

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

3-я группа, первый год обучения.

Дата проведения: 16.01.2021 года

ТЕМА: «Упражнения на напряжение и расслабление мышц..»

ЦЕЛЬ : Ознакомить с упражнениями на напряжение и расслабление мышц

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 напряжение и расслабление мышц .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.

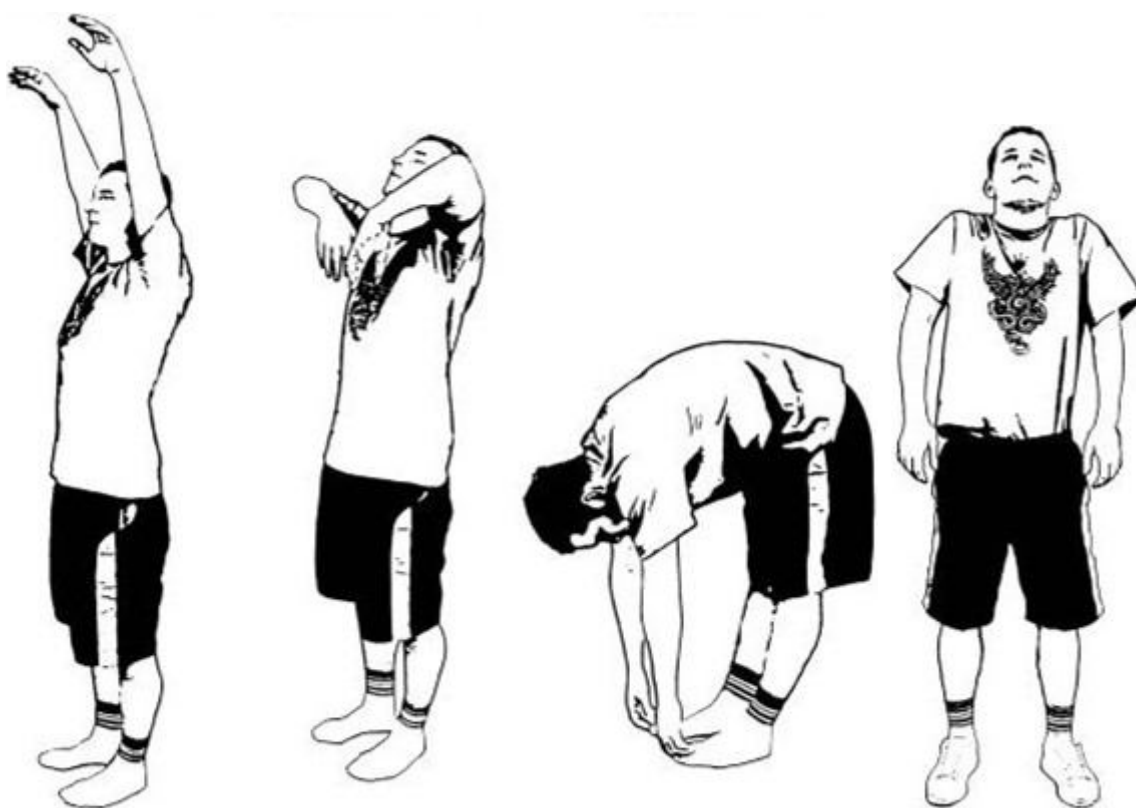
ОСНОВНОЙ:

Ребята , сегодня мы выполним упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц

Общее правило выполнения упражнений на расслабление состоит в следующем: делая вдох мышцы напрячь, а делая выдох – **расслабить**.

Примеры упражнений на расслабление

- В положении стоя приподнять плечевые суставы и, расслабившись, уронить их вниз.
- На вдохе прямые руки поднять через стороны вверх. На один выдох поочередно расслабляются и как бы «падают», свободно свисая вниз, кисти рук, затем предплечья (локти вверх), затем все руки от плечевых суставов вместе с туловищем, принимая положение свободного и полного наклона тела. Затем в наклоне вперед расслабить мышцы плечевого пояса, покачать расслабленными руками.



- В положении лежа на спине поднять слегка согнутые в локтях руки, потрясти кистями в течение 5—10 секунд, расслабить руки и уронить их вниз. Затем поднять слегка согнутые в коленях ноги, потрясти ими 5—10 секунд, расслабить мышцы и свободно уронить ноги вниз. Одновременно поднять слегка согнутые руки и ноги, потрясти ими, стараясь встряхнуть и расслабить все мышцы рук и ног в течение 30 секунд.



- В положении лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Вытянуть руки вверх — в стороны, потянуться всем телом, максимально напрягая все мышцы. Затем расслабиться и вернуться в исходное положение. В течение 20—30 секунд полностью расслабиться, мысленно сопровождая расслабление словами: «Все мышцы расслаблены, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен» и т.д.

Упражнение для снятия стресса

Для этого существует ряд упражнений, которые лучше всего проделывать лежа:

1) Расслабьтесь. Закройте глаза и представьте что-нибудь приятное.

- 2) Поднимите ноги, согнув в коленях, похлопайте по ним ладонями снизу вверх и обратно со всех сторон.
- 3) Сделайте глубокий вдох, втяните живот и задержите дыхание на несколько секунд. Постарайтесь при этом лежать ровно, плотно прижав спину к опоре.
- 4) Выдохните и расслабьтесь. После небольшой паузы повторите упражнение.

Повторите упражнения 1 и 2, затем сделайте вдох и, скрестив руки, обнимите себя как можно сильнее. Покачивайтесь из стороны в сторону. Затем расслабьтесь и полежите немного. В конце упражнения потянитесь, откройте глаза и сядьте.

Расслабление в положении сидя для восстановления сил

Заниматься упражнениями для расслабления лучше всего лежа или в позе «кучера», которая удобна для занятий на работе и даже в транспорте — везде, где есть возможность расслабиться на несколько минут. Устройтесь поудобнее в положении сидя так, чтобы почувствовать прикосновение поясницы к спинке стула: сядьте на стул, ноги поставьте шире плеч, колени при этом свободно разведены, кисти лежат на коленях. Необходимо найти точку устойчивого равновесия, расслабить все скелетные мышцы, опустить голову и закрыть глаза.

В течение 5 минут расслабляйте отдельные группы мышц, последовательно мысленно концентрируйте внимание на каждой из них. Начните с лица: перестаньте хмуриться, расправьте кожу лба, уменьшите напряжение челюстей и губ.

Затем мысленно рисуйте себе «картинки». Важно, чтобы они были яркие и в деталях. Для этого воскресите в памяти эпизоды, когда вы чувствовали себя комфортно.

Вы можете быть у озера или у моря. Если это так, то вспомните рябь на воде или шум прибрежной волны, ветерок, может быть, пение птиц или легкую, приятную музыку. Все приятное нужно припомнить в деталях. Ежедневная тренировка позволит видеть эти «картинки» все более отчетливо, укрепит связь между мыслеобразами и физическими ощущениями, и, так как это отложится в вашей памяти, вы сможете прибегать к такому средству всегда и в любых, уже не домашних условиях для быстрого расслабления, снятия стресса или просто утомления — для восстановления сил.

Полное расслабление в положении лежа

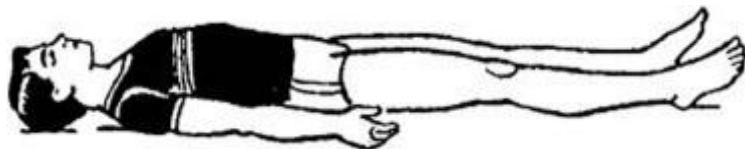
В состоянии глубокого мышечного расслабления человек может быстро восстановить силы и снизить нервно-эмоциональное напряжение, использовать резервы своего организма, активизировать его функции.

Состояние полного расслабления достигается, когда все мышцы отдыхают. Для этой цели наиболее удобным является горизонтальное положение тела.

Для освоения расслабленного состояния, когда ни одна мышца тела не остается закрепощенной, может служить следующее упражнение.

Лежа удобно на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Голова находится на одном уровне с туловищем, мышцы шеи расслаблены.

Начинайте расслабление, вслушиваясь в свое дыхание, которое должно быть свободным и естественным. Концентрация внимания на дыхании в течение нескольких минут позволит отвлечься от посторонних мыслей.



Проделав первую ступень расслабления, переходите непосредственно к расслаблению нижних конечностей, потом верхних, далее охватите мысленным взором мышцы живота, груди, спины, шеи и лица.

Каждой части тела внушайте тепло, затем тяжесть. Очень важно следить за своими ощущениями и следовать за ними. Например, испытывая тепло в руках, усиливайте его и распространяйте это тепло по всему организму.

Важно знать, что такое по-настоящему расслабленное тело: когда не поднять ни руку, ни ногу, и всему телу лень сделать хоть малейшее движение, тогда вы расслаблены.

В расслабленном состоянии у вас отсутствуют какие-либо мысли. Выходя из этого состояния, внушайте себе бодрость, ясность, свежесть и уверенность в себе. Быстрый и резкий выход из расслабленного состояния нежелателен.

Научиться правильно расслабляться можно только через систематические тренировки.

Упражнения на растяжку сделают вас более гибким и сильным, улучшат координацию и баланс. Постарайтесь в течение дня, а именно — в обед и вечером, уделить себе хотя бы по 5 минут времени и устройте мини-тренировку на растяжку и расслабление. Во время

занятий нужно максимально концентрироваться, дышать глубоко и следить за тем, чтобы ваш пульс был спокойным.

6.ИТОГОВЫЙ.

Педагог: Итак ребята, наше занятие подошло к завершению. А что мы делали на занятии? А что вам понравилось больше на занятии? . Что было трудным в выполнении этих упражнений? Ответы на эти вопросы я жду в группе.