

## Тема урока: «Красота, логика духа и тела»

### Задача:

- ❖ Укрепить здоровье, коррекции осанки и телосложения, побуждать у детей физическое совершенствование, добиваться гармонии ума, духа и тела, выразительности и целесообразности движений.
- ❖ Формирование культуры движений, развивать и активировать воображение, мышление, творческие возможности и способности детей, познавательное чувство свободными и естественными движениями.

### Цели:

- ❖ Раскрыть красоту и логику простейшего движения;
- ❖ Следить за физической, эстетической и духовной структурой каждого движения;
- ❖ Воспитывать чувство коллективизма и здоровой дружбы;
- ❖ Уметь защищаться языком движения;
- ❖ Формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического и духовного развития.

### При проведении урока необходимо руководствоваться следующими правилами:

- ❖ Постепенно увеличивать нагрузку от простого упражнения к более сложному;
- ❖ От малого к большому;
- ❖ Чередовать физические упражнения с различной нагрузкой для различной мышечной группы: рук, ног, стопы, мышц спины, мышц шеи и т.д.;
- ❖ Упражнения должны быть сначала медленными с последующим ускорением;
- ❖ В течение урока постоянно включать элементы здоровьесберегающего характера.

Двигательный и здоровьесберегающий компонент должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психологическому и общему оздоравливающему развитию в целом. Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами, но и с возрастным уровнем развития детей. Важное значение для развития двигательной сферы имеют здоровьесберегающие и обще-оздоровительные упражнения, направленные на развитие равновесия и координации движений, формирование навыков прямо стоять, ходьба и манипулятивной деятельности. Большое значение имеет развитие ощущений частей тела. Итак:

**Голова и шея.** Следите, чтобы они образовали одну линию с позвоночником. Не прижимайте подбородок к груди, и не поднимайте его.

**Лопатки.** Не сводите лопатки, а удерживайте их в опущенном положении. Тогда спина будет всегда прямой.

**Дыхание.** Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот, при выдохе подтягивая пупок и живот к позвоночнику, - вообразите, что задуваете свечку.

- ❖ Плечи говорят: «Я горжусь!»
- ❖ Голова говорит: «Да!» «Нет!»
- ❖ Спина говорит: «Держи прямо!»
- ❖ Ноги говорят: «Держи позицию!»
- ❖ Что делает ухо? Слышит,....
- ❖ Что делает нос? Нюхает,....
- ❖ Что делает рот? Молчит,....

*1 часть. Разминка.* Просто стоим, держа правильную осанку. Это значит живот втянут, колени выпрямлены, а плечи расправлены. Грудная клетка развёрнута, руки свободно опущены вдоль туловища, шея вытянута, голова высоко поднята, дыхание ровное и глубокое. Оставайтесь в таком положении течения 1-2 минут, прислушиваясь к собственному дыханию и настраиваясь на диалог со своим телом.

Правильное и ровное дыхание помогает насытить кровь кислородом, чем больше кислорода поступает в нас, тем лучше работает наш организм.

Все физические упражнения развивают силу и гибкость рук, ног, особенно связок и укрепляет мышцы живота, растягивает мышцы спины, улучшают осанку, а так же развивают координацию, чувство равновесия, укрепляет всё тело и дух.

### «ЗАРЯДКА»

Мы ногами топ-топ-топ, Мы руками хлоп-хлоп-хлоп.	Движения выполнять по содержанию текста
Мы глазами – миг-миг-миг	Моргаем глазами
Мы плечами – чик- чик-чик	Плечи в верх-вниз

Раз – сюда, два – сюда.	Шаг направо, шаг налево
-------------------------	-------------------------

Надо и важно максимально сконцентрироваться, сосредоточиться.

Комплекс упражнений.

Дыхательно – оздоровительные, здоровьесберегающие упражнения.

## **8 - комплексных упражнения делаются в медленном темпе:**

**Принципы:** гибкость и легкость движений, ритмичность, единство, связанность, округленность жестов, умственная отрешенность.

**Цели:** полная телесная и психическая гигиена. Успокаивает нервную систему, является профилактическим средством против болезней пищеварительной системы, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает избежать атеросклероза, заболеваний туберкулезом и т. д.

Является легким и идеальным упражнением, особенно для работников умственного труда.

Достаточно несколько минут в день (например, утром и вечером). Делайте упражнения регулярно, но не спеша. Рекомендуется повторять эту серию вначале и после выполнения полного Тайкьокукена, а также любой физической тренировки (например, в начале и в конце тренировки Каратэ).

2. Восемь упражнений вдох и выдох делаются с равными интервалами, примерно 8 секунд. Дышите через нос, рот закрыт без напряжения. Потренируйтесь в дыхании сначала в естественной стойке, затем почувствовав, что вы успокоились, приступайте " очень медленном темпе с полной сосредоточенностью к выполнению серии из 8 упражнений.

### **Подготовительные упражнения:**

а) Льешань (дзен стоя): стоя в естественной стойке, ступни ног параллельны на ширине плеч. Согните немного колени, но не перегибая их. Руки опустите ладонями назад, глаза полузакрыты, сосредоточьтесь на точке Тань Тьен (центр тяжести). Плечи опущены. Дышите как можно спокойнее и равномерно, в случае необходимости замедляя постепенно ритм движений животом (см. упражнение 1 Тай Дзи).

б) Совайшу (накачивать руками): при вращении бедрами вправо и влево руки идут свисая далеко в стороны. Расслабьте плечи и руки, свободно вращая бедрами. Делайте движения так, словно вас покинула вся сила. Голова следует за движениями.

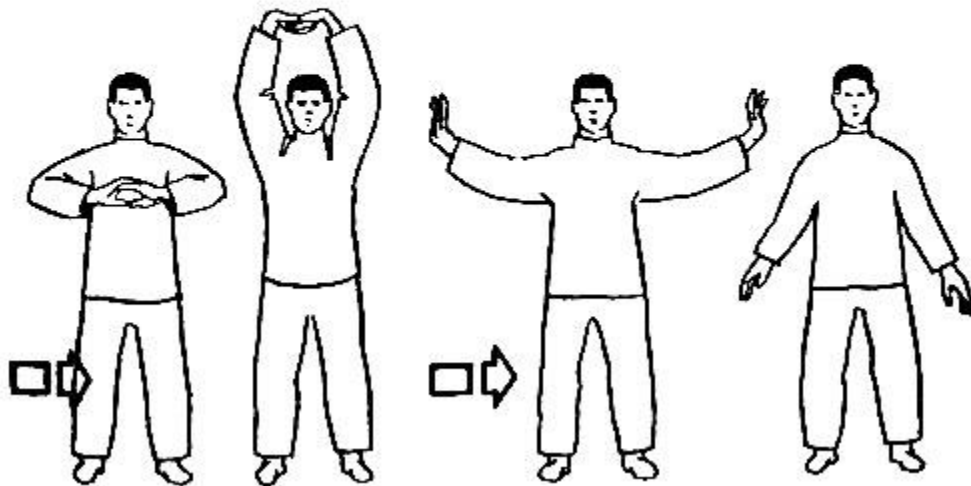
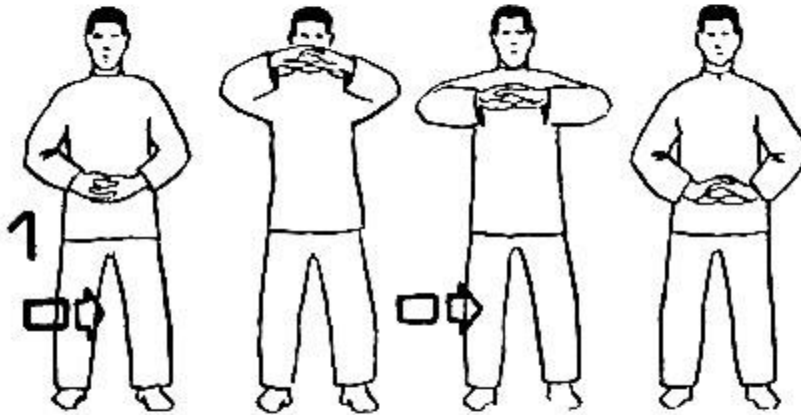
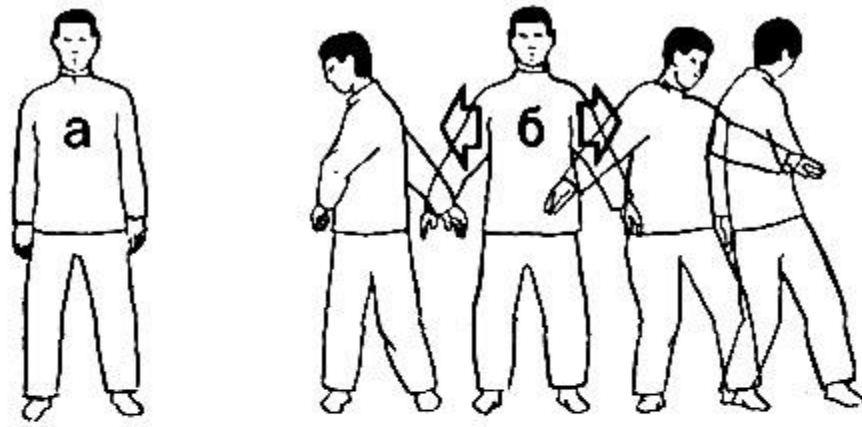


Рис. 1. Упражнение 1

*1-е упражнение (Сюансудутьенписаньдэво)*

В исходном положении скрестите пальцы перед животом, ладони вверх. Плечи и локти не напряжены. Поднимите руки к подбородку, ладонями к себе, затем опустите в исходное положение.

Вытяните руки перед собой и круговым движением поставьте их над головой, локти полусогнуты, ладони вверх.

Разведите руки и опустите их через стороны вниз.

**(Улучшает пищеварение и развивает брюшную полость.)**

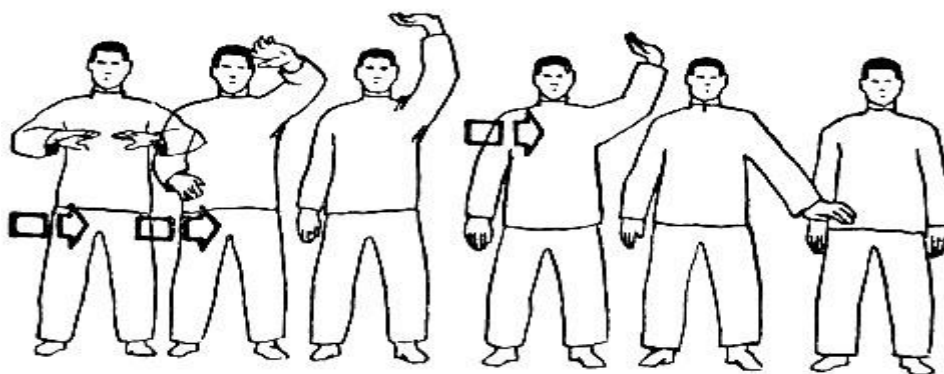
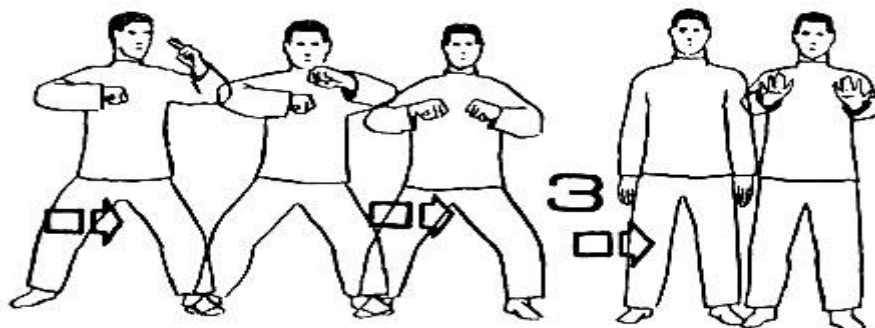
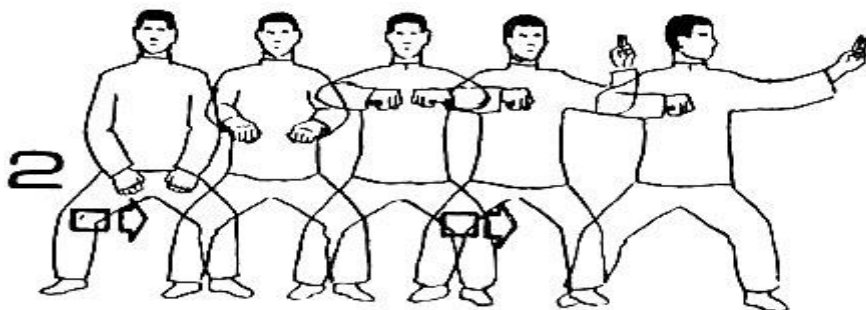


Рис. 2, 3. Упражнение 2-е упражнение (Дбоюкайкуносусфяжао)

Поставьте ноги пошире, пальцы наружу и согните сильнее колени, туловище держите ровно и подтяните ягодицы.

Не расслабляя плеч, подведите руки, полусжатые в кулаки, не напрягая запястий, к груди (локти выпрямлены и в стороны).

Голову поверните влево и вытяните левую руку на линию плеч, разведя указательный и средний палец, а большой палец положите на безымянный и мизинец.

Правая рука остается в предыдущем положении в десяти сантиметрах от груди.

Левая рука идет к центру. Затем выполните тот же самый жест правой рукой, левая остается на месте (на рисунке не показано).

**(Улучшает кровообращение, расслабляет руки, плечи и грудь.)**

### 3-е упражнение (Тьяолибивэ-судэньшю).

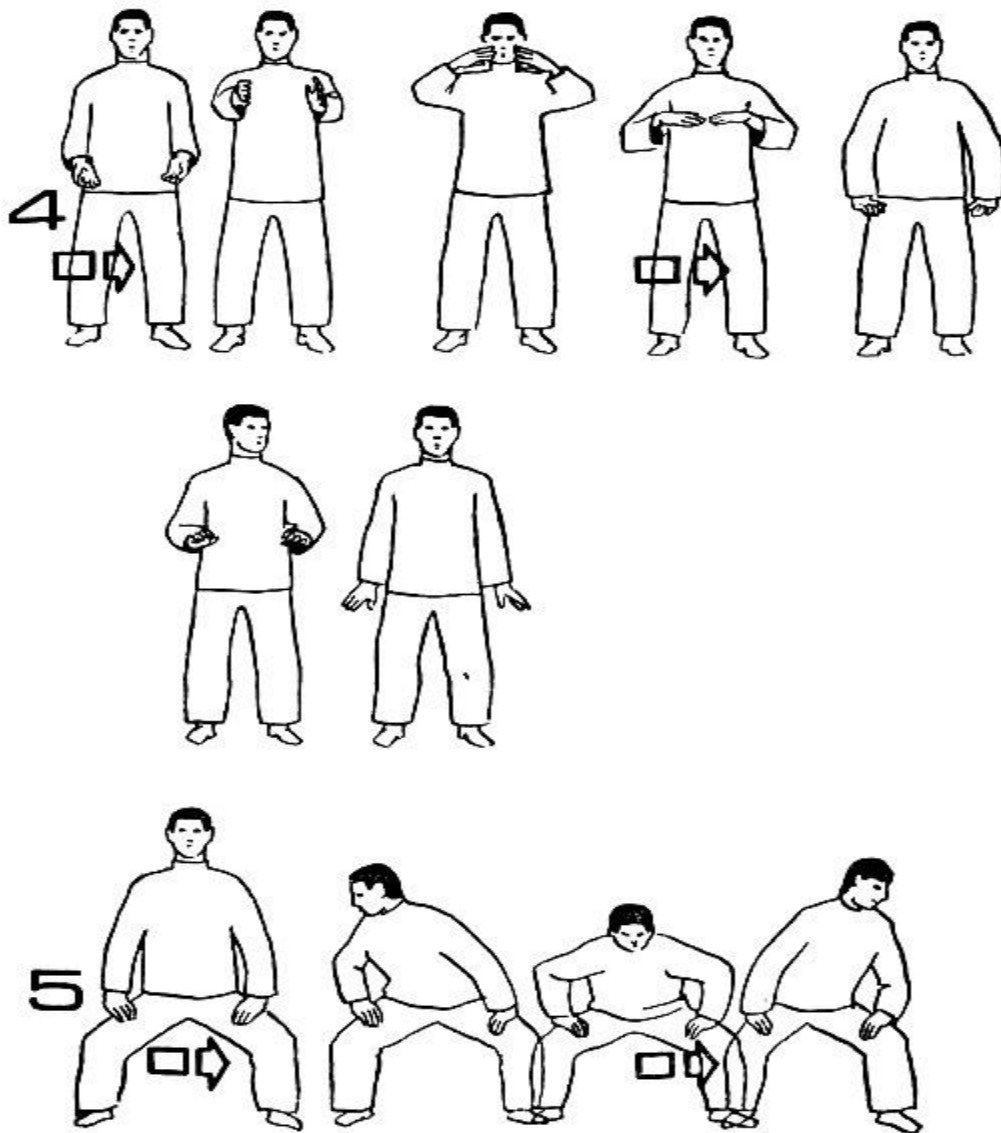
Стоя как обычно, поверните ладони вверх и вытяните руки перед собой на высоту плеч.

Затем, согнув руки в локтях, поверните ладони вниз и опустите руки перед грудью.

Из этого положения опустите правую руку и поднимите левую через сторону над головой (ладонью вверх). Окончив вдох, начинайте выдох (затем вниз - в исходное положение).

Повторите то же, но поднимая правую руку.

**(Улучшает пищеварение и облегчает боли в желудке.)**



*Рис. 4,5. Упражнение 4-е упражнение.*

Стоя в естественной позе, очень расслабившись, поднимите руки и поверните их как в предыдущем движении, но голову здесь поверните влево.

Затем медленно опустите руки в исходное положение ладонями вниз, затем назад, не двигая головой.

Снова поднимите руки к груди, затем поверните голову вперед, опустив руки.

Повторите упражнение сначала, голову поворачивая вправо.

**(Замечательное упражнение для общего укрепления.)**

#### **5-е упражнение** (Яргуфайвэицюхсишхю)

Полуприсев, как в упражнении 2; руки лежат на бедрах ладонями назад.

Поверните верхнюю часть корпуса как единое целое вправо, спину держите прямо, согнув правую руку в локте. Туловище также наклонено вперед, вес тела переносится на правую ногу. Но левое колено остается в таком же согнутом положении.

В том же наклонном положении поверните туловище вперед.

Продолжайте вращение влево.

Затем, повернув туловище вперед, выпрямитесь.

**(Уменьшает стресс, укрепляет ноги.)**

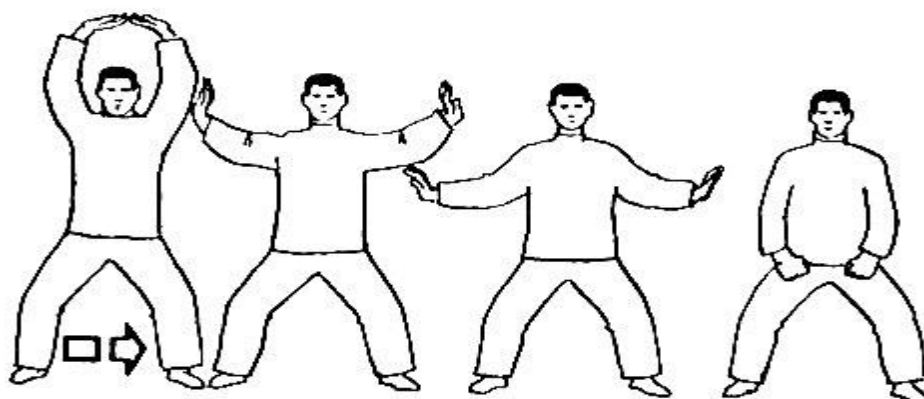
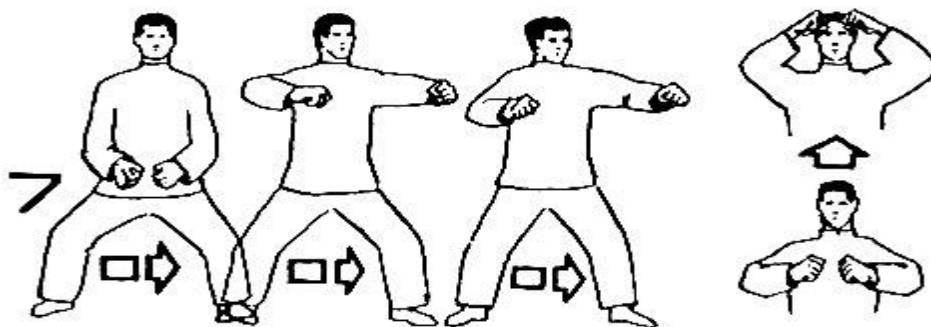
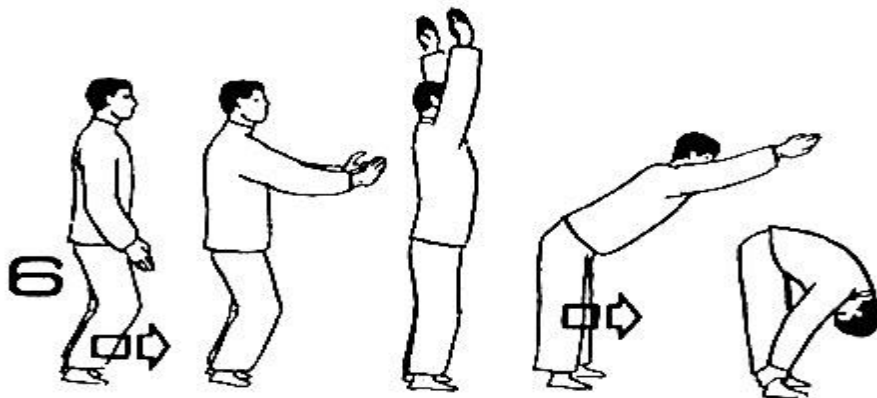


Рис. 6,7.. Упражнение 6-е упражнение (Лянсубаньцюкюсьоньяю)

Стоя в естественной позе, согните колени; выпрямляясь, поднимите прямые руки над головой.

Затем сделайте наклон вперед, хорошо прогнувшись в спине и ухватившись за лодыжки. Выпрямитесь.

**(Укрепляет ноги. Расслабляет туловище. Излечивает от запоров.)**

**7-е упражнение** (Цаньшюаньнюмоценшиян)

Исходное положение - полуприсев, как в 2 и 5Г туловище прямое.

Руки сожмите в кулаки (не напрягая) и подведите их к груди, локти держите горизонтально в согнутом положении.

Вытяните левый кулак прямо в сторону, взгляд направьте на него, правая рука остается в том же положении.

Разожмите кулак и поднимите руки в полусогнутом положении над головой, затем опустите руки через стороны вниз.

Повторите это же упражнение, вытягивая правый кулак.

**(Уменьшает кровяное давление.)**



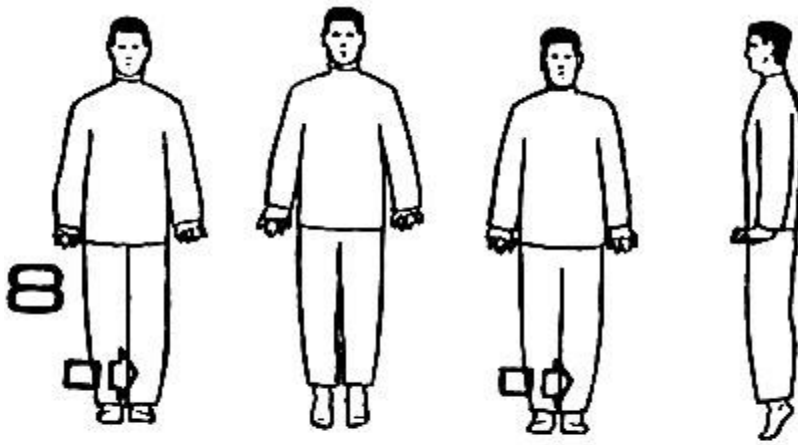


Рис. 8. Упражнение 8-е упражнение (Бэйхошитеньбайбнихсяс)

Стоя ноги

вместе, ладони вниз, пальцы вперед.

Поднимитесь на носках и, удерживая равновесие, поднимайте пятки все выше и выше. Сосредоточьтесь на животе и сожмите ягодицы.

Затем всем весом опуститесь на пятки, полностью расслабившись. Верхняя часть корпуса при выполнении упражнения неподвижна.

**(Укрепляет ноги и активизирует в них кровообращение.)**

Каждое из этих упражнений может выполняться любое количество раз, но необходимо соблюдать порядок комплекса.

Главное - проделывать их каждый день как

основную зарядку.

"Цель боевого искусства состоит в том, чтобы заставить ясно использовать свое умение для совершенствования мира и человека, на основе здорового духа в здоровом теле. Мы все, как настоящие буддисты, должны таким образом пытаться достичь высшего уровня, не взирая на различие стилей и приемов, ревниво оберегаемых в тайне" (Ян Мин Ши).

А теперь надо постепенно прибавлять каждое отработанное движение: голова + плечи + руки + бёдра + колени + ступни. В



конце упражнения надо стараться двигаться всеми этими частями тела одновременно.

**Таким образом,** благодаря физическим упражнениям, здоровьесберегающим движениям дети становятся более организованными, повышается работоспособность, укрепляется здоровье, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки.

Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель», «вечный прыгатель», «вечный бегатель». Движение – это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте и будьте здоровы, счастливы.

**Поклон.** Уход из зала.