

Упражнение «Берёзка»

**Здравствуйте, ребята.
Сегодня мы с вами
разберем технологию
выполнения упражнения
«березка».**



Техника безопасности

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду или одежду для хореографии.



Польза и противопоказания

Польза

- ▶ Улучшается осанка, повышается гибкость позвоночника;
 - ▶ Усиливается кровоснабжение органов малого таза и мозга;
 - ▶ Подтягиваются спинные и брюшные мышцы;
 - ▶ Снижается вес;
 - ▶ Улучшается работа нервной и эндокринной систем;
 - ▶ Увеличивается приток кислорода в организм, ощущается прилив энергии.
-

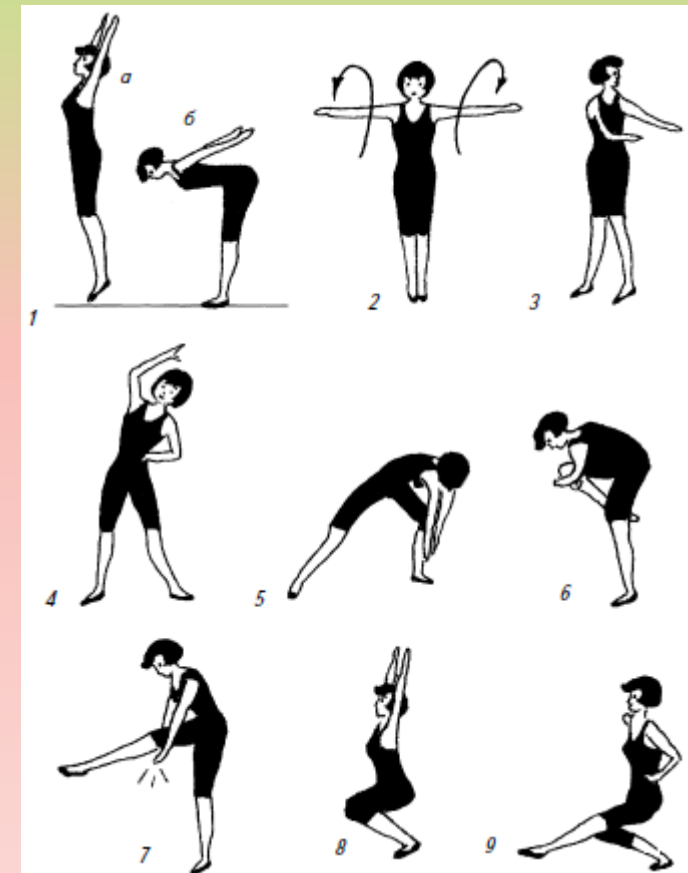
Противопоказания

- Во время критических дней;
- При хронических болезнях сердца,
- увеличенной щитовидной железе;
- При отите и глаукоме;
- При травмах шеи и позвоночника.



Разминка

- ▶ ходьба в быстром темпе,
- ▶ бег на месте,
- ▶ прыжки через скакалку и без,
- ▶ Приседания,
- ▶ различные динамичные движения (смотри картинку).



Этапы выполнения упражнения

- ▶ Лечь на спину, ступни ног должны плотно прилегать друг к другу. Напрячь ноги в области колен и ровно вытянуть руки вдоль тела. Нужно, чтобы ладони смотрели вниз, а шея и голова находились на одном уровне с позвоночником.



Поднять вместе обе ноги под прямым углом. Носки затянуть. Сделав выдох, поднять ноги выше от поверхности. Подпереть поясницу обеими ладонями. Подтянуть ноги еще выше, вывести их на одну линию с ягодицами. Втянуть спину, ягодицы и талию внутрь.

Этапы выполнения упражнения

- ▶ Туловище должно располагаться перпендикулярно земле.
- ▶ Делая равномерные вдохи и выдохи, постараться продержаться в такой позе несколько минут.



На выдохе освободить руки и постепенно соскальзывать вниз, пока спина не коснется пола. После того как ноги станут параллельно полу, медленно опустить их на пол.

Упрощенный вариант «Березки»



- ▶ Для тех, кто только начинает осваивать упражнение, можно использовать стену в качестве опоры для спины.
- ▶ Лечь на спину недалеко от стены с согнутыми в коленях ногами. Забросить ноги за голову, затем поднять вверх, достать до стены пальцами стоп.
- ▶ Тянуть корпус максимально вверх, втягивая живот, ягодицы в себя.
- ▶ Задержаться в этом положении не надолго, затем плавно соскользнуть вниз.



Правила выполнения упражнения «Березка»

- ▶ Постараться максимально расслабиться;
- ▶ Недопустимо чувство дискомфорта – это знак того, что стойка выполняется неправильно или слишком долго;
- ▶ Не разрешается поворачивать голову или шею, это может привести к травме.



По завершении упражнения не нужно «обваливаться» на пол или же резко вскакивать. Для выхода из «Березки» необходимо медленно опустить ноги за голову, а затем плавно поставить их на пол. После этого рекомендуется спокойно полежать.

Задание:

- ▶ 1. Назвать правила выполнения упражнения.
- ▶ 2. Выполнить предложенные подготовительные упражнения.
- ▶ 3. Выполнить упражнение «Березка», обращая внимание на свои ощущения.
- ▶ 4. Описать, что Вы чувствовали, какие были трудности.
- ▶ Сделайте фото в «Березке».

Ответы и фото присылайте мне на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru



▶ ***Жду Ваши ответы!***