Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

« Детская школа искусств рабочего поселка Тайтурка»

**Методическая разработка:**

 **«Развитие физических данных учащихся хореографического класса средствами партерной гимнастики»**

Составитель: Л.К. Нарымовская,

преподаватель

 хореографических дисциплин

Тайтурка

2018г.

**Аннотация**

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 тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным.

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, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

 Занятия партерной гимнастикой способствуют развитию природных физических данных учащихся, таких как выворотность, подъем стопы, ширина, высота и легкость шага, гибкость, координация, выносливость, ловкость, быстрота, 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 классического, народно-сценического, историко-бытового и современного танца.

 Методическая разработка **«**Развитие физических данных учащихся хореографического класса средствами партерной гимнастики»составлена преподавателем хореографических дисциплин Нарымовской Л.К.

 В ней представлено исследование темы на основе теоретической литературы и методических материалов, а также предложен комплекс упражнений, развивающих физические природные данные, рассчитанных на учащихся младших классов хореографического отделения детской школы искусств.

 Данная методическая разработка будет полезна педагогам – хореографам.

**Содержание**

**Введение**

**Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей**

* 1. Природные физические данные и природные качества
	2. Развитие средствами партерной гимнастики природных физических данных детей

**Глава II. Подбор комплекса упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста**

2.1. Цель и задачи практической работы

2.2. Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста

2.3. Рекомендации по использованию комплекса упражнений

Заключение

Список литературы

**Введение.**

 Танец – одно из древнейших искусств в истории цивилизации. С незапамятных времен он служил наиболее ярким и универсальным средством выразительности человеческого духа, носителем народного характера, отражением истории и образа жизни народа.

Вершина танцевальной культуры – классический танец – фундамент всего танцевального искусства, который вобрал в себя систему основополагающих движений.

Для занятий классическим танцем требуются определенные физические данные. Мало кто из детей, поступающих на хореографическое отделение в детскую школу искусств, обладает хорошими физическими природными данными. Приходят дети с разными качествами: некоторые имеют природную гибкость, а другие – нет, но зато у них хороший подъём, третьи - большой шаг.

 Задача преподавателя развить данные на уроках хореографии, воспитать танцевальную культуру исполнителя.

Партерная гимнастика помогает устранять физические недостатки и развивать тело.

**Цель:** выявить наиболее эффективные методы и приёмы развития природных физических данных детей.

**Объект:** процесс развития природных физических данных детей.

**Предмет:** комплекс партерной гимнастики для развития природных физических данных учащихся.

**Задачи:**

- изучить историю возникновения партерной гимнастики;

- исследовать методическую литературу по классическому танцу;

- подобрать партерные упражнения, способствующих развитию физических данных детей.

**Глава I. Теоретические основы развития природных физических данных детей**

* 1. **Природные физические данные и природные качества.**

 Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

 Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в школу искусств у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

 Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обусловливает эффективность выполнения двигательных действий.

 Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

 Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач. Развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств.

 Существуют такие физические способности и качества, как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) - «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие.

 Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни - подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

 Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

 Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

 **ВЫВОРОТНОСТЬ.** Выворотность ног - это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности ног ребёнка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны, т.е. использовать grand plie. Взяв руками за бёдра чуть выше колен и помогая ребёнку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени приседании широко не раскрываются, а уходят вперёд, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

 При определении выворотности ног следует обратить внимание:

. на строение тазобедренного сустава - на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;

· на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;

· на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного суставного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

 Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм. Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

 Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в ветлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в ветлужной впадине, жёстче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

 Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперёд, а в других больше в стороны. Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребёнка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошего поворота бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперёд, близки друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены на них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограниченна.

 Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего исполнителя. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12-ти годам. Причем иногда при хорошей выворотности в бёдрах встречается плохая выворотность в голени и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голенях и стопах может быть хорошей выворотности в бёдрах. В случае свободной выворотности в бёдрах, при недостаточной выворотности в голенях и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа.

 Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

 **ПОДЪЁМ СТОПЫ** - это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

Подъём стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожным усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

 Стопа - сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат - является опорой тела человека и выполняется рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в танцах играет ещё и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

 По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 - 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

 Уплощение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировках возможно улучшение сводов стоп.

 **«БАЛЕТНЫЙ ШАГ» - ШИРИНА, ВЫСОТА, ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА НОГ)**.

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направления: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

 Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

 Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги к верху - вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям.

 Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

 **ГИБКОСТЬ ТЕЛА.** Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким-либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд.

 Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

 Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

 Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами.

 Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

 **ЛОВКОСТЬ** выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

 **БЫСТРОТА**проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества,

 Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

 Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

 Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями.

 **СИЛА.**Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

 Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.

 Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия, за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

 Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при выдохе и наименьшая - при вдохе.

 Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй- постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. Они проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил.

Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

 **ВЫНОСЛИВОСТЬ.** Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

 Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

 В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

 Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

 **ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, координация движений.** Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

 Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

 В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

 Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

 **МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность.

Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

 **АРТИСТИЧНОСТЬ.** Артистизм - понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры.

 Артистизм - это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Естественно, что все эти природные профессиональные данные, при последующих регулярных занятиях, под руководством опытных педагогов, развиваются и раскрываются с предельной широтой.

* 1. **Развитие средствами партерной гимнастики природных физических данных детей**

Общеизвестно, что гимнастика - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма. Среди разнообразия направлений во второй половине XX века стала известной балетная или партерная гимнастика. Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князевым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца.

В 1948 г. в своей студии Б. Князев начал практиковать собственную методику “la barre au sol”, которая заключалась в том, что все движения классического экзерсиса проделываются лежа или сидя на полу.

Информация о балетной гимнастике Б.Князева стала распространяться в СССР в послевоенные годы. Начиная с 60-х годов, она не только привлекает внимание хореографов, но и обогащается элементами, приёмами акробатики, художественной гимнастики. С 2004г. балетная гимнастика как предмет вводится и в учебные планы детских школ искусств.

Партерная гимнастика эффективна с первых шагов обучения. Упражнения партерной гимнастики прекрасно развивают мышцы живота, спины, выворотность ног от тазобедренного сустава до голеностопа, гармонично формируют мышечную массу, значительно увеличивая силу мышц, амплитуду шага, вырабатывают точность координации движения. При этом поставленная цель достигается без нагрузки на позвоночник, без напряжения всего тела, так как все упражнения выполняются, лёжа на спине, затем на животе одинаковое количество раз и при работе конкретной группы мышц, остальные части тела спокойны и расслаблены. Всё это достижимо только при условии медленного темпа.

Балетная гимнастика в хореографическом классе исключает внешнее механическое воздействие. Ученик сам, собственными усилиями должен развивать гибкость, выворотность, увеличивать шаг.

Цель балетной гимнастики - воспитать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы ученика по собственному развитию, физическому воспитанию и систематическому физическому совершенствованию. Для достижения этой цели необходимо решить комплекс задач: правильно подготовить суставно-связочный аппарат и всё тело к хореографическим занятиям; устранить физические недостатки каждого ученика; развить эластичность и силу мышц при максимальной подвижности суставов; максимально, с учётом возрастных особенностей развить гибкость позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно-связочного аппарата. Занятия необходимо проводить в просторном, хорошо проветриваемом помещении, в удобной одежде. Обязательными условиями являются регулярность и непрерывность занятий. Длительность составляет 30 минут (младший школьный возраст) - 45 минут. При этом необходимо соблюдать медленный темп исполнения движений при равномерной нагрузке. Сохранять нагрузку на одном уровне необходимо 3-4 занятия. По ходу занятий, возможно заменить одно упражнение другим, аналогичным, но длительность занятия и объём физической нагрузки держать под контролем.

Гимнастика, как вид физической культуры, имеет много направлений и не всякая гимнастика полезна при занятиях хореографией. Балетная или партерная гимнастика - система специально подобранных упражнений и методических приёмов, которые позволяют подготовить ребёнка, именно, к занятиям по хореографии. Балетная гимнастика позволяет развить и укрепить природные данные ребёнка, активизировать мышечный потенциал способствует выработке необходимой выворотности, устранению разнообразных недостатков, приобретению навыков самоконтроля. Балетная гимнастика дополняет процесс обучения хореографии.

**Глава II. Подбор комплекса упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей.**

2.1. **Цель и задачи практической работы**

 **Цель практической части:** подобрать комплекс упражнений, предназначенный для развития природных физических данных детей младшего школьного возраста

 **Задачи практической части:**

- просмотреть различные методические пособия и программы, направленные на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста;

- подобрать наиболее актуальные упражнения для данного исследования;

- составить комплекс упражнений;

- проработать рекомендации по использованию составленного комплекса упражнений.

**2.2 Комплекс упражнений, направленных на развитие природных физических данных детей младшего школьного возраста**

**1. Упражнения для правильной постановки ног**

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;

 − круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;

− раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

− раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;

− сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции - вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

1. **Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника**

− наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;

− наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

− «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;

− «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;

− «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

1. **Упражнения на развитие мышц живота**

− подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);

 − подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);

 − «горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

1. **Упражнения на развитие мышц спины**

− «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4-8раза);

− «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (4-8 раз).

− бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение с руками, вытянутыми наверх (8 раз);

− поднимание и удержание корпуса – из положения «лёжа на животе, ноги вытянуты, стопы в I позиции, руки вытянуты вперёд», с помощью партнёра, который держит стопы (8 раз).

1. **Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук**

− «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;

 − «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

− подъём рук наверх и опускание вниз за спиной с поворотом в плечевом суставе – со скакалкой из положения «стоя, руки опущены вниз» (8 раз).

1. **Маховые упражнения**

− бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

− бросок вытянутой ноги в сторону из положения «лёжа на боку с вытянутыми ногами» (4-8 раз);

− бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).

1. **Упражнения для развития выворотности и танцевального шага**

− поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (4-8раз);

- поднимание ноги вперёд, держась за пятку противоположной рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;

- поднимание ноги в сторону, держась за пятку одноимённой рукой из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» и «лёжа на боку с вытянутыми ногами»;

− «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;

− наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате;

- «складочка 1» - положение «сидя»: наклон корпуса к ногам, собранным вместе;

- «складочка 2» - положение «сидя»: наклон корпуса к ногам, ноги разведены широко;

- шпагат левый,правый;

- шпагат поперечный.

1. **Акробатические упражнения**

− стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;

− стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «лёжа на спине, ноги вытянуты» и возвращение в исходное положение;

 − стойка на лопатках (руки поддерживают спину) – из положений «сидя, ноги согнуты и прижаты к груди, руки крепко обхватывают ноги» и возвращение в исходное положение.

**9.Танцевально-музыкальные игры**

− игра «Мы прилипли»;

− игра «Застывшее мгновение»;

− игра «Повернись – не ошибись»;

 − игра «Рыбаки и рыбки» (со скакалкой);

 − игры с мячом.

 Используя комплекс упражнений партерной гимнастики, будут достигнуты результаты:

* исправление сутулости и коррекция осанки;
* развитие природных хореографических способностей;
* развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности
* суставов;
* формирование ответственности, самоконтроля, самостоятельности
	1. **Рекомендации по использованию данного комплекса упражнений**
1. Занимаясь с детьми партерной гимнастикой, необходимо учитывать возрастные особенности детей.
2. В каждой группе занимаются не более 15 детей.
3. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках
4. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

5. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

6. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях.

7. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия.

8. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

**Заключение**

В заключении можно сказать, развитие природных физических данных - это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки, опорно-двигательного аппарата, укрепления мышц, развития органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей.

Занятия гимнастикой также оказывают влияние на развитие внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени, музыкальных качеств.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

**Используемая литература:**

1. Абриталин А. В, Попова Н. В., Сафина Т. В. Гимнастика. Образовательная программа по предмету. Москва, 2009
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. С-Пб., Люкси, Респекс, 2006
3. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. М., Просвещение, 1981
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2007
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб., Пик Мономаш. 2007
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Праздник каждый день. Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста. СПб., Композитор, 2000
7. Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2002
8. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. М.: Академик, 2008
9. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши. Программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. СПб., 2001
10. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов н /Д, Феникс, 2004

 Используемые интернет-ресурсы:

1. www. Horeograf.com
2. www. Doshcolniki.ru
3. www. Pedagogweb.ru
4. www. Myshared.ru
5. www. Forumnumi.ru
6. www. Referatwork.ru
7. www.Нoreograf.ru
8. www.Wikipedia.org
9. www.Vaganova.ru