разводим колени и разворачиваем ступни в стороны.

Находимся в этой позе некоторое время, после чего подтягиваем руки к груди, как бы поднимая тяжелый предмет, и в это же время выпрямляем колени.

Движения можно повторять от 10 до 20 раз



Упражнение 8

Примите исходное положение: стоя, руки свободно опущены вдоль тела.

Делаем выпад влево, выставляя вперед левую ногу.

Правая рука слегка согнута, кисть – в виде чаши (как будто держит тяжелый предмет).

Левую руку помещаем перед грудью; локоть согнут, плечо отведено в сторону, предплечье находится в горизонтальном положении.

Медленно поворачиваем голову влево.

Движение повторяется по 30 раз в каждую сторону.



Упражнение 9

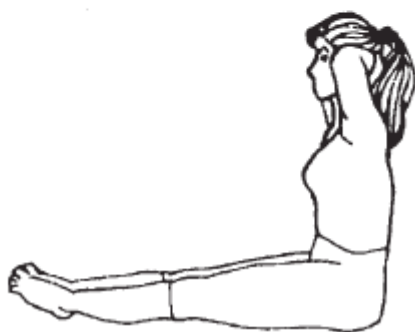
Примите исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и соединены.

На вдохе подтягиваем плечи друг к другу, при этом кисти сплетены за головой.

Медленно поднимаемся за счет сокращения брюшных мышц; ноги при этом должны быть неподвижны.

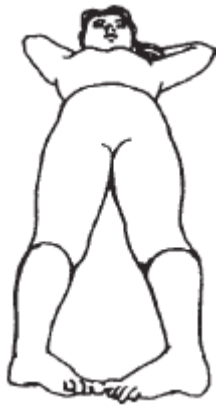
Из положения сидя наклоняемся вперед и делаем выдох.

Повторяют желаемое количество раз.



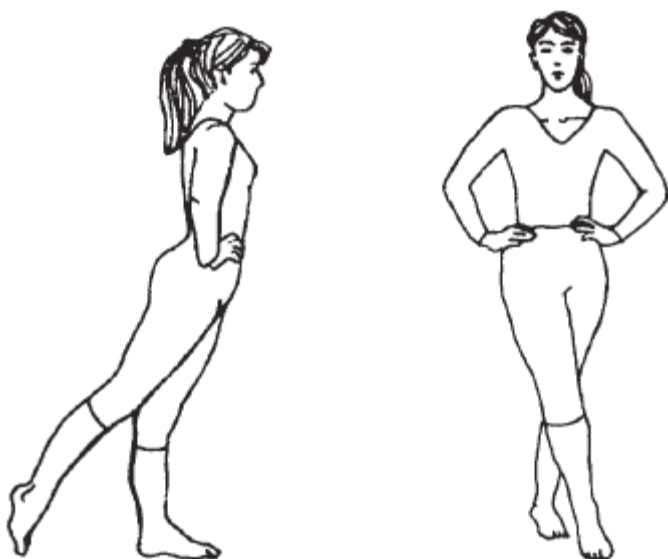
Упражнение 10

Примите исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, носки кверху. Затем стопы разворачиваем наружу, также стремясь коснуться ими пола. Стопы поворачиваем внутрь, приводя их как можно ближе к полу.



Упражнение 11

Примите исходное положение: стоя, руки на бедрах. Правую ногу приподнимаем и выпрямляем, выгибая стопу немного кверху; затем медленными, покачивающими движениями, отводим ногу в сторону и назад. Постепенно увеличиваем темп и радиус движения. Повторяем левой ногой. Выполнить по 20 раз в каждую сторону.



Упражнение 12

Примите исходное положение: лежа на спине, прямые ноги вместе.

Медленно поднимаем правую ногу как можно выше, стараясь при этом колено не сгибать. Носок притягиваем к себе. После короткого интервала стопу выпрямляем и опускаем ногу на под.

Движение повторяется левой ногой.

Выполнить по 20 раз каждой ногой.



Выполняем упражнения медленно с контролем правильного дыхания.

4.Итоговый:Наше занятие подошло к концу. Обязательно выполняйте все упражнения ежедневно, чтобы не потерять форму. Всем спасибо !

