# Урок физической культуры на тему: Упражнения на расслабление.
# Для учащихся 9 класса.
# Учитель Оборнева Е.А.

# Что такое расслабление?

Расслабление является состоянием, в котором расслаблено ваше тело и ум. В этом состоянии расслаблены ваши мышцы и увеличен приток крови к мозгу.

# Что не есть расслабление:

- Курение и алкоголь.
- Просмотр телевизора.
- Просто сон.
- Просиживание дивана и лень.

# Упражнения на расслабление для рук

- 1. Поднять одну руку вперед и дать ей свободно упасть.
- 2. Поднять руки в стороны и дать им упасть» до раскачивания.
- 4. Туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад.

# Упражнения на расслабление для ног

- 1. Исходное положение – стойка, ноги чуть расставлены, наклон вперед, руки свободно свисают. Раскачивание рук в стороны толчками ног.
- 2. Исходное положение – стойка на одной ноге на возвышении, другая свободно свешивается. Движением бедра свободную ногу расслабленно раскачивать назад – вперед.

# Упражнения на расслабление шеи

- «Уронить» (расслабленно наклонить) голову вперед, затем назад, в сторону, слегка сгибая ноги.

# Упражнения на расслабление для спины

- 1. Исходное положение – стойка, туловище немного наклонено вперед, руки свисают. «Уронить» (наклон вперед) туловище, не напрягая рук и не препятствуя свободному движению их назад. При обратном движении рук вперед туловище выпрямить, не сгибая ног.

# Упражнения на расслабление для ног

- 1. Исходное положение – стойка, ступни чуть расставлены.

«Уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.

- 2. Исходное положение – стойка, руки вверх, ладони вперед. «Уронить» кисти, затем согнуть руки в локтях, «уронить» и руки, затем «уронить» туловище, сгибая ноги.

# Упражнение «Марафон»

- *А сейчас давайте посчитаем число пульсаций за некоторый интервал времени, а именно — за 15 секунд. Я дам вам сигнал и вы начнете считать число пульсаций. Закончите счет, когда прозвучит сигнал окончания.*

# Упражнение «Марафон»

- *Закончили счет. Какое число у вас получилось? Запишите его на листке. Теперь определим ваш пульс. Это сделать очень просто: помножьте полученное число на четыре и вы получите число биений своего сердца в минуту. Это и есть ваш пульс. Запишите значение своего пульса на листке. Теперь, когда вы научились замерять пульс, давайте выполним следующие задания.*

# Упражнение «Марафон»

- **Первое задание**. *Сядьте в кресло, закройте глаза, расслабьтесь. Вам дается одна-две минуты, для того чтобы войти в состояние глубокой релаксации. Итак, расслабьте последовательно ноги, руки, туловище, шею и лицо.*

# Упражнение «Марафон»

- **Второе задание.** *Теперь, сидя в кресле с закрытыми глазами, представьте себя на олимпийском стадионе. Вы бежите марафонскую дистанцию. Бежите экономно, собранно, силы свои бережете, но вместе с тем и выкладываетесь, ведь вам так нужна победа! (Пауза 30 секунд.) А сейчас снова замерим ваш пульс. Приготовились. Почувствовали пульсацию...*

# Упражнение «Марафон»

- *Помножили полученное число на четыре и зафиксировали полученный результат рядом с первым.*
  *А теперь вы можете вычесть из второго числа первое. Эта разность показывает, насколько успешно вы можете управлять своим внутренним состоянием с помощью воображения.*
  *На этом наш марафонский тест закончен.*

Ребята запомните: день полезно заканчивать упражнениями на расслабление!