**Конспект занятия по черлидингу**

**Тема:** Упражнения на расслабление.

**Тренер-преподаватель:** Машина Л.А.

**Дата проведения:** 12.05-14.05-15.05

**Содержание**

## **Для расслабления мышц рук**

*Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 1).*

*Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны-вверх. С наклоном вперед расслабить мышцы и уронить руки вниз, потрясти руками (выдох). Вернуться в и. п. (вдох) (рис. 2).*

*Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, одна рука спереди, другая сзади. Свободные движения расслабленными руками вперед и назад. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 3).*

*Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. С наклоном вперед свободные движения расслабленными руками скрестно перед собой (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).*

*Упражнение 5. И. п. – о. с. Наклон вперед, мышцы расслабить, свободные движения плечами вверх и вниз (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).*

*Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. Повороты туловища вправо и влево, размахивая расслабленными руками. Дыхание произвольное, без задержек.*

***Для расслабления мышц туловища***

*Упражнение 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, уронить руки вниз, слегка наклоняясь вперед (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).*

*Упражнение 2. И. п. – ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. Расслабив мышцы туловища и рук, уронить руки и расслабленно потрясти ими. Дыхание произвольное, без задержек.*

*Упражнение 3. И. п. – о. с. Наклон вперед, расслабив мышцы туловища и рук (выдох). Вернуться в и. п. (вдох).*

**

***Для расслабления мышц ног***

*Упражнение 1. И. п. – стоя боком к опоре, держась за нее левой рукой, правая слегка согнута. Свободные размахивания расслабленной правой ногой. То же левой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 4).*

*Упражнение 2. И. п. – то же. Поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, расслабить мышцы и сделать мах назад, распрямляя ногу, а затем мах вперед, сгибая ее в колене. То же другой ногой, предварительно поменяв положение к опоре. Дыхание произвольное, без задержек.*

*Упражнение 3. И. п. – о. с. Подскоки на левой ноге. То же, сменив положение ног. Дыхание произвольное, без задержек.*

*Упражнение 4. И. п. – лежа на спине, руки в стороны или вниз, ладони на полу, ноги подняты вверх. Встряхивание расслабленными ногами. Дыхание произвольное, без задержек.*

*Упражнение 5. И. п.– стойка на лопатках, поддерживая туловище руками. Встряхивания расслабленных ног. Дыхание произвольное, без задержек (рис. 5).*