**Методическая разработка педагогов студии «Grand dance»**

**«Упражнения для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков»**

Здесь продемонстрирован набор упражнений, для выполнения в домашних условиях, под присмотром родителя. Упражнения направлены на развитие растяжки и силы спины и ног. Выполняя эти упражнения, ребенок улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятии. (Более подробные, индивидуальные рекомендации можно получить лично от педагога.)

**УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ СПИНЫ**

Упражнения направлены на развитие силы спины, что обеспечит лучшую поддержку позвоночника и защиту от травм, также обеспечат позвоночнику больший диапазон движений и гибкость, помогут скорректировать сутулость, сформировать красивую осанку.

1. **Разгибание спины лежа «Чебурашка»**

Зацепите руки за головой, локти направлены в стороны, разводя локти в стороны, сделайте подъем (рисунок 1) задержитесь на 4-6 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3х). Избегайте чрезмерного разгибания шеи и позвоночника в поясничном отделе.

Рисунок 1



1. **Сведение лопаток «Цыплёнок»**

Лягте на живот. Отведите руки в плечевых суставах на 90 градусов и согните их в локтях на 90 градусов. На вдохе приподнимите туловище, немного отводя лопатки и локти вниз вдоль позвоночника (рисунок 2). Задержитесь на 4 сек., вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение15 раз (увеличивая количество подходов до 3х).

Рисунок 2



**3. Развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника   
(с поддержкой родителя)**

Локти направлены вперед, обеспечивая прогиб грудного отдела позвоночника. Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 3, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений).

Рисунок 3

**4. Растяжение грудного отдела, развитие гибкости поясничного отдела позвоночника**

Ребенок лежит на животе, руки вдоль тела. Возьмитесь за запястья (как показано на рисунке 4) и плавно потяните, не заводя руки вниз к ягодицам (голову можно опустить вниз). Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 4, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений.) Ребенок не должен напрягать мышцы, должно быть ощущение, что он висит.

Рисунок 4

**5. Разведение лопаток в упоре стоя**

На выдохе надавите руками на стену, разводя лопатки в стороны (грудной отдел позвоночника округляется) (рисунок 5). Делая вдох, сведите лопатки (грудной отдел позвоночника прогибается), (рисунок 6). Повторите упражнение 12-16 раз (до 3 подходов).

Рисунок 5 Рисунок 6

**УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ НОГ**

Упражнения обеспечат мышечный тонус ног, их вытянутость и силу при исполнении упражнений и движений в танце. Упражнения вырабатывают хореографическую выворотность, также, упражнения на сгибания в тазобедренном суставе (задействующие повздошно-поясничную мышцу), помогут высоко поднимать ноги в танце (вперед, в сторону и назад, делать аттитюд), что упростит дальнейшую работу у с танка (девлюпе и релеве). В упражнениях, также, участвуют и другие мышцы, обеспечивающие стабилизацию тела во время движений.

1. **Подъем ноги в сокращенном положении вперед и назад (стопы в 1-й позиции)**

При подъеме усиливаем выворотность (смотрит в сторону колено сильно натянуто), сохраняя прямое положение корпуса. Задержаться в положении на 4 секунды, сделать по 10-12 повторений с каждой ноги (рисунки 7, 8).



Рисунок 7 Рисунок 8

1. **«Кудепье в обратном упоре лежа»**

Исходное положение: рисунок 9.

1. Примите обратный упор лёжа с одновременным кудепье спереди (мизинец рабочей ноги у лодыжки опорной ноги, колено направлено в сторону) (рисунок 10).
2. Вытяните рабочую ногу, не поднимая колено (коленный сустав зафиксирован) (рисунок 11).
3. Вернитесь в исходное положение (рисунок 9).

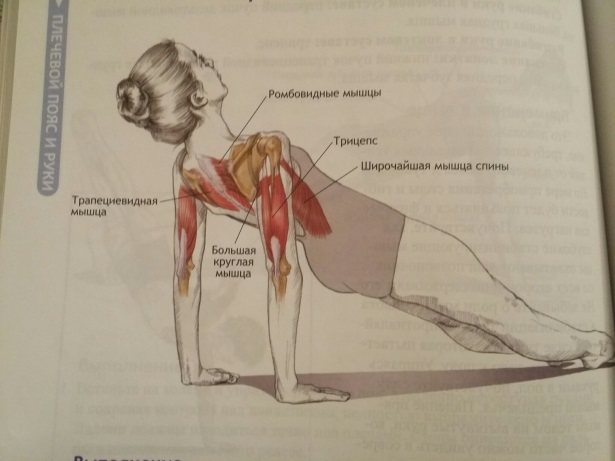
При выполнении упражнения следите за диагональным положение тела при подъеме (рисунок 9.1), опорная нога всё время натянута, стопа рабочей ноги натянута, колено направлено в сторону.

Рисунок 9.1

Рисунок 9 Рисунок 10 Рисунок 11



1. **Разгибание ног в тазобедренных суставах в положении плие**

1. Лягте на живот в позиции деми плие с развернутыми стопами (в 1 позиции), спина прямая.

2. Приподнимите бедра на 2-5 см. от пола. Задержитесь на 4 секунды, затем медленно вернитесь в исходно положение. Повторите 12-16 раз (до 3 подходов) (рисунок 12).

Рисунок 12

1. **Растяжка и удержание ноги вперед и в сторону**

1.Исходное положение (рисунок 13.1). Потяните ногу противоположной рукой за пятку, чтобы сохранить выворотность, 2 ноги должны быть натянуты (рисунок 13, 14). Удерживайте 8 секунд. Затем усиливая силу и натянутость ног, отпускаете руки в стороны, нога удерживается на максимально возможной высоте 8 секунд (рисунок 15, 16). Выполните 4-8 раз. Вернитесь в исходное положение.

Выполнять как вперед, так и в сторону. Следите за натянутостью коленных суставов и стоп.

Рисунок 13.1 Рисунок 13 Рисунок 14

Рисунок 15 Рисунок 16

1. **Упражнение «Сердечко»**

Исходное положение лежа на спине (рисунок 13.1).

1. Уведите колени в стороны, так чтобы угол между бедром и тазобедренным суставом составлял 90 градусов, стопы вытянуты (рисунок 17).
2. Разогните ноги в коленных суставах, максимально стремясь к поперечному шпагату на спине, ноги максимально натянуты (рисунок 18).
3. Плавно сведите прямые, натянутые ноги, пятками друг к другу (рисунок 19).
4. Опустите ноги в исходное положение. Повторяйте все упражнение 10-16 раз.

Рисунок 17 Рисунок 18

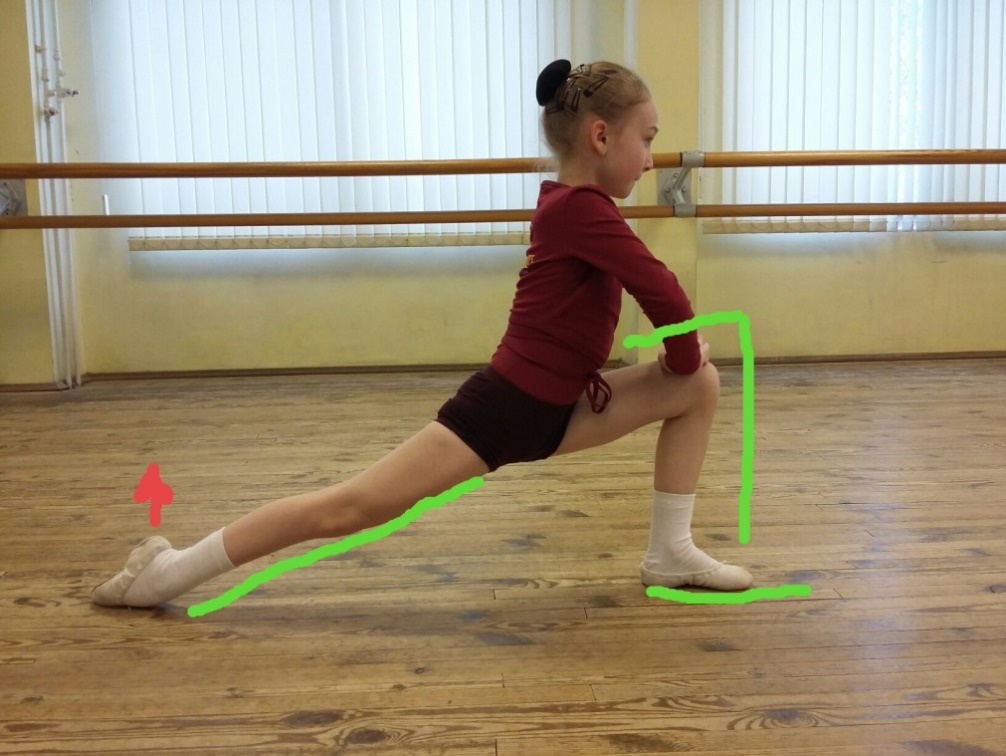
Рисунок 19



1. **Растяжение передней поверхности бедра (рисунок 20)**

Следите за тем, чтобы угол в коленном суставе передней ноги составлял примерно 90 градусов. Заднюю ногу, также, можно поставить на колено, корпус стараться наклонять назад, для максимального растяжения. Пятка задней ноги направлена вверх. Задержитесь в положении от 30сек. - 1.5 мин., чувствуя постоянное натяжение (лёгкую боль).

Рисунок 20

****

1. **Упражнение для укрепления голеностопного сустава**

Встаньте прямо, держась рукой за опору, у нас это хореографический станок. Колени втянуты, пятки вместе, носки чуть разведены в стороны (рисунок 21). Без участия коленного сустава, делаем подъем на высокие полу-пальцы, на максимальную высоту «подъема» (рисунок 22).

Повторите подъемы 20-30 раз (до 4 подходов). Следите за тем, чтобы все пальцы стопы были прямые, упор в основном на подушечку большого пальца. Избегайте завала на мизинец.

Рисунок 21 Рисунок 22

1. **Ножницы лежа на боку (Рисунок 23)**

Примите положение как продемонстрированно на рисунке 23, ноги натянуты, стопы сокращены. Приподнимаем ноги от пола, начинаем сведение и разведение пяток, колени при этом не сгибаются. Работают только приводящие мышцы бедра. 12-16 повторений (3 подхода).

Рисунок 23

**

***Приложение 5***

**Рекомендации по растяжке дома**

Перед выполнением растяжки нужно обязательно разогреться, для этого отлично подойдут прыжки на скакалке, либо без нее ( простые, лошадки, бег. Дети знают множество видов)

Начинаем с подколенных связок:

1.наклон к ноге (рисунок 1) передняя нога прямая, стопа сокращена (носок на себя). Минуту для каждой ноги

*Рисунок 1 Рисунок 3*



2. Упражнение коробочка, рисунок 3 (ноги прямые, пятки от пола)

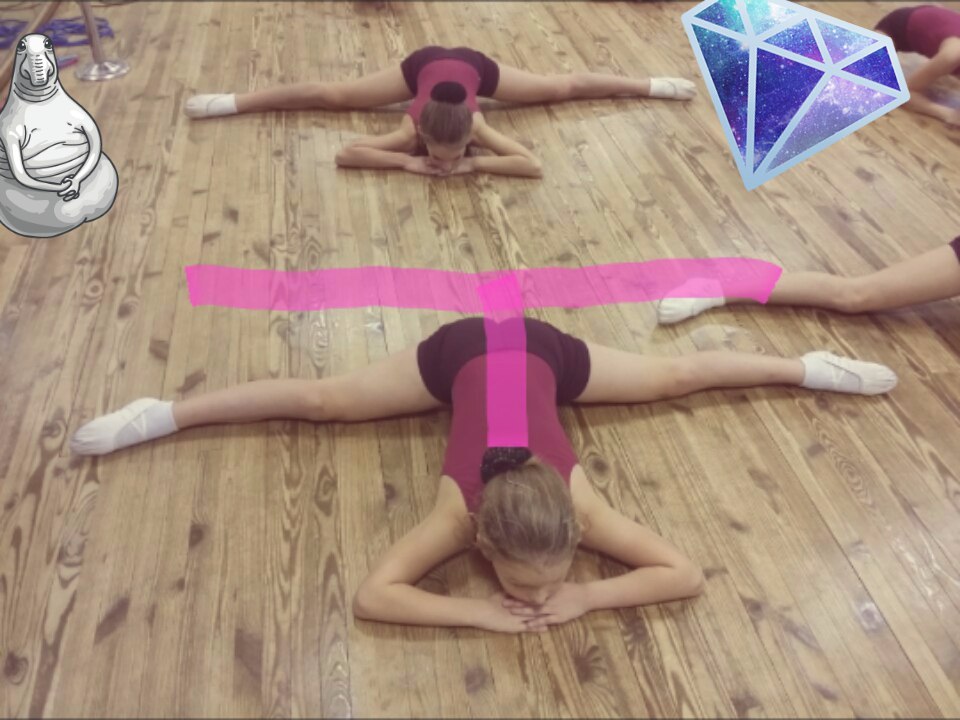
3.Складка, рисунок 2 (также можно развернуть стопы руками в 1ю позицию )

4.Подготовка к поперечному шпагату:

Сидя, ноги как можно шире . Тянется к одной ноге ,затем к другой...далее тянемся вперед руками , стараясь выпрямить спину.

5. Поперечный шпагат, рисунок 4 ( выкатились вперед, ноги образовывают прямую линию, спина прямая - без горбика в пояснице, руки на локтях- если большое расстояние таза от пола)

*Рисунок 2 Рисунок 4*



6.Продольный шпагат, рисунок 5 (3 минуты на каждую ногу) .

Важно следить за тем, чтобы таз был ровный, положение как при ходьбе. Пятку передней ноги вывернуть вперед (ни в коем случае не косолапо), задняя нога прямая (как и передняя ) стопа сокращена -но если шпагат еще плохой, можно не сокращать.

*Рисунок 5*



ВАЖНО!!! После растяжки, лучше закрепить результат мышцами - сделать гранд-батманы (махи одной ногой,на максимальную высоту, выполняются как лёжа ,так и стоя, держась за надёжную поверхность), по 8 раз (вперед, в сторону, назад).

Успехов!!!

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Усложнённые упражнения для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков, для детей 2-4 классов студии.**  Здесь продемонстрирован набор упражнений, для выполнения в домашних условиях, под присмотром родителя. Упражнения направлены на развитие гибкости стоп-подъёма, на вытянутость ног, растяжку, гибкость и силу спины. Выполняя эти упражнения, ребенок улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятии.  **10.11.2018** |
| **Содержание**  **-Разогрев (скакалка)**  **-Упражнения для стоп**  **- Растяжка и укрепление подколенных связок, развитие вытянутости ног.**  **- Растяжка и укрепление внутренней поверхности бедра.**  **- Упражнения на укрепление мышц ног**  **-Растяжка ног с поверхности и держась за опору**  **- Упражнения на Гибкость и силу спины.**  **-Терминалогия классического танца**  **- Терминалогия современного танца**  **- Ссылки на видео-материал рекомендованный к просмотру** |
|  |
|  |

**РАЗОГРЕВ**

Разогрев всего тела необходим для безопасного и качественного выполнения дальнейших упражнений. Упражнения на скакалке служат отличным разогревом всего тела, развивают координацию, прыжок, силу и вытянутость ног, также позволяют нарабатывать выносливость.

**1.** Простые и двойные трамплинные прыжки на скакалке (чередуем, в совокупности нужно выполнить 100 прыжков через скакалку, на двойном скакалка делает два оборота за один прыжок)

**2.** Прыжки по второй и шестой позиции через скакалку (чередуем прыжки, выполняем 32 прыжка – одну музыкальную фразу)

**3.** Бег с высоким подниманием колен через скакалку «Лошадка» (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу ( 32 счёта)

**4.** Бег с захлестом голени через скакалку (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу)

**5.** Используем различные комбинации перечисленных выше основных прыжков для развития координации и выносливости (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу)

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП**

Упражнения направлены на развитие балетной стопы, подъёма. Что обеспечит более качественную, профессиональную работу ног. При исполнении упражнений должен присутствовать болевой, тянущий синдром.

1. **Сидим на подъёмах. (Рисунок 1)**

Корпус прямой ,немного откинут назад, стопы натянуты, пятки вместе! Ягодицами давим на пятки, чтобы стопа сгибалась дугой. Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в исходное положение сидя на коленях. Повторите упражнение 4 раза. Избегайте расхождения пяток друг от друга.

1. **Столик. (Рисунок 2)**

Стопы натянуты, пальцы согнуты, упор на большой палец, корпус составляем прямую линию, таз не провисает. Удерживаем 20 секунд, 4 повторения.

Рисунок 1 Рисунок 2

1. **Тянем «Птичку» (Рисунок 3)**

Сложное, но очень эффективное упражнение, при правильном исполнении. Рабочая нога, которую растягиваем, согнута в колене, стоит на подъёме пятка вперед, вторая нога коленом упирается в выемку на ахилловом сухожилии, давим всей тяжестью корпуса на стопу, как бы выдавливая подъём вперед. Стопа должна гнуться, мостик стопы сгибается.

Рисунок 3

****

1. **Стоим на пальцах держась за опору. (Рисунок 4)**

Стопы максимально натянуты, колени натянуты, корпус прямой, сохраняем натянутость всего тела 8 секунд, затем плавно сгибаем колени, как бы перекатываясь на подъём, сохраняем полодение 8 секунд. Повторяем 4-8 раз.

Рисунок 4



**Растяжка и укрепление подколенных связок, развитие вытянутости ног.**

При исполнении упражнений должен присутствовать болевой, тянущий синдром.

1. **Растяжка подколенных связок с утяжелением, с поверхности. ( Рисунок 5)**

Ставим пятки выворотно на невысокую поверхность, чтобы колени сохраняли натянусть, не сгибались. Сверху , чуть выше колен ( не в коем случае не на колени!!) садиться человек, примерно такой же комплекции. Удерживаем 1 минуту, отдыхаем. Повторить 3 раза.

Рисунок 5



1. **Удержание прямой ноги, противоположной рукой ( Рисунок 6).**

Две ноги вытянуты. Берем ногу за пятку противоположной рукой, колено втянуто, стопы натянуты, спина прямая, животом тянемся к бедру удерживаемой ноги. Удерживаем 20 секунд , по 3 повторения на каждую ногу.

Рисунок 6.



1. **Упражнение « Крокодил» ( Рисунок 7)**

Ноги прямые по 6 позиции, руки опущены на пол, спина прямая. Нога поднимается наверх в шпагат, сохраняя натянутость колена и стопы, опорная ноги прямая, пятка от пола не поднимается. Удерживаем 20 секунд, по 3 повторения, на каждую ногу.

Рисунок 7



**Растяжка и укрепление внутренней поверхности бедра.**

1. **Упражнение «Корабль» (Рисунок 8).**

Ноги располагаются буквой П, стопы натянуты, стараемся подкрутить бедра-копчик вперед, корпус откидываем назад, руки отпускаем ( желательно поднять наверх). Удерживаем 15 секунд, на 3-4 повторения.

Рисунок 8.



**УПРАЖНЕНИЯ НА МЫШЦЫ НОГ**

Упражнения обеспечат мышечный тонус ног, их вытянутость и силу при исполнении упражнений и движений в танце. Упражнения вырабатывают хореографическую выворотность, также, упражнения на сгибания в тазобедренном суставе (задействующие повздошно-поясничную мышцу), помогут высоко поднимать ноги в танце (вперед, в сторону и назад, делать аттитюд), что упростит дальнейшую работу у с танка (девлюпе и релеве). В упражнениях, также, участвуют и другие мышцы, обеспечивающие стабилизацию тела во время движений.

1. **Подъем ноги в сокращенном положении вперед и назад (стопы в 1-й позиции)**

При подъеме усиливаем выворотность (смотрит в сторону колено сильно натянуто), сохраняя прямое положение корпуса. Задержаться в положении на 4 секунды, сделать по 10-12 повторений с каждой ноги (рисунки 9,10).



Рисунок 9 Рисунок 10

1. **Разгибание ног в тазобедренных суставах в положении плие. «Зайчик»**

1. Лягте на живот в позиции деми плие с развернутыми стопами (в 1 позиции), спина прямая.

2. Приподнимите бедра на 2-5 см. от пола. Задержитесь на 4 секунды, затем медленно вернитесь в исходно положение. Повторите 12-16 раз (до 3 подходов) (рисунок 11).

Рисунок 12

**Упражнения на растяжку ног с поверхности и держась за опору.**

Данный вид упражнений способствует усилению растяжки, подвижности суставов, эластичности связок и сухожилий, силе мышц. Также растяжка с опорой позволяет телу ребенка понять и запомнить правильное положение ноги для исполнения адажийных элементов без помощи рук. Во время упражнений должен присутствовать болевой, тянущий синдром.

1. **Растяжка с использованием гимнастических кубов**. (Рисунок 13)

Сидим на каждом шпагате (продольные с двух ног (рис. 13А), поперечный (Рис. 13В) не менее 3х минут во время урока. Также эти упражнения могут быть, как домашние, в таком случае время выполнения увеличивается до 5-7 мин на каждом шпагате.

Рисунок 13.

А)

****

В)



1. **Растяжка рукой, держась за палку.**

Выполняем упражнение во все стороны крестом у палки. Одной рукой держимся за палку, локоть должен строго смотреть вниз по всем правилам классического танца, другой рукой берем ногу и поднимаем в заданном направлении. При растяжке вперед бедро рабочей ноги должно смотреть вниз и таз должен быть на одном уровне с рабочей ногой (Рисунок 14). При растяжке в сторону повышаем бедро рабочей ноги, одновременно отводя его назад, но таз при этом должен также оставаться на одном уровне с опорной ногой (Рисунок 15). При растяжке назад разворачиваемся лицом к палке, также можно присогнуть рабочее колено, но в дальнейшем оно стремится к вытяжению, ногу берем не за стопу, как в предыдущих видах, а за голень, раскрываем ногу в продольный шпагат назад (Рисунок 16). Выполняем все виды растяжки по одной музыкальной фразе.

Рисунок 14.



Рисунок 15. Рисунок 16.

****

**Упражнения на Гибкость и силу спины.**

1. **Упражнение «Колечко» (Рисунок 17)**

Исходное положение для упражнения - стоя на коленях (Рисунок 17), затем поднимаем руки наверх и начинаем уходить в прогиб, голову тянем к копчику (Рисунок 18). Окончательный вид упражнения - держимся руками за щиколотки и увеличиваем прогиб (Рисунок 19). Выполняем одну музыкальную фразу.

Рисунок 17. Рисунок 18.

Рисунок 19. 

1. **Упражнение «Мостик на одной ноге»**

Строим обычный мостик (Рисунок 20). Вес тела переносим на руки, тем самым освобождая ноги. Затем поднимаем ногу вытянутой стопой в потолок, при этом увеличиваем прогиб и опорную ногу перемещаем ближе к центру тела для удержания равновесия. Стараемся сильно вытянуть рабочую ногу и увеличить прогиб корпуса (Рисунок 21). Выполняем одну музыкальную фразу.

Рисунок 20.



Рисунок 21.



ВАЖНО!!! После растяжки, лучше закрепить результат мышцами - сделать гранд-батманы (махи одной ногой, на максимальную высоту, выполняются как лёжа ,так и стоя, держась за надёжную поверхность), по 8 раз (вперед, в сторону, назад).

Успехов!!!

*В создании фото принял участие 2,3 класс студии.*