

5 класс. Гимнастика.

Преподаватель физической культуры МБОУ СОШ №83

Серов Федор Андреевич

Комплекс разминочных упражнений китайской гимнастики цигун для профилактики шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Здравствуйтесь учащиеся! Сегодня повторим упражнения для шейного отдела позвоночника и разучим несколько новых упражнения для грудного отдела. Во время занятий на компьютере или просто за письменным столом и школьной партой наше тело испытывает напряжение в шее, плечах, спине и на запястьях. Движения из китайской гимнастики расслабляют мышцы, ускоряют движение крови, тем самым обеспечивая доставку питательных веществ к клеткам вашего организма.

Урок 1. Разминка для шейного отдела позвоночника.

Внимание! Повороты шеи должны быть не резкими, плавными и медленными.

Цель: разогреть мышцы, предотвратить застой крови.

1.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища(рис. 1а).

Неторопливо повернуть голову вправо, посмотреть через плечо. Затем- также влево. Повторить 3-4 раза (рис.1).



Рис.1а, 1

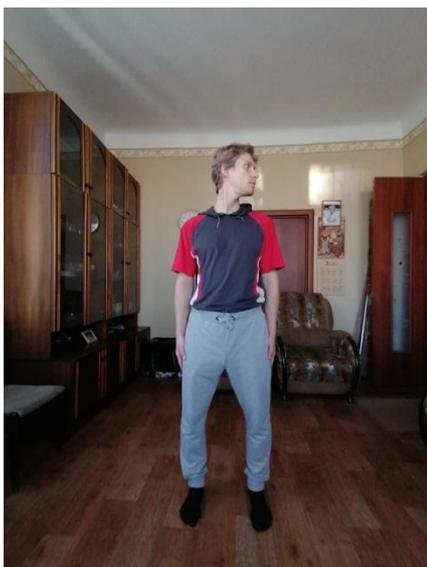


рис.1

2.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища(рис.1а).

Опускаем голову вниз и стараемся прижать подбородок к груди. Возвращаясь в исходное положение, прогибаем голову назад.

Повторить 3-4 раза (рис.2).



Рис. 2

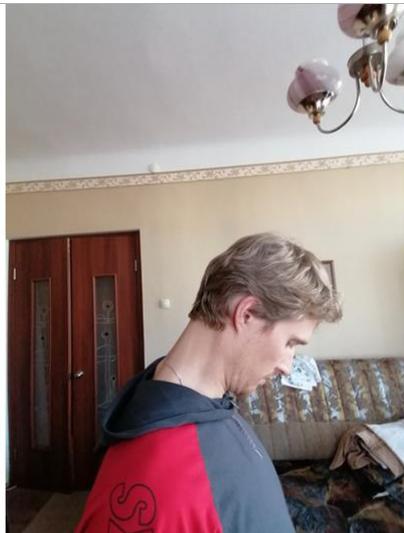


Рис. 2

3.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища(рис. 1а).

Попеременно неторопливо прижимаем голову к правому и левому плечу. Плечи при этом не поднимаем. Повторить 3-4 раза (рис. 3).



Рис.3

4.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища(рис.1а).

Плечи поднимаем вверх, стараясь коснуться ушей. Повторить 3-4 раза(рис. 4).



Рис.4

5.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища (рис.1а).

Производим вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад несколько раз (рис.5).



рис.5

6.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной в замке(рис.6а).

Приподнять прямые руки и в крайней точке попружинить (рис.6).



рис.6

7.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки над головой в замке (рис.7а).

Как можно дальше отвести ровные руки назад и в крайней точке попружинить (рис.7).



рис.7

8.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, вытянуть прямые руки вперед (рис.8а).

Выполнить ножницы, перемещая руки вверх-вниз(рис.8).



рис.8

9.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища согнуты в локтях, ладони смотрят вверх (рис.9а).

Стараться соединить локти за спиной – трижды по 5 секунд (рис.9).



рис.9

10.Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища(рис.1а).

Поднимаем прямые руки вверх, как можно выше. Стопы не отрывает от пола. Позвоночник должен приятно вытянуться. Повторить 2 раза (рис. 10).

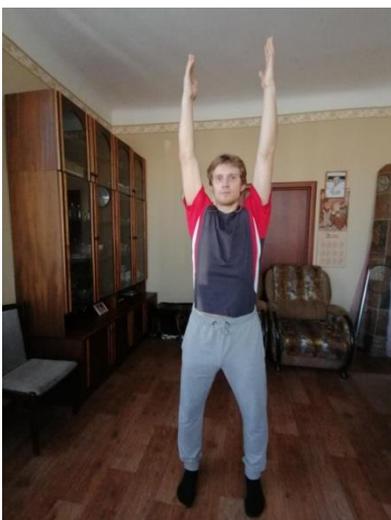


рис.10

Выполняем комплекс упражнений каждый день, добавляя постепенно количество повторений.

Разучим несколько новых упражнений, плавно переходящих на грудной отдел позвоночника.

11. «Раскрывание грудной клетки»

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд перед собой, колени немного присогнуты (фото 11, 12).



Фото 11



Фото 12

А) Обе руки поднимаем вверх(параллельно) до уровня груди ладони опущены вниз. На уровне груди ладони разворачиваем друг против друга и широко разводим в стороны до упора (фото 13,14, 15, 16). Во время этого движения делать вдох через нос.



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

Б) Разведенные руки сводим друг к другу(на уровне груди). Сведенные руки оборачиваем ладонями вниз, опускаем с давлением, одновременно полуприседаем. Движение выполняется на выдохе через рот.

В) Возвращаемся в исходное положение и не останавливаясь выполняем упражнение 6 раз.

12. «Раскачивание радуги».

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Спина прямая. Грудь немного втянуть. Руки опустить вдоль туловища. Взгляд перед собой, колени немного присогнуты

А) Руки постепенно поднимаем до уровня груди, потом до макушки,потом тянем вверх и раскрываем ладони. Колени одновременно полностью распрямляются. Во время этого движения одновременно делаем вдох через нос (фото 17,18).



Фото 17



Фото 18

Б) Начинаем раскачивать корпусом и руками, помогая ладонями влево и вправо .Дыхание свободное в такт движению(фото 19, 20, 21, 22).



Фото 19



Фото 20



Фото 21



Фото 22

В) Возвращаемся в исходное положение и не останавливаясь выполняем упражнение 6 раз.

Урок окончен. Спасибо за работу!