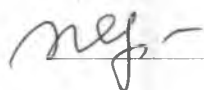


Согласовано
Заместитель директора
по учебной части

 С.А. Жданова

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД
«Детская школа искусств»

 Т.Г. Кондранина

ПРОГРАММА ПО ХОРЕОГРАФИИ

(подготовительная группа 1 год обучения)

Составитель:
преподаватель по специальности
хореография
высшей квалификационной категории
МБОУ ДОД ДШИ
Кондранина Т.Г.

г. Партизанск
2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для успешных занятий хореографическим искусством учащимся детской школы искусств необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогает решить партерная гимнастика.

Партерная гимнастика (фр. «parterre» – по земле) – выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

Занятия партерной гимнастикой способствует развитию природных данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координацию, выносливость, ловкость, быстроту, которые составляют так называемую профессиональную пригодность. Они развивают чувство ритма и музыкальность, артистичность и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классическим, народно-сценическим, историко-бытовым и современным танцам.

Каждое занятие по партерной гимнастике включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching – растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц. Упражнения выполняются учащимися на индивидуальных ковриках без обуви (в носочках) в положении лежа (в том числе на боку) и сидя, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы. Для учащихся первого года обучения исходное положение при исполнении комплексов упражнений – руки лежат вдоль корпуса ладонями в пол, ноги – в свободных позициях.

При составлении комплексов упражнений учителю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- всякое движение должно компенсироваться контрдвижением: напряжение – расслабление, растягивание – силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилий;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4–5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;

- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний, использование только легких форм дыхательных упражнений;
- использование активных методов обучения и игровых технологий.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого к сложному.

Релаксация – обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса. Релаксация может состоять из комплекса упражнений с использованием статических поз системы воспитания здорового тела и здоровой психики – хатха-йога, дыхательных упражнений.

Упражнения на общее расслабление мышц могут использоваться в игровой форме с использованием художественно-образных тем (например, «Тропический остров», «Волшебный сон», «Бабочки и цветы») или выполняться в позе отдыха (сидя по-турецки; лежа на спине, на боку в позе эмбриона) с закрытыми глазами под спокойную музыку, со словесным сопровождением учителя и с последующим описанием, обсуждением представленных и нарисованных в детском воображении тематических картин.

Музыка на занятиях по партерной гимнастике должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, мышечным напряжением при выполнении упражнений.

Цель – развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Основные задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формирование навыков культуры движений;
- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;
- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством, музыкой.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ

Учащийся должен:

знать:

- упражнения для разминки и их предназначения;
- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и народно-сценическому танцам;
- основы релаксации;

- комплексы упражнений партерной гимнастики и их значение в подготовке учащихся к классическому и народно-сценическому танцам;
- основы релаксации;
- элементы дыхательной гимнастики;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- контролировать и восстанавливать дыхание;

владеть навыками:

- осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления;
- правильного дыхания.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т.д.

Марш на месте, по квадрату, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

головы – повороты, наклоны;
 рук – поднятие, опускание перед собой, над головой; с хлопком, за спиной; круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
 вращательные и сгибательные движения кистями;
 корпуса – повороты, наклоны влево, вправо;
 ногами – с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Тема 1.2. Дыхание и движение

Основные понятия о дыхательной системе. Виды дыхания:

- верхнее (ключичное) – подъем плеч;
- среднее (диафрагмальное) – подвижность грудной клетки;

Дыхательные упражнения:

- для формирования диафрагмального дыхания – «поиграем животиками»;
- для формирования глубокого длительного вдоха – «узнай по запаху»;
- на дифференциацию вдоха через нос и выдоха через рот, на развитие внимания – «носик и ротик поучим дышать»;
- на выработку длительного, сильного, целенаправленного выдоха – «загони мяч в ворота»;

- на развитие межреберных дыхательных мышц – «танец живота».

Упражнения на координацию дыхания и движения:

- подъем рук в стороны-вверх – вдох, опускание – выход;
 - наклон тела – выдох, выпрямление – вдох;
 - напряжение мышц – выдох, расслабление – вдох;
- «обратное» (конкретное) дыхание и движение:
- подъем рук в стороны-вверх – выдох, опускание – вдох;
 - наклон тела – вдох, выпрямление – выдох;
 - напряжение мышц – вдох, расслабление – выдох.

Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, поворот, круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти: одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук; сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника: сгибания и разгибания, наклоны, повороты вправо и влево, круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов: приседания, выпады, горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, завернутой I позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Тема 1.4. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Раздел 2 комплексы упражнений партерной гимнастики

Тема 2.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- захват мелких предметов пальцами ног и сводами ступеней;
- катание мяча;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25, 45, 60;
- упражнение «складка» - наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног (при седлообразной спине);
- упражнение «циркуль» (при «о»-образных ногах).

Тема 2.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» - поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

- сидя на полу между стопами ног.

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени (при «х»-образных ногах).

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» - касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Тема 2.4. Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатым пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленях суставе ноги с отводом в сторону с помощью руки;

- подъем ноги на 90 с выворотной и сокращенной стопой, нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

- растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180 (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным наклоном корпуса к ногам;

- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

- виды «шпагатов» – продольный, поперечный.

Тема 2.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

- подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными в полу ногами (при седлообразной спине);

- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» – поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удержанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

- упражнение «березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем рук за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

- упражнение «лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

- упражнение «качалка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

- упражнение «кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

- упражнение «мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднимание прямых противоположных рук и ног (при сутулой спине).

Тема 2.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Тема 2.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Партерный экзерсис

Рекомендуемые упражнения партерного экзерсиса

№	Упражнение	Методические указания
Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела		
Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц		
1	И.П. – Лежа на спине, руки лежат вдоль тела, ладони вниз, все мышцы расслаблены. На 1-й такт 4/4 – Надо вытянуть ноги и стопы; напрячь мышцы тела. На 2-й такт – Расслабиться.	Упражнение повторить 4-8- раз.

2	И.П. – Лежа на животе; руки вперед, параллельно. На 1-й такт 2/4 – Напрячь тело, растянуть позвоночник, руки и ноги вытянуть. На 2-й такт 2/4 – Расслабиться.	Упражнение способствует растягиванию позвоночника.
3	И.П. – Лежа на спине. На 1-й такт 2/4 – Лежа на спине, медленно вытянуть пальцы ног стоп, напрячь мышцы ног. На 2-й такт 2/4 – Оторвать стопы от пола, как можно выше, носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола).	Упражнение способствует растягиванию ахиллово сухожилия, подколенных мышц и связок, создают ощущения натянутости ног. Упражнение повторить 4-16раз.
Упражнение для развития гибкости плечевого и поясного суставов		
1	И.П. – Стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.	
2	И.П. – Сидя на полу. Натянуть колени и стопы. С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед к ногам.	Следить за тем, чтобы спина была прямая, не сгибалась.
3	«Качалка» И.П. – Лежа на животе. Согнуть руки назад, дотянуться до согнутых ног и взяться за пальцы ног. Начинать раскачиваться.	
4	И.П. – Лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в первой позиции. Поднимать плечи вверх и назад, руки держать за головой или упираться в пол.	
5.	«Рыбка» И.П. – Лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.	
6	«Кошечка» И.П. – Упор на коленях. На 2/4 – Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. На 2/4 – Спину выгнуть, голову опустить вниз.	
Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		
1	И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуть. Приподнять две натянутые ноги над полом. Удерживать ноги в заданном положении.	Следить за натянутостью стоп и коленей.
2	«Ножницы» И.П. – Лечь на спину. Приподнять две натянутые ноги невысоко над полом. Выполнять перекрестные движения ногами.	Следить за натянутостью и выворотностью ног.
3	И.П. – Лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На 2/4 – Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. На 2/4 – Прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
4	И.П. – Лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в первую позицию.	Упражнение исправляет недостатки осанки.
5	И.П. – Лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела, ладонями вниз. На 2/4 – Поднять одновременно корпус и вытянутые ноги	Усложнить: руки поднять и раскрыть в стороны.

	(образовать угол). На 2/4 – Положение зафиксировать. На 2/4 – Прийти в исходное положение. На 2/4 - пауза.	Удержать спину в прямом положении.
6	И.П. – Лечь на спину, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На 2/4 – Быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение. На 2/4 – Пауза.	
Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц, голени и стопы		
1	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки сзади. На 1/4 – Сократить стопы на себя. На 1/4 – Вытянуть стопы, стараясь коснуться большими пальцами пола.	Осанка прямая. Упражнения выполнять с большей амплитудой. Повторить 16 раз. Усложнить движение поочередным сокращением стоп.
2	И.п. – Сесть на пол с опорой на руки сзади, стопы на полу, колени вместе и согнуты. На 1 такт 4/4 – Выпрямлять колени, удерживая стопы на полу.	Повторить 8 раз.
3	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки сзади. На 1/4 – Приподнять выпрямленную правую ногу. На 1/4 – Вращение стопы. На 1/4 – Вернуть ногу в исходное положение. На 1/4 – Пауза. Повтор с другой ноги.	Осанка прямая. Исполнить вращение стопы вовнутрь и наружу. Каждое движение повторить по 4 раза.
4	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. На 1 такт 4/4 – Круговое движение голеностопным суставом наружу. На 1 такт 4/4 – Пауза. На 1 такт 4/4 – Круговое движение голеностопным суставом внутрь. На 1 такт 4/4 пауза.	Осанка прямая, ноги прямые. Выполнять с максимальной амплитудой.
Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра		
1	И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, первая позиция). Руки раскрыты в сторону. На 2/4 – Одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая нога натянута и выворотная), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Медленно выпрямить ногу. На 2/4 – Вернуть ногу в исходное положение.	Позвоночник прижат к полу. При подъеме ноги, стараться удерживать колено на полу в воротном положении. Стараться поднимать ногу как можно выше.
2	И.П. – Лечь на спину, ноги выворотные, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На 1/4 – Бросок правой ногой вверх на 90. На 1/4 – Отпустить ногу в исходное положение. Выполнить упражнение правой, затем левой ногой и в стороны.	Колени и стопы натянуты. Ноги лежащие на полу не подвижны и выворотные.
3	И.П. – Лечь на спину. На 1/4 – Согнуть правую ногу, взявшись руками за голень.	Подтянуть ногу к груди.

	На 1/4 – Выпрямить ногу с помощью рук. На 1/4 – Вернуть ногу в согнутое положение. На 1/4 – Вернуться в исходное положение. Исполнить с другой ноги.	При выпрямлении втянуть колено работающей ноги, стопы натянуты. Повторить движение от 8 до 16 раз.
4	«Циркуль» И.П. – Лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На 2/4 – Раскрыть ноги в стороны «Циркулем». На 2/4 – Возвратить ноги в исходное положение.	Раскрывать ноги следует, начиная со стопы, стараясь как можно дольше удерживать натянутыми колени ног.
Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов		
1	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. На 2/4 – Втянуть колени ног, так чтобы пятки оторвались от пола. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	Осанка прямая. Стопы ног предельно натянуты.
2	И.П. – Сесть на пол с опорой на руки. Поочередно сгибать ноги как езде на велосипеде.	Повторить 10-12 раз.
3	И.П. – Стоя на коленях, руки на поясе. На 2/4 – Сесть в право. На 2/4 – Вернуть в исходное положение. То же в другую сторону.	Повторить 10-12 раз.
4.	И.П. – Лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедр вертикально, голени горизонтально). Повторить 10-12 раз голени вправо. Повторить 10-12 раз влево.	Повторить 10-12 раз.
5	И.П. – Стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На 2/4 – Сесть на пол между носками. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага		
1	И.П. – Расслабиться лежа на спине. На 2/4 – Медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На 2/4 – Напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу, так чтобы пятки коснулись друг друга, а мизинцы – пола.	Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые сокращаясь, растягиваются.
2	И.П. – Лежа на спине или сидя. На 2/4 – Вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками прикоснуться друг другу, мизинцы должны коснуться пола. На 2/4 – Сократить подъем ног, так, чтобы стопы образовали прямую линию (первая позиция).	Во время упражнения следить за тем, чтобы поясничная область ощущала пол. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы.
3	И.П. – Лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. На 1/4 – Спину прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
4	«Лотос» И.П. – Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На 2/4 – Опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу. На 2/4 – Пауза. На 2/4 – вернуться в исходное положение. На 2/4 – Пауза.	Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Осанка прямая. С максимальной амплитудой. Фиксация положения.
5	И.П. – Лежа на спине, руки разведены в стороны.	Поясница прикасается пола.

	На 2/4 – Поднять вытянутую ногу. На 2/4 – Отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. На 2/4 – Возвратить ногу. На 2/4 – Отпустить в исходное положение.	Нога, поднятая вверх, выворотная. Стопы натянуты. Плечи и бедра удерживать на полу, не разворачивая за ногой.
6	И.П. – Лежа на спине. На 2/4 – Согнуть ногу в колени, бедро прижать руками к груди. На 2/4 – Пауза. На 2/4 – Выпрямить ногу. На 2/4 – Пауза. Повторить с другой ноги.	При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, колено вытянуто, таз не смещался.
7	И.П. – Сесть на пол. На 2/4 – Развести ноги в стороны до предела, одну ногу согнуть в колени перед собой, На 4/4 – Сохранить положение. На 2/4 – Прийти в исходное положение.	Осанка прямая. Ноги выворотны, стопы натянуты. разворачивать ноги напряжением мышц в тазобедренном суставе. Усложнить упражнение наклоном вперед к тому колену.
8	И.П. – Лежа на спине, ноги максимально выпрямлены, стопы натянуты. На 4/4 – Поднять прямую ногу вперед на 90. На 4/4 – Опустить ногу в исходное положение. Повторить движение с другой ноги.	Позвоночник прикасается пола. Поднятая нога выворотная. Колено не сгибать. Поднимать ногу пяткой вперед. Нога лежащая на полу, так же выворотная, стопы натянуты. Усложнить упражнение: поднятую ногу захватить руками и потянуть на себя, сгибая руки.
9	И.П. – Лежа на спине. На 4/4 – Поднять прямую правую ногу в сторону. На 4/4 – Возвратить ногу в исходное положение. Упражнение выполняем с другой стороны.	Сохранять левую ногу на полу натянутой, не смещать таз за рабочей ногой. Ноги выворотные. Усложнить движение: поднять правую ногу в сторону, затем вперед, в сторону и возвратить в исходное положение. Выполнять в медленном темпе, выворотно.
10	И.П. – Лежа на животе, руки вытянуты вперед. На 4/4 – Поднять прямую ногу назад на 90. На 4/4 – Возврат в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги.	Ноги выворотны, стопы предельно натянуты. При подъеме ног не сгибать колени.
11	И.П. – Лежа на спине, ноги натянутые и выворотные. На 1/4 – Бросок правой ногой вперед на 90. На 1/4 – Опустить ногу в исходное положение. На 2/4 – Упражнение с другой ноги.. Упражнение можно выполнить лежа на животе – назад.	Бросок выполнять прямой натянутой ногой, пяткой вперед. Следить за левой ногой, лежащей на полу. Корпус не смещать, поясница и таз не отрываются от опоры.
12	И.П. – Лежа на полу боком.	Спина, плечи и бедра прижаты

	На 4/4 – Поднять ногу в сторону на 90 и выше. На 4/4 – Опустить ногу.	к полу одной стороной. Ноги натянуты и выворотные.
13	«Шпагат» Выполнить шпагат на правую, левую ногу и поперечный.	Стопы натянуты. Ноги на поперечном шпагате выворотные.
Упражнения на улучшение гибкости позвоночника		
1	И.П. – Сидя на полу. Сидя, делать повороты туловища вправо и влево с возвращением в исходное положение. Руки на полу или на поясе.	Позвоночник вытянут, плечи опустить. При усложнении упражнения руки развести в стороны. Это упражнение полезно для развития косых мышц живота.
2	И.П. – Лечь на пол, на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На 2/4 – Отвести туловище вправо, не отрывая спину от пола. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	Проследить за положением позвоночника. Движение повторить от 8 до 16 раз.
3	И.П. – Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На 1 такт 4/4 – Попытаться выпрямить ноги, не отрывая корпус от ног. На 1 такт 4/4 – Вернуться в исходное положение.	Стопы натянуты, позвоночник вытягивать вдоль. Повторить 6-12 раз.
4	И.П. – Сесть на пол, вытянутые ноги развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально. На 2/4 – Наклонить корпус вниз, стараясь грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На 2/4 – Фиксация положения.	Позвоночник вытянуть вдоль. Это упражнение способствует выработке амплитуды танцевального шага.
5	И.П. – Сесть на пол, ноги, как можно шире развести врозь, руки за ГОЛОВУ. На 2/4 – Наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола, за коленом правой ноги. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить с другой ноги.	По ощущению движение выполняем через верх. Повторить от 8-16 раз.
6	И.П. – Лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На 2/4 – Постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить в другую сторону.	Повтор упражнения от 8 до 16 раз.

Упражнение на формирование осанки

Как правило не существует отбора на начальном этапе, и некоторые дети имеют незначительные отклонения от нормы, для формирования осанки требуется индивидуализированность тренировочных упражнений. В каждое занятие юных танцоров следует ВКЛЮЧАТЬ 3-6 корригирующих упражнения. По мере того, как создаются необходимые предпосылки закрепления правильной осанки, ведущими в ее воспитании становятся детальная отработка навыка соблюдения параметров

правильной осанки, качественная совершенствование и ее основ и предупреждения вероятных нарушений ее статуса.

При сутулости «кифозе» - можно уменьшить грудной прогиб позвоночника путем упражнений на укрепления глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укреплении мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укреплении мышц, увеличивающих наклон таза вперед.

При седлообразной спине «лордозе» необходимо делать упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц – сгибателей тазобедренных суставов, растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела.

При «асимметрии» лопаток требуется укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам.

Рекомендуемые упражнения для формирования осанки

№	Упражнение	Методические указания
Упражнения для исправления небольшой сутулости (кифоза)		
1	И.П. – Лежа на полу на животе. На 2/4 – Поднять вытянутые НОГИ назад над ПОЛОМ, прогнуться, руки назад. На 2/4 – Опустить руки и НОГИ на пол, расслабить мышцы.	Следует сильно попрыгать в грудном и поясничном отделе позвоночника. Упражнение повторить 4-8- раз.
2	И.П. – Лежа на животе, НОГИ держать в первой позиции, руки на затылок. На 1 такт 4/4 – Медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На 1 такт 4/4 – Вернуться в исходное положение, расслабив мышцы на 5-10 секунд.	Выполняя прогиб назад, удерживать бедра и живот на полу. Упражнение можно выполнять с помощником, который удерживает стопы в первой позиции.
3	«Лодочка» И.П. – Лежа на животе, выпрямить ноги и потянуть руки вперед. На 1 такт 4/4 – Приподнять грудь и ноги, сильно прогнуться в грудном отделе позвоночника и поясницы. На 1 такт 4/4 – Вернуться в исходное положение, расслабиться на 5-10 секунд.	Напрячь мышцы. Упражнение повторить 4-8 раз.
4	И.П. – Встать в упор на коленях. На 1 такт 4/4 – СПИНУ прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу вытянуть вперед. На 1 такт 4/4 – Вернуться в исходное положение.	Повторить упражнение 10-12 раз.
5	И.П. – Встать в упор на коленях. На 1/4 – Бросок (мах) правой ногой назад, левая рука вверх. На 1/4 – Исходное положение. На 1/4 – Бросок левой ногой назад, правая рука вверх. На 1/4 – Исходное положение.	Руки поднимать как можно выше.
Упражнения исправления седлообразной спины (лордоз)		
1	И.П. – Лежа на спине, вытянуть ноги вперед, корпус прямо, руки вытянуть вдоль корпуса. На 2/4 – Быстро наклонить корпус вперед вниз, взявшись	Позвоночник выпрямить, прижаться грудью к ногам. Упражнение повторять

	руками за стопы. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение, расслабить мышцы.	4-10 раз.
2	И.П. – Сидя на полу, вытянуть ноги и раскрыть их «циркулем» в стороны. На 2/4 – Наклонить корпус вперед вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Вернуться в исходное положение.	
3	И.П. – Сидя на ПОЛУ, вытянуть ноги вперед, руки опущены вниз. На 2/4 – Согнуть колени, прижать их к груди. На 2/4 – Зафиксировать положение. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. На 2/4 – Пауза.	Корпус прямо. Упражнение повторить 4-8 раз.
4	И.П. – Сесть на пол, вытянутые ноги развести в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально. На 2/4 – Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. На 2/4 – Прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. На 2/4 – Расслабить мышцы.	
5	И.П. Лежа на спине или сидя, вытянуть ноги, руки держать вдоль тела ладонями вниз. На 2/4 – Поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образуя угол). На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить с другой ноги.	Руки для равновесия поднять И раскрыть в стороны. Упражнение повторить 4-8 раз.
6	И.П. – Лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На 2/4 – Постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево. На 2/4 – Вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить в другую сторону.	Повтор упражнения от 8 до 16 раз.

Подготовительные упражнения к формированию осанки

№	Муз. размер	Упражнение	Общие методические указания
1	3/4 или 4/4	«Елочка» И.П. – Встать в первую позицию (полувыворотную) на середине зала. Представим, что человек – это елочка, которая макушкой растет ввысь, а плечи как ветки, идут вниз.	Осанка прямая. Подержать это ощущение 6 секунд и расслабиться: так несколько раз. Усложняем: ходьба с ощущением «елочки», затем выполняем упражнения.
2	3/4 или 4/4	«Бублик» и «Книга» Из тряпочек сделаем «бублик», положим его на голову, чтобы была ровная поверхность, а сверху книгу (толщина которой зависит от возраста и комплекции ребенка). Ходим по залу, чтобы книга не падала.	Движение укрепляет мышцы шеи. Корпус предельно подтянуть кверху. Упражнение выполняем от 1 минуты до 3. Усложняем: сесть на стул, встать, шаги, сесть на колено, подтянуться. Рекомендуем выполнять движение дома.

3	4/4	И.П. – Нормальная позиция ног, руки вдоль тела. Спина к стене. 1 и 2 и – Дотронуться позвонками до стены. 3 и 4 и – Расслабиться.	Мышцы живота втянуть, не оседать, не сутулиться. Упражнение исполнить 8 раз.
4	2/4	И.П. – Ноги в шестой позиции. 1 т. – Выгнуть поясницу и таз назад. 2 т. – Сжать ягодицы и вытолкнуть таз вперед. Зафиксировать положение.	Упражнение для придания корпусу горизонтального положения. Таз поворачивается в более горизонтальное положение., угол наклона уменьшается. Упражнение исполнить 4 раза.
5	4/4	И.П. – Лежа на спине, руки вдоль тела. 1 Т.: 1 и 2 и – Колени согнуть так, чтобы стопы лежали на полу, колени вместе. 3 и 4 и – Прижать в этом положении позвонки поясницы и крестца к полу. 2 Т.: 1 и 2 и – Не отрывая позвонков от пола, вытянуть ноги. 3 и 4 и Расслабиться в исходном положении.	Упражнение укрепляет пояснично-крестцовый Пояс. Обратить внимание на работу мышц живота. Обратить внимание на работу мышц живота. Исполняем от 4 до 8 раз.