

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

3-я группа, первый год обучения.

Дата проведения: 17.01.2021 года

ТЕМА: «Упражнения на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья.»

ЦЕЛЬ : Ознакомить с упражнениями на улучшение эластичности мышц плеча и предплечья

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 познакомимся с упражнениями для развития мышц плеча и предплечья. Правильно подобранные упражнения для плечевого сустава помогут не только его укрепить, но и избежать болезни суставов, а в некоторых случаях даже вылечить их. Только грамотно рекомендуемая гимнастика способна оптимально воздействовать на функции плечевого сустава. Поэтому к выбору упражнений при болезнях плеча надо отнестись добросовестно, а в случае профилактики и укрепления плечевого сустава можно использовать предложенные упражнения как базисные, постепенно наращивая нагрузку на [плечо](#) и постоянно прислушиваясь к своему организму.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и помещены на пояс. Раскрываем кисть ладонью вверх и поднимаем руку перед грудью, полностью выпрямляя ее над головой, затем слегка приседаем. Выполняем то же движение левой рукой. Выполнить до 20 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулаки и помещены на пояс. Раскрываем кисть ладонью вверх и поднимаем руку перед грудью, полностью выпрямляя ее над головой, затем слегка приседаем. Выполняем то же движение левой рукой. Выполнить до 20 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Примите исходное положение: стоя, [руки](#) на поясе, ноги слегка разведены. С напряжением поднимаем обе руки над головой, ведя их вдоль груди. Разворачиваем ладони кверху, пальцы при этом направлены друг к другу. Слегка приседаем, добиваясь ощущения растяжения в области надплечий.



УПРАЖНЕНИЕ 3

Примите исходное положение: становимся лицом к стене на расстоянии одного шага от нее. Касаемся стены пальцами руки и подобно щупальцам скорпиона перебираем ими, продвигаясь как можно выше. Достигнув максимально высокой точки, задерживаемся в позе на одну-две минуты, затем перемещаем пальцы вниз. Делаем в каждом подходе по несколько повторений.



УПРАЖНЕНИЕ 4

Примите исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, пальцы сцеплены за головой у основания черепа. Медленно, напрягая мышцы, вытягиваем плечи вперед так, чтобы локти коснулись друг друга, затем разводим локти в стороны. Повторяем несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Примите исходное положение: стоя, кулаки на поясе и повернуты вверх. Поворачиваем кисти ладонями внутрь и медленно разводим руки в стороны, при этом ладони разворачиваем назад. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 20 раз.

С усилием поднимаем кулаки вдоль до уровня груди. Затем раскрываем ладони и медленно, с напряжением вытягиваем руки вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Примите исходное положение: стоя, ноги слегка разведены, руки на поясе, большие пальцы сзади, остальные спереди. Медленно поднимаем обе руки вдоль туловища до уровня груди, делаем паузу и двигаем плечами вперед и назад. Поднимаем руки до подмышек и выполняем такие же движения плечами. Выполнить упражнение 20–30 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Примите исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Внимание: Подъем выполняется за счет усилия в плечах, а при отжимании – усилие идет от кистей.

Разворачиваем ладони кверху и поднимаем руки до уровня плеч, как бы держа в них корзину. Одновременно слегка сгибаем колени и встаем в позу «наездника». Затем поворачиваем ладони вниз и медленно, словно испытывая обратное сопротивление, опускаем руки вдоль груди. Одновременно медленно выпрямляемся, возвращаясь в исходное положение. В каждом подходе делаем по несколько повторений.



УПРАЖНЕНИЕ 8

Примите исходное положение: слегка приседаем и разводим ноги на ширину плеч. Сжимаем кисти в кулаки и локти так, чтобы предплечья были в вертикальном положении. Выполняем несколько вращений в плечевом суставе, описывая полуокружности попеременно правым и левым предплечьями. Выполнить по 10 вращений в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Примите исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сгибая локтевые суставы, поднимаем руки и кладем кончики пальцев на плечи. Выполняем вращения плечами вперед. Затемжимаем плечами и вращаем ими в обратную сторону. Выполняем по 10 вращений в каждую сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 10

Примите исходное положение: стоя, ноги вместе. Сжимаем кисти в кулаки и держим их у пояса. Слегка разгибая пальцы, делаем пустой кулак, отводим правую руку в сторону и делаем ею три круга назад и три круга вперед. Повторяем левой рукой.



УПРАЖНЕНИЕ 11

Примите исходное положение: стоим свободно. Внимание! Во время выполнения движений ладони должны быть все время обращены вверх.

Отставляя левую ногу на один шаг в сторону, делаем выпад туловищем вперед. Сгибаем кисти в виде крючков и разворачиваем их ладонями вверх. Подтягиваем ладони к подмышечным впадинам.



Затем выталкиваем плечи вперед, а кисти разворачиваем в обратную сторону; при этом выпрямляем руки за спиной и наклоняемся вперед. Поднимаем руки над головой и скрещиваем запястья.



Одновременно прогибаем туловище назад и слегка сгибаем локти. В заключительной фазе выносим обе руки из-за спины вниз и вперед

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.