

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

3-я группа, первый год обучения.

Дата проведения: 24.01.2021 года

ТЕМА: «Упражнения на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса.»

ЦЕЛЬ : Ознакомить с упражнениями на развитие гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса

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 гибкости корпуса. Укрепление мышц пресса.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.

Комплекс упражнений на гибкость

Так как главным ограничителем гибкости являются мышцы-антагонисты, то ими нужно заняться в первую очередь. При любом виде гибкости нужно работать над соединительной тканью этих мышц и добиться их податливости.

Упражнения на растяжку также разделяют на активные, пассивные и статические. Первые делаются с полной амплитудой. Без предметов - на начальной стадии, с предметами - на последующих. Пассивные упражнения выполняются при помощи партнера или отягощения (эспандера, амортизатора, на снарядах).

Статические выполняются либо под действием тяжести собственного тела, либо при помощи партнера. Они заключаются в чередовании напряжения и расслабления и множества повторов. Комплекс упражнений нужно подбирать в соответствии с выбранным видом гибкости.

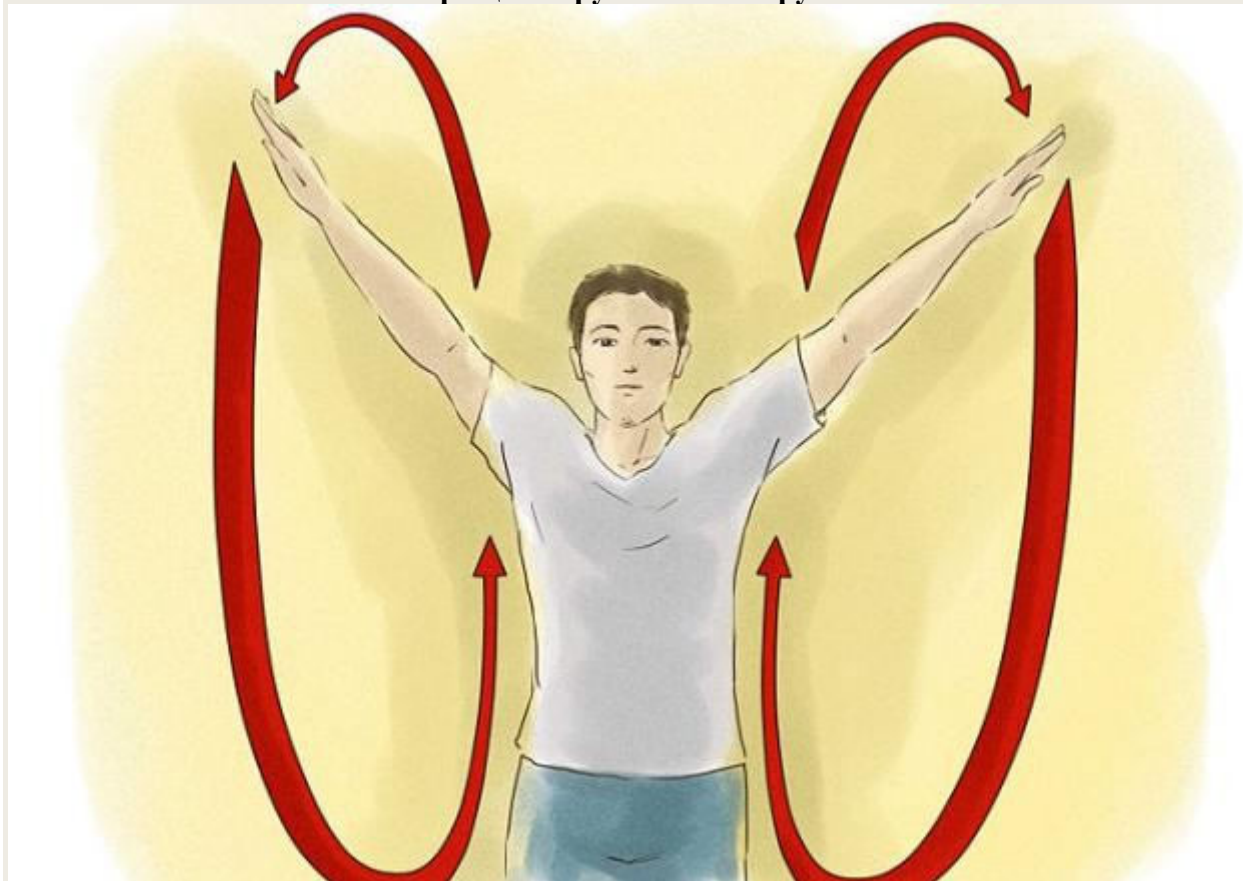


Наклоны головы и движения кистями

Первое упражнение на развитие гибкости, скорее, относится к разминке, но вы довольно быстро поймете, что даже оно может вам серьезно помочь. Итак, вам необходимо занять стандартное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Суть упражнения заключается в поочередных наклонах головы в различных направлениях - сначала наклоните ее вперед, затем влево, потом назад и, наконец, вправо. Естественно, направление вы можете выбрать самостоятельно, так что если вам удобнее действовать по

часовой стрелке, то это ваш выбор - на суть и эффект упражнения это не повлияет. После этого вам нужно оставаться в стандартной стойке, но поднять руки в стороны. Суть второго упражнения заключается в том, что вам нужно совершать вращательные движения кистями. Делайте попеременно несколько вращений в различных направлениях - например, четыре раза вперед, затем четыре раза назад, после чего повторить. Это упражнение на развитие гибкости также носит разминочный характер, но оно помогает развивать вам гибкость рук, а точнее - кистей, что очень важно для танцоров.

Вращение руками и выкрут

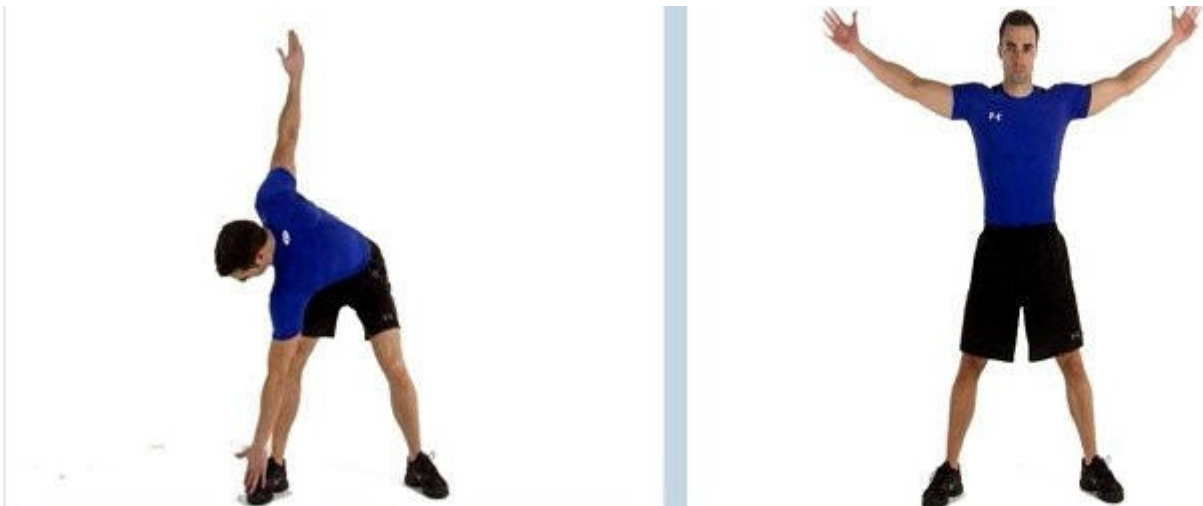


Следующее упражнение на развитие гибкости практически полностью повторяет предыдущее. Вам нужно оставаться в той же стойке, оставив руки на прежнем месте, но если в прошлый раз вы вращали кистью, то теперь вам нужно совершать вращения всей рукой. Счет остается прежним.

Делайте, например, четыре вращения вперед, а затем переключайтесь на вращение назад. На этом разминочные упражнения заканчиваются, и перед вами встают более серьезные задачи.

В следующем упражнении вам понадобится ваш первый гимнастический снаряд. Лучше всего, если это будет специальная гимнастическая палка, но сойдет любой продолговатый предмет или даже скрученное полотенце. Важно, чтобы вы могли взяться за него, разведя руки на расстояние шире плеч. Совершайте подъемы прямых рук, после чего вам нужно выкручивать плечевые суставы назад, не отпуская ваш снаряд. Повторяйте это упражнение, каждый раз усложняя себе задачу - уменьшая расстояние между вашими руками на снаряде. Это упражнение также очень помогает при выстраивании правильной осанки для спортивных балльных танцев.

Наклоны вбок и мельница



Комплекс упражнений для развития гибкости содержит самые различные методики для достижения успеха. Поэтому будьте готовы к тому, что упражнения будут отличаться друг от друга. Это может вас обрадовать, потому что во многих случаях развитие гибкости проходит довольно скучно и однообразно - но не в этот раз. Здесь вам, например, предстоит делать наклоны туловища вбок, что является очень полезным для растяжки упражнением. Вам нужно стать в стандартную стойку и упереть руки в ваши бока. После этого нужно поочередно поднимать одну руку и тянуться ею через голову в другую сторону, наклоня туловище туда же, при этом совершая пружинящие движения. Постоянно меняйте руки и стороны наклона для достижения максимальной эффективности. Затем можете переходить к следующему упражнению, которое называется "мельница". Здесь вам нужно будет поочередно пытаться дотянуться кончиками пальцев руки до пальцев противоположной ноги. Это значит, что при наклоне вы тянетесь правой рукой к левой ноге, при этом продолжая совершать пружинящие движения и постоянно меняя руку и направление наклона. Как видите, физические упражнения для развития гибкости могут быть довольно сложными - в данном случае вам нельзя сгибать ноги. Так что если вы не дотягиваетесь до пальцев ног - старайтесь тянуться к полу, чтобы с каждым разом показывать все лучший результат.

Круговые движения туловищем и махи ногой

Методика развития гибкости может быть различной, но цель должна всегда оставаться одинаковой - сделать ваши мышцы более гибкими, а также разогреть их перед более серьезными упражнениями и нагрузками. Итак, следующее упражнение даст вам небольшую передышку, потому что оно довольно простое.

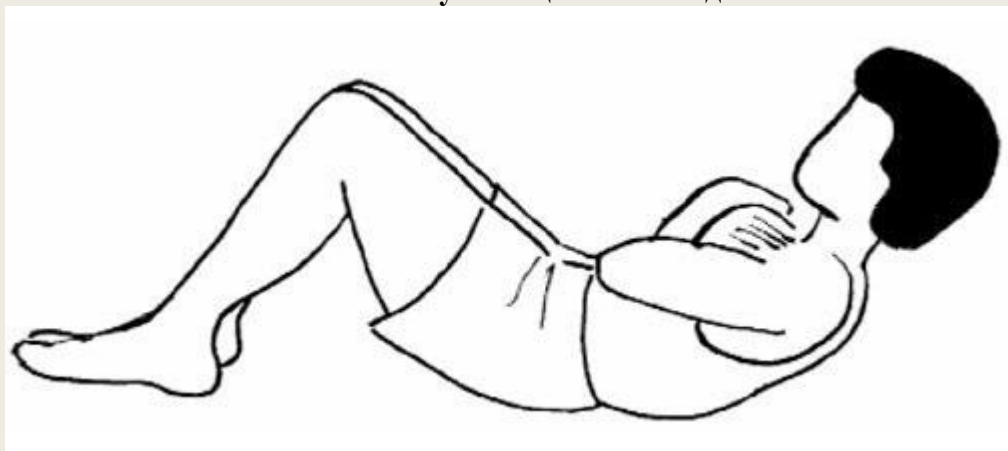
Вам нужно стать в стандартную позицию, упереться ладонями в бока, после чего начать поворачивать туловище в разные стороны. Естественно, при этом вам не стоит забывать о пружинящих движениях, которые будут преследовать вас теперь постоянно. Колени сгибать вам запрещается, также нельзя отрывать пятки от пола, иначе смысла в данном упражнении не будет.

После этого вам понадобится следующий снаряд - в данном случае подойдет стул или любой другой предмет, на который вы сможете опереться. Важно, чтобы точка опоры находилась примерно на уровне вашего пояса, иначе вам будет неудобно, и эффективность упражнения снизится.

Вам нужно стать к вашей опоре одним боком, положить на нее руку, а затем начать совершать махи противоположной ногой - несколько раз вперед, несколько раз назад, несколько раз вбок. Затем вам нужно повернуться, чтобы проделать тот же комплекс для другой ноги.

Развитие гибкости у детей играет очень важную роль, и если заставлять ребенка проделывать эти упражнения в детстве, то у него будет меньше проблем с гибкостью во взрослой жизни.

Наклоны туловища стоя и сидя



Во всем, что вы проделываете, нет никакого скрытого секрета - это обыкновенная гимнастика. Развитие гибкости в данном случае играет очень важную роль, так что вы сможете почерпнуть максимум из этого комплекса. Итак, дальше вам нужно совершать наклоны туловища вперед сначала из упора в стул, а затем и сидя. Для этого вам нужно будет развести ноги как можно шире и тянуться вперед, стараясь достать как можно дальше с каждым разом. Естественно, есть различные способы развития гибкости, но этот является одним из самых действенных.

Наклоны и выгибания

Растяжка и гибкость - это определяющие факторы в любом виде спорта, в танцевальном спорте без них также не удастся обойтись, вы не сможете заменить их ничем. Так что вам не стоит пропускать подобные, далеко не самые увлекательные комплексы. Они могут не выглядеть интересными, но они невероятно полезны для вашего тела и мышечных тканей, так что собирайтесь с силами - и продолжайте, затем вы сможете сказать спасибо этому комплексу.

Оставайтесь на полу, но сведите ноги вместе, а руки отведите за спину и обопритесь на них. Теперь можете начинать делать пружинящие наклоны вперед, стараясь опустить грудь на ноги - естественно, колени должны оставаться прямыми. После этого вам нужно изменить направление ваших движений. Это значит, что положение тела остается прежним, но вместо наклонов вам нужно совершать выгибания тела.

Движения тазом и растяжка ног



Вот и пришло время для последнего упражнения в положении сидя. Для его выполнения вам нужно все так же опираться на руки за спиной, но ноги необходимо согнуть в коленях и опереться на подошву. После этого поднимайте таз и начинайте совершать им движения в направлении ваших пяток, стараясь коснуться их. На этом сидячая секция заканчивается - можете лечь и недолго расслабиться, теперь уже гарантированно вы будете чувствовать приятную напряженность в поработавших мышцах.

Далее нужно поднять прямую ногу, захватить ее в районе щиколотки руками и тянуть на себя, не сгибая ее в колене. Затем поменяйте ногу и повторите упражнение.

Выгибания назад



Следующий блок будет посвящен исключительно выгибаниям. Для начала перевернитесь на живот после выполнения предыдущего упражнения. Ложитесь лицом в пол, но сделайте упор ладонями. В определенный момент поднимайте верхнюю часть своего туловища и выгибайтесь в позвоночнике, не отрывая таз от пола. Можете сделать это упражнение в несколько подходов, после чего переходите к следующему. Принцип его такой же, только вот позиция ваша будет совсем иной. Вам нужно встать на колени, захватить руками щиколотки ног, после чего отклоняться назад, снова выгибаясь в позвоночнике.

Приседания

Следующее упражнение назвать приседанием можно лишь частично - сейчас вы поймете, почему. Чтобы его выполнить, вам нужно оставаться на коленях, после чего опускать таз на пол по очереди - то вправо, то влево. При этом вам нужно протягивать руки в противоположном направлении, то есть если вы присаживаетесь вправо, то руки должны идти в левую сторону и наоборот. Ну и завершающее упражнение - это уже полноценные приседания. Встаньте, сведите ноги вместе, после чего опускайтесь в глубокий присед, разводя руки в стороны.

Если вы пройдете по ссылке, можно посмотреть видео с упражнениями.

https://yandex.ru/video/preview/?text=Упражнения+на+развитие+гибкости+корпуса.+Укрепление+мышц+пресса+на+занятиях+по+хореографии+с+картинками&path=wizard&parent-reqid=1610704794650049-1723340352968237835100110-production-app-host-vla-web-yp-189&wiz_type=v4thumbs&filmId=8206172975393858874&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DZAKC4iAeGqI

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 !