

План дистанционного обучения учащихся на 5 календарных недель
объединения «Надежда»
пдо Тушева Надежда Викторовна

Программа	№ группы	Тема занятия	Задание	Способ передачи информации для учащихся (Viber, WhatsApp, Skype и т.д.)	Обратная связь (анкета, фото, видео, рисунок и т.д.)
Партерная гимнастика	4	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Комплекс упражнений № 2	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Комплекс упражнений № 2	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	Комплекс упражнений № 2	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	гимнастики	Комплекс упражнений № 1 Растяжка	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	гимнастики	Комплекс упражнений № 1 Растяжка	Viber	фото
Партерная гимнастика	4	гимнастики	Комплекс упражнений № 1 Растяжка	Viber	фото

Комплекс упражнений № 2

Упражнения для гибкости спины — прорабатываем позвоночник.

Гибкость заключается не только в способности с лёгкостью дотянуться руками до пола или сесть на шпагат. Гибкая спина отвечает за формирование гармоничного силуэта и идеальной осанки. Кроме того, она ответственна за координацию движений и помогает достичь отличных результатов в занятии танцами и в других видах спорта. Развить пластику движений и сделать позвоночник здоровым помогут упражнения для гибкости спины.

◆ Упражнение 1. Волна позвоночником сидя.

Сядьте на колени на пол. Опуститесь ягодицами на пятки, выпрямите спину, расправьте плечи и грудную клетку, руки опустите вниз. На вдохе потянитесь макушкой вверх, стараясь максимально «вытянуть» голову из плеч, а на выдохе расслабьтесь и плавно опуститесь вперед, округлив спину и положив корпус на колени. Опускайте сначала живот, затем грудь, потом голову. Подъем начинайте с нижней части корпуса, сначала поясница, потом средняя часть спины, лопатки и голова.

Ваш позвоночник должен делать своеобразную непрерывную «волну». Выполните необходимое количество повторений. После этого увеличьте амплитуду движения. На выдохе опуститесь максимально вниз, а на вдохе поднимитесь и потянитесь назад. Зафиксируйте руки на полу, округлите спину и уйдите в прогиб.

◆ Упражнение 2. Прогибы вперед, сидя на коленях.

Сидя на коленях, бедра на пятках, поставьте прямые руки немного дальше назад за себя. Зафиксируйте тело в прогибе стараясь тянуться вверх грудной клеткой, голову не запрокидывайте. Направьте подбородок на грудь и на выдохе поднимите таз вверх увеличивая амплитуду прогиба. На вдохе опуститесь на пятки.

Для того чтобы не перенапрягать шею, удерживайте взгляд на коленях. При выполнении последнего повтора поднимите таз вверх и задержитесь в этом положении.

◆ Упражнение 3. Волны позвоночником с большой амплитудой.

Следующее упражнение для гибкости позвоночника является классической позой из йоги. Поднимитесь на четвереньки. Опустите таз на пятки, живот на бедра, а лоб на пол, расслабьтесь. На выдохе приподнимите таз, скруглите спину и подайтесь вперед корпусом. Опустите на пол сначала бедра, потом опустите бедра на пол. Постепенно прогибаясь, позвонок за позвонком опуститесь на пол всё тело. Руки согните и поместите около груди.

На вдохе двигайтесь в обратном направлении: плавно поднимитесь вверх сначала головой и грудью, потом поясницей и в конце округлите спину и поместив таз на пятки. Повторите это упражнение несколько раз.

◆ Упражнение 4. Лодочка.

Лежа на животе, поставьте руки перед собой на предплечья. На вдохе потянитесь макушкой вверх. Стопами и копчиком тянитесь назад. На выдохе выпрямите руки и, прогнувшись, поднимите грудную клетку и бёдра от пола. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько секунд. Потом опуститесь на живот и расслабьтесь. Приведите руки к корпусу и сделайте «Лодочку» подняв вверх прямые ноги и корпус. Задержитесь в этом положении на несколько дыхательных циклов. После этого опуститесь на пол и расслабьтесь, положив ладони под лоб. Повторите упражнение.

◆ Упражнений 5. Наклоны вперед с прямой спиной.

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Потянитесь вперёд пятками, стопу сокращены. Выровняйте спину, сцепите ладони в замок и вытяните руки вверх над головой. На выдохе максимально наклонитесь вперёд с прямой спиной, сохраняя позвоночник ровным. Возьмитесь ладонями за ступни и постарайтесь опуститься как можно ниже. Следите за тем, чтобы линия спины была ровной. Расслабьте мышцы и на вдохе поднимитесь вверх.