Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Маарская средняя общеобразовательная школа»

МР «Нюрбинский район»

Программа по спиральной гимнастики

10-11 класс 1 час в неделю

35ч

Выполнили: классные руководители 10 и 11 класса

Федорова Саргылана Петровна,

Иванова Александра Аркадьевна

Маар, 2018 год

Содержание

1.Введение……………………………………………………………

.Спиральная гимнастика Су Джок……………………………….

3.Описание движений по спиральной гимнастике……………...

4.Введение спиральной гимнастики в воспитании подрастающего поколения……………………………………………………………..

5.Вывод……………………………………………………………….

**Пояснительная**

**Спиральная гимнастика** – это комплекс упражнений, основанный на теории баланса энергий Инь, Янь, Нейтро и начальной частицы. Она была продумана профессором Пак Чже Ву. По его суждениям, определенные движения соответствуют конкретному виду энергии. Выполняя спиральную гимнастику, человек позволяет себе нормализовать их баланс в теле, так как комплекс упражнений разделен как раз на четыре части по особенностям движений.

**Спиральная гимнастика** – это набор медленных движений, направленных на улучшение физического и психического состояния человека. Считается, что движение по спирали – это самое естественное движение для мышц организма, и именно оно наилучшим образом приводит в тонус человеческое тело. По теории баланса, энергия в нашем теле также движется по спирали, поэтому поддерживать ее стабильность логичнее всего гимнастикой, в которой присутствуют скручивающие движения.

Среди множества видов гимнастики, существующих на сегодняшний день, спиральная [гимнастика](http://www.osteodoc.ru/usefull-articles/) отличается многоуровневостью своего воздействия и широким спектром оздоровительных эффектов. Простые и гармоничные движения спиральной гимнастики позволяют активизировать внутренние резервы нашего организма, повысить уровень жизненной силы, вернуть гибкость и подвижность позвоночнику и суставам, восстановить функции иммунитета, улучшить кровоснабжение органов и частей тела, нормализовать работу центральной нервной системы. Хорошее настроение, оптимистичный подход к жизни и высокий внутренний тонус – естественные спутники регулярных занятий спиральной гимнастики. Начиная с 2002-го года, когда основы спиральной гимнастики были представлены южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву для широкой аудитории, миллионы людей убедились в ее эффективности, смогли улучшить свое здоровье, избавиться от тяжелых недугов. Трудно найти область медицины, где [спиральная гимнастика](http://www.osteodoc.ru/sp/) не давала бы удивительных результатов. Неврология, кардиология, гастроэнтерология, гинекология, ортопедия, офтальмология, отоларингология, эндокринология… — очень долго можно перечислять дисциплины, в рамках которых простые скручивающие движения частей тела и органов дали поразительные лечебные эффекты.

Среди всех движений человеческого тела скручивающие движения являются особенно важными благодаря своей способности активизировать систему спиральной энергетической сети, которая играет ведущую роль в обеспечении процессов жизнедеятельности. Это прекрасно подверждается на практике. В случае болезни стоит только применить к пораженной области тела окручивающее движение, как ее состояние немедленно улучшается. Происходит это потому что эти движения активизируют работу спиральной энергетической сети в зоне заболевания наполняя пострадавшую часть тела новой жизненной силой.

**Цель**: использование гимнастических упражнений в процессе общего физического и психического развития человека;

Задачи:

– развития стрессоустойчивости, мобильности, коммуникабельности, толерантности, приобщения детей и молодежи к здоровому, физкультурно-спортивному стилю жизни и поведению;

– воспитания индивидуальной культуры здоровья каждого ребенка, подростка, взрослого, ее внедрения во все сферы жизнедеятельности различных формальных и неформальных сообществ, включая конкретную семью.

**Актуальность**: В последние годы в нашей стране большой популярностью пользуется спиральная гимнастика. Получает все большее распространение в детских садах, школах.

**Классификация упражнений подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структурные группы** | **Типы упражнений** | **Виды упражнений** | **Час** |
| Расслабления | простые |  | 6 |
| посегментные |
| стекание |
| Волны | вперед | руками, туловищем, целостно | 6 |
| обратные |
| боковые |
| Взмахи | передне-задние | руками, туловищем, целостно | 6 |
| боковые |  |
| Наклоны | по направлению | вперед, назад, в сторонукруговые | 6 |
| Равновесия | по направлению наклонатуловища | передние, боковые, задние | 5 |
| Повороты | по способу исполнения | переступанием, скрещением,смещением стопы, одноименнымвращением в сторону опорной ноги,разноименным вращением впротивоположную сторону, выкрутомот маховой ноги, серийно, поточно | 6 |
| по позе | простые позы, переднего, бокового,заднего равновесия, аттитюда(активно и пассивно), кольцом(активно и пассивно) |
| Итого: | 35 |