

Семинар-практикум для родителей с применением здоровьесберегающей технологии «Горизонтальный пластический балет»

Как мы просыпаемся

Горизонтальный пластический балет.... Звучит как-то непривычно и... странно. «Горизонтальный» означает, что все или практически все движения выполняются, лежа на полу. Слово «балет» предполагает связь с искусством и хореографией, приобщение к миру прекрасного. То, что балет «пластический» должно нам подсказать сам характер движений, они не должны быть резкими и отрывистыми. Это плавные взмахи руками, изящные повороты и мягкие изгибы. Все здесь напоминает грацию кошки. Это своеобразный танец на полу, соединяющий в себе определенную физическую нагрузку и философию самих движений. Во время танца человек переживает некую историю, превращается в какую-либо вещь или животное, раскрывает перед зрителями созданный образ.

Цель: Научить выполнять несложные упражнения Горизонтального пластического балета, укрепляющие различные группы мышц. Получить удовольствие от выполняемых движений, развить воображение, гибкость и пластичность.

В наш век развития технологий, ритм жизни современных мегаполисов привел к тому, что большинство мужчин и женщин не могут уделять достаточно времени занятиям спортом. Малоподвижный образ жизни приводит их к тому, что у многих наблюдается сутулость, дряблые мышцы, боли в суставах, отеки ног и становится тяжело ходить.

Я бы хотела показать вам несколько вариантов упражнений, позволяющих с минимальными затратами сил и времени поддерживать свое здоровье. Начните заниматься сами и научите своих детей. Все упражнения приятно выполнять под спокойную музыку.

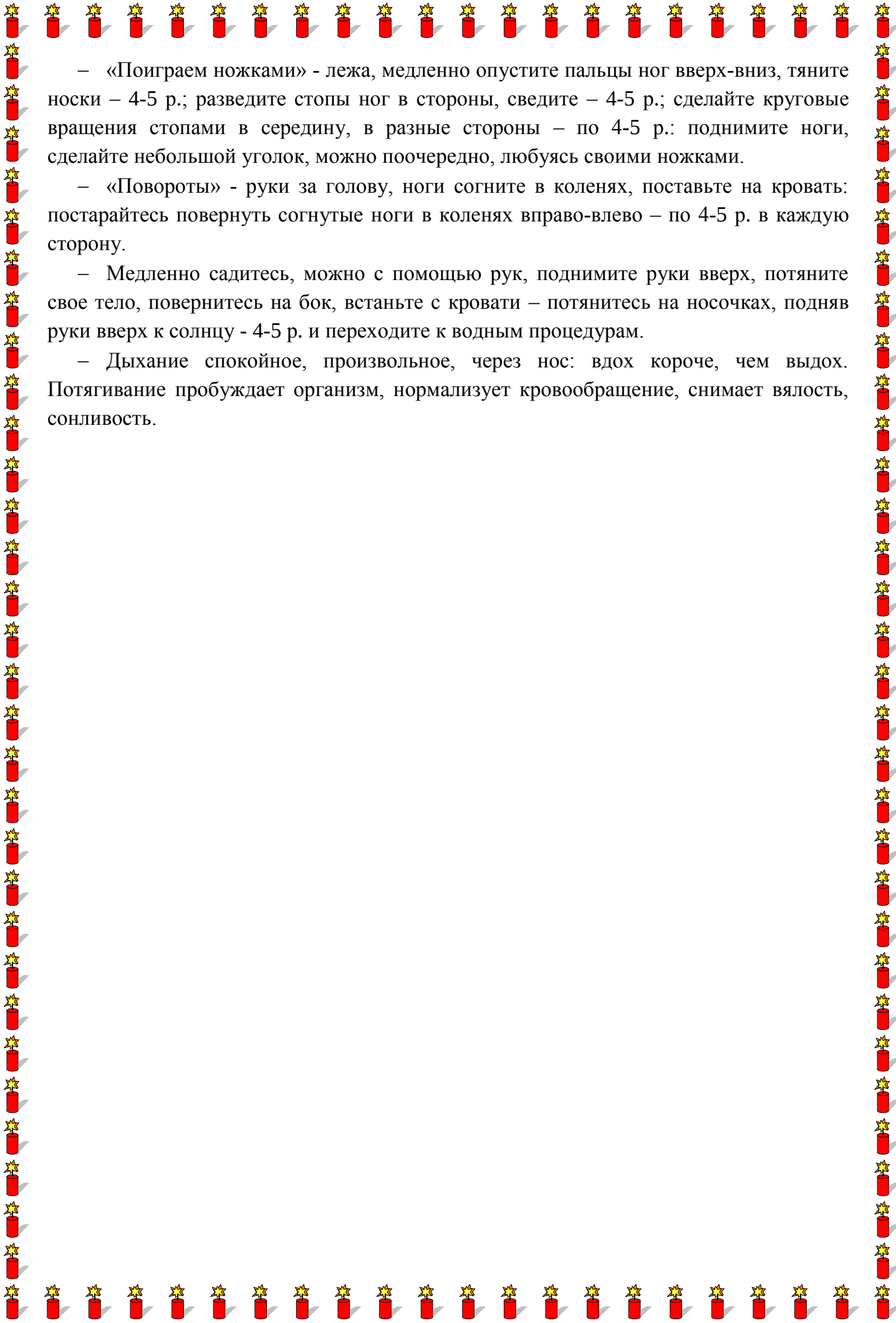
Очень важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет вам удачу. Утром, проснувшись, не спешите встать сразу, дайте своему телу проснуться. Эти упражнения можно выполнять вместе с детьми.

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кистей вверх, ладонями разотрите ушные раковины, «как бы умойте лицо». Круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот. Вы почувствуете, как постепенно пробуждается ваш организм, каждая клеточка наливается бодростью и свежестью.

– «Потянись» - лежа в постели, откиньте одеяло, уберите подушку: медленно поднимите руки вверх, вытянув ноги, потяните свое тело, вернитесь в и.п. – 3-4 р.

– «Посмотри по сторонам» - лежа на спине, руки вдоль туловища, медленные повороты головы вправо-влево – 4-5 р.

– «Плавные руки» - лежа на спине, руки, на животе: медленно разведите руки в стороны, опустите – 4-5 р.



– «Поиграем ножками» - лежа, медленно опустите пальцы ног вверх-вниз, тяните носки – 4-5 р.; разведите стопы ног в стороны, сведите – 4-5 р.; сделайте круговые вращения стопами в середину, в разные стороны – по 4-5 р.: поднимите ноги, сделайте небольшой уголок, можно поочередно, любуясь своими ножками.

– «Повороты» - руки за голову, ноги согните в коленях, поставьте на кровать: постарайтесь повернуть согнутые ноги в коленях вправо-влево – по 4-5 р. в каждую сторону.

– Медленно садитесь, можно с помощью рук, поднимите руки вверх, потяните свое тело, повернитесь на бок, встаньте с кровати – потянитесь на носочках, подняв руки вверх к солнцу - 4-5 р. и переходите к водным процедурам.

– Дыхание спокойное, произвольное, через нос: вдох короче, чем выдох. Потягивание пробуждает организм, нормализует кровообращение, снимает вялость, сонливость.