Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

**Центр гражданского и патриотического воспитания**

**«Высота»**

|  |
| --- |
|  |

153012 г. Иваново, ул. Колотилова, д.43; тел. 8 (4932) 32-60-63; тел./факс 8(4932) 30-33-72; e-mail: [ddt3@ivedu.ru](mailto:ddt3@ivedu.ru)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Растяжка ног в ушу.**

**Как растяжка влияет на детский организм?**

Составитель: Волкова Мария Алексеевна

педагог дополнительного образования

Иваново, 2023

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Растяжка ног в ушу. Как растяжка влияет на детский организм?

**Актуальность**

Заниматься ушу невозможно без полноценной растяжки всего тела. Поэтому растяжку всего тела, рук, ног, спины необходимо выполнять каждый день. Растяжки позволяют оптимизировать и нормализовать тонус всех групп мышц. Снимая тоническое напряжение, они способны активизировать соответствующие структуры головного мозга. Посредством растяжки ребёнок учится снимать напряжение. Появляется самоконтроль. Все упражнения на растяжку должны выполняться, основываясь на естественном процессе движения.

**Цель разработки**

Занимаясь ушу и выполняя упражнения на растяжку, ребенок должен научиться:

* Перераспределять тоническое напряжение с одной групп мышц на другие;
* Хорошо чувствовать своё тело;
* Контролировать тонус своих мышц;
* Укрепить опорно-двигательных аппарат;
* Подготовить своё тело для выполнения более сложных движений, в которых нужна растяжка

**Задачи**

Ушу включает большое количество широкоамплитудных и сложнокоординационных движений, и поэтому хорошая гибкость является одним из важнейших качеств, необходимых для занятий. Периодическое умеренное растяжение мышц усиливает их скоростные и силовые качества. Растяжка бывает динамическая и статическая. При этом в каждом из видов растяжки существуют упражнения, которые можно делать одному, а есть и такие, для которых необходимы ещё один или два партнера. Динамическая растяжка это различные махи ногами: вперед, назад, в сторону, прямой и согнутой ногой. Статическая растяжка - это длительное пребывание в положении, максимально приближенном к «шпагату» продольному или поперечному.

**I ЭТАП**

**Нельзя тянуть «холодные» мышцы. Перед началом растяжки обязательно надо разогреться. Холодные мышцы самый легкий путь к травме самого мышечного волокна и сухожилий, вплоть до разрыва мышцы.**

1. **Лёгкий бег (5 мин)**
2. **Различные беговые упражнения (бег с высоким поднятием колен, захлёстыванием голеней, бег с прямыми ногами, выпрыгивания, подскоки и др.)**
3. **Бег на ускорение.**

**II ЭТАП**

Цикл динамической растяжки

1. Махи ногами вперёд (10 раз на каждую ногу)
2. Махи ногами назад (10 раз на каждую ногу)
3. Махи ногами в сторону (10 раз на каждую ногу)
4. Махи ногами вперёд (10 раз на каждую ногу)
5. Серповидные махи изнутри кнаружи (10 раз на каждую ногу)
6. Серповидные махи снаружи внутрь (10 раз на каждую ногу)

**III ЭТАП**

Цикл статической растяжки

1. Из положения сидя, разводим прямые ноги в стороны и выполняем наклоны, сначала к одной ноге, а затем к другой. При наклоне к ноге делаем выдох, при поднятии вдох. Нога в колене сгибаться не должна (20 раз на каждую ногу)
2. Из положения сидя, разводим прямые ноги в стороны и выполняем наклоны вперёд (20 раз)
3. Из положения сидя, разводим прямые ноги в стороны и выполняем наклоны через правый бок сначала к одной ноге, а затем через левый бок к другой ноге (20 раз на каждую ногу)
4. Из положения сидя, ноги прямые и соединённые вместе. Очень важно, чтобы ноги в течение всего упражнения не сгибались. Беремся руками за пальцы ног и начинаем «сгибаться пополам» (20 раз)
5. Растяжка на «короткую ногу». Из положения сидя, ноги прямые. Убираем одну ногу под себя. Колени соединяем. Выполняем наклоны к выпрямленной ноге, не сгибая колено (20 раз на каждую ногу)
6. **Садимся на пятки. Колени вместе, ступни не упираются пальцами, а лежат на полу. Откидываемся назад и ложимся на спину (30 сек.)**
7. **Продольный шпагат. Выпрямленную правую ногу выставить перед собой, встав на левое колено. Руки расположить таким образом, чтобы правая рука была с правой стороны, а левая с левой. Выполнять наклоны к правой ноге не сгибая колено.** При наклоне к ноге делаем выдох, при поднятии выдох (20 раз на каждую ногу)
8. **Поперечный шпагат. Максимально развести ноги в стороны, поставив руки на одной линии с ногами. Выполнить наклоны к полу. Ноги в коленях согнуты быть не должны (20 раз)**
9. Встаем, встряхиваем ноги, расслабляя мышцы.

КОМПЛЕКС РАСТЯЖКИ ЗАКОНЧЕН