**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»**

**(МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»)**

|  |
| --- |
|  |

ул. Зверева, дом 19/1, г. Надым, Ямало-Ненецкий автономный округ, Российская Федерация, 629730

тел/факс 8 (3499) 53-57-58, E-mail: [dsmedvezhonok@nadym.yanao.ru](mailto:dsmedvezhonok@nadym.yanao.ru)

ОГРН 1168901051637, ИНН/КПП 8903034870/890301001

**Проект**

**«Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей дошкольного возраста на занятиях хореографии».**



Автор:

Педагог – организатор

Справникова Е.Н.

2017

**ПАСПОРТ ПРОЕКТА**

Пояснительная записка… ……………………………………………..…3

Цель, задачи…... ……………………………………………………….…4

I. Организационно-подготовительный этап. ……………..……….……5

II. Основной этап…………...……………………………………………...6

III. Заключительный этап…………………………………………………13

Литература....…………………………………………………..………..…16

Приложения.......…………………………………………………...….…...17

**Пояснительная записка.**

Танец - прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Занятия партерной гимнастикой позволяют подготовить мышцы и суставы ребенка к будущим занятиям танцами и ритмикой. Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. Ребенок будет иметь хорошую осанку, эластичность мышц и суставов, а также выворотность ног.

Партерная гимнастика для детей позволяет обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы.

Занятия партерной гимнастикой снимают усталость, раздражительность, стресс, повышают иммунитет, улучшают настроение и качество жизни.

Партерная гимнастика дает хорошую основу для дальнейшего развития детей.

**Вид проекта:** информационно-творческий, познавательный, игровой.   
**Продолжительность проекта**: 2017-2018 и 2017-2019 учебный год.

**По составу участников проекта**: групповой.  
**Участники проекта:** родители, дети старших групп, воспитатели.

**Актуальность. Проблема.**

Проблема здоровья дошкольников осознаётся в современном мире как общенациональная и государственная. За последний период значительно уменьшилось количество детей с первой группой здоровья. Однако, дети раннего возраста, придя в детский сад, уже имеют нарушения здоровья. В основном это нарушение осанки, некоторые состоят на учете у узких специалистов. По данным анкетирования, проведенного в детском саду с родителями, нам стало известно, что уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. направлен на сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольника, а также на реализацию творческих потребностей через хореографию и танец.

**Цель** – формирование основных физических качеств и навыков, необходимых для занятий хореографией с целью развития интереса к двигательной деятельности и укрепления здоровья.

**Задачи**

*задачи в обучении:*

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике;

- учить основным упражнениям партерной гимнастики.

*задачи в развитии:*

- развитие мышечно-связочного аппарата и природных хореографических способностей (выворотность ног, гибкость тела, танцевальный шаг, прыжок);

- развитие координационных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

*задачи в воспитании:*

- приобщение к здоровому образу жизни;

- развитие интереса к физическим упражнениям;

- формирование культуры движений.

**Ожидаемые результаты**

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия, позволяют улучшить гибкость суставов.

**Для детей:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

- воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни.

**Для педагогов и родителей**

- укреплять здоровье воспитанников;

* способствовать оптимизации роста и развития опорно–двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
* закаливать организм, используя на занятиях элементы закаливания (проведение занятий босиком, в носках, соответственно времени года и температурному режиму).

***Продукт проекта:***

- практическое пособие для педагогов «Упражнения партерной гимнастики»;

- комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей дошкольного возраста

- мастер-класс для педагогов и родителей по партерной гимнастике.

**Этапы реализации проекта**

I. Организационно-подготовительный (сентябрь - ноябрь 2017г)

* Обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора;
* Определение цели и задач проекта;
* Подбор литературы, пособий, атрибутов;
* Обсуждение с родителями детей вопросов, связанных с реализацией проекта.

II. Основной (декабрь 2017 - март 2019г)

* Непосредственно-образовательная деятельность с детьми.
* Совместная деятельность
* Самостоятельная деятельность детей.

III. Заключительный (апрель-май 2019г)

* Обобщение результатов работы;
* Анализ деятельности.

**I. Организационно-подготовительный этап**

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления проектной деятельности** | **Работа с педагогами, родителями, детьми** |
| Изучение методической литературы (хореографии, игрового стретчинга, партерной гимнастики) | - Выставка литературы по партерной гимнастике |
| Определение цели и задач проекта. | - Анкетирование родителей по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ).  - Мониторинг врожденных физических данных детей. |
| Просветительская деятельность актуальности проекта | - Разработка рекомендаций, памяток для родителей и педагогов по партерной гимнастике.  - Круглый стол «Основные задачи и значение партерной гимнастики»  - Консультации для педагогов «Здоровье это здорово!»;  - диссеминация опыта в сети интернет. |
| Партерная гимнастика для детей | - беседы, презентации, рассматривание фото и видеоматериалов по ознакомлению с партерной гимнастикой;  - виртуальная экскурсия в «Большой театр»; [ссылка](https://webtous.ru/ekskursii/virtualnaya-ekskursiya-v-bolshoj-teatr.html)  - подбор упражнений для реализации проекта. |
| Материально-техническое обеспечение проекта | - хореографический (гимнастический) зал с зеркалами;  - аудиоаппаратура;  - реквизит для занятий (гимнастические коврики);  - хореографическая (гимнастическая) форма. |

**II. Основной этап**

Занятия хореографией проводятся два раза в неделю, длительность – 25 минут (дети 5-6 лет), 30 минут (дети 6-7 лет), в рамках освоения дополнительной образовательной программы по хореографии «Пируэт».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.  Марш с добавлением движений:  -головы — повороты, наклоны;  -рук — поднимание, 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*.*** | ***Общеразвивающие упражнения*** | | Упражнения, развивающие гибкость шеи:  -наклоны,  -повороты,  - 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 сжимание 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, позициям ног;  — приседания и подъем на высокие полупальцы;  — стретчинговые упражнения (активные). | |
| **Тема 1.3.** | ***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 вI позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног; |
| **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. |
| **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 раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .  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, прижатыми пятками и животом к полу.  В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с 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 медленным 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 положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на 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 удерживанием 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 руки 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 «качели» — 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 руки и ноги (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 вверх 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. |

**III. Заключительный**

На данном этапе проводился анализ мониторинга обученности воспитанников. Для сравнения приводятся показатели диагностики на начало и на конец проекта.

***Критерии* оценки результативности проекта:**

***Высокий балл*** – упражнения исполняет уверенно, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению, прослеживается наличие действий творческого характера при выполнении заданий.

***Средний балл*** - упражнения выполняет неуверенно по заданному образцу с существенными ошибками, демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата, но недостаточно владеет пластикой тела, интерес и старания нестабильны.

***Низкий балл –*** упражнения выполняет неуверенно с существенными ошибками, демонстрирует зажатость, неразвитость опорно-двигательного аппарата, недостаточно владеет пластикой тела.

***Мониторинг обученности воспитанников***

**Вывод:** исходя из практического опыта с детьми, можно сделать вывод о том, что занятия хореографией имеют большое значение для физического развития детей. Они приобретают стройную осанку, у них улучшается координация движений. Также можно отметить, дети начинают чувствовать эстетику поведения в быту, что становится нормой поведения.

**Продукты проекта:**

- мастер-класс для педагогов и родителей по партерной гимнастике «Боди балет», проведенный в рамках XIII диалога-марафона «Открытость и единство муниципального образовательного пространства» - «Игры в формате 4К»;

- практическое пособие для педагогов «Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей дошкольного возраста».

***Заключение***

*Перспективы развития проекта****.*** Перспектива развития проекта заключается в работе по данному направлению на каждый возрастной период.

*Способы трансляции опыта****.*** Распространение успешного педагогического опыта по проекту планируется посредством:

- участие в педагогических мероприятиях в рамках реализации годового плана ОУ;

- участие в конкурсном движении различного уровня;

- размещение информации о реализации проекта в СМИ различного уровня, на сайте ДОУ и в сети Интернет.

*Возможность распространения опыта реализации проекта.* Обобщенный позитивный опыт реализации педагогического проекта может быть распространён на территории Надымского района, Ямало-Ненецкого автономного округа, а также Российской Федерации.

**Список использованной литературы:**

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.

2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.

4. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.

5. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.

6. Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.

7. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993.

8. Калинина О.Н. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста(1,5-6(7) лет) «Прекрасный мир танца».-Х.: Вировець П.П. «Апостроф», 2012.

9. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

10. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.

11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.

12. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно - двигательного аппарата и улучшения здоровья.- М.: Наука и техника, 2007.

13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика : хореография в детском саду. - М: Линка-Пресс, 2006.

14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

**Список литературы для детей:**

1. Карп П. М. Младшая муза. — М.: Современник, 1997. — 237 с.

2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.

3. Энциклопедия балета.- перевод С.Ю. Бардиной- М:, Москва, 2003.

**Интернет-ресурсы:**

<https://secret-terpsihor> – сайт «Секреты Терпсихоры»

<http://www.horeograf.com/> - сайт «Хореограф.com»

*Приложение*

**Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей дошкольного возраста**

I) Комплекс упражнений сидя на полу:

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

- **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- **«Солнышко»**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

**2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

- **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**3) Упражнения для развития паховой выворотности:**

- **«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются наверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

**II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

**1)Упражнения на пресс:**

- **поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

- **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

**2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

- **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

**III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

**1) Упражнения для развития гибкости**

- **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

- **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

- **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 - руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

- **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх.

**IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

- **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются наверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

- **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянущий давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- **«Полушпагат»**

- **«Шпагат»**

**Анкета для родителей**

1. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок научился танцевать?

                    А: Да.       В: Нет.        С: Не знаю

2.  Как вы считаете, с какого возраста необходимо    начинать  заниматься ритмикой и хореографией?

             А: Чем раньше, тем лучше.

В: Чем позже, тем лучше.

С: Не имеет значения.

3. Танцует ли ваш ребенок, услышав ритмичную танцевальную музыку?

                    А: Да, всегда.       В: Нет, никогда.           С: Иногда.

4. Повторяет ли ваш ребенок движения, которые вы ему показываете, приглашая его потанцевать?

                  А: Да, всегда.      В: Нет, никогда.       С: Иногда.

5. Как часто вы танцуете вместе с ребенком?

               А: Часто.             В: Никогда.               С: Иногда.

6. Влияет ли занятие ритмикой и хореографией на развитие вашего ребенка?

                         А: Да.        В: Нет.          С: Не знаю.

7. Интересуетесь ли вы, чем занимался ваш ребенок на занятиях ритмики?

                       А: Всегда.  В: Никогда.  С: Иногда.

8. Показывает ли ваш ребенок движения, разученные на занятии ритмики и хореографии?

                  А: Да, всегда.    В: Нет, никогда.   С: Иногда.

9. Есть ли у вас желание совместно с ребенком исполнить танец на празднике?

                 А: Да.                  В: Нет.                 С: Не знаю.

**Анкета для родителей**

1. **Занимались ли Вы в детстве танцами?**

А) да

Б) нет

2**. Хотели бы начать или продолжить заниматься танцами?**

А) да

Б) нет

**3. Какое танцевальное направление Вас привлекает?**(можно выбрать несколько вариантов)

А) спортивные бальные танцы

Б) народные танцы

В) восточные танцы

Г) современные (какие указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Д) другие направления \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Хотели бы, чтобы Ваш ребенок занимался танцами?**

А) да

Б) нет

**5. Какие направления танцев предпочитает Ваш ребенок?**

А) современные (указать какое) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) народные

В) восточные

Г) другое (указать какое) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Считаете ли Вы, что танцы полезны для здоровья и развития детей?**

А) да (почему?)

Б) нет (почему?)

В) другое

****

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Медвежонок» г.Надым**

**Практическое пособие для педагогов**

**дошкольных образовательных учреждений**

**«Партерная гимнастика**

**как технология**

**здоровьесбережения»**

**Педагог – организатор**

**Справникова Е.Н.**

**г.Надым**

**2019 год**

**«Партерная гимнастика как технология здоровьесбережения в рамках**

**дополнительного образования ребенка дошкольника»**

*Практическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений*

Автор: Справникова Е.Н. – педагог-организатор МДОУ «Детский сад «Медвежонок» г.Надым.

**Содержание:**

Пояснительная записка…………………………………………………….4

Комплексы партерной гимнастки…………………………………………8

Использованная литература………………………………………………15

Гимнастика…  
Гимнастка…  
Совершенство…  
Владенье телом, трепетность души,  
И красота струящегося жеста,  
И элементов трудных виражи!  
До вздоха все отточены движенья.  
Сама — мила, прозрачна и легка;  
Но сколько в ней упорства и стремленья,  
И живости, и сил, и огонька!

**Пояснительная записка**

Автором партерной гимнастики, названной им «станок на земле» является выдающийся педагог Борис Князев (“labarreausol”). Даже на сегодняшний день это самое революционное изобретение в методике классического танца.

Что такое партерный экзерсис и зачем им надо заниматься. Это упражнения на полу ,которые развивают практически все группы мышц и позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, помогают развить выворотность ног, гибкость, эластичность.

Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы, а в сочетании с музыкальным сопровождением развивает музыкальность.

**Основными задачами являются:**

- укрепление общефизического состояния и развитие физических качеств ребенка (гибкость, выносливость, координация движений);

- развитие музыкальных способностей детей (эмоциональная отзывчивость, чувство ритма, выразительность движений);

- формирование коммуникативных качеств (работа в коллективе, ориентировка в пространстве);

- развитие творческих способностей, формирование художественного вкуса;

- коррекция имеющихся недостатков в строении фигуры дошкольника;

- оптимизация роста и формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Во время занятий партерной гимнастикой условиями дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений. Количество повторений каждого упражнения дает возможность не только увеличивать последующую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с физическими возможностями занимающегося ребенка, распределить усилия.

Для достижения наилучшего результата следует придерживаться следующих принципов:

**- Принцип зрительной наглядности** очень важен в обучении движениям. Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом или по частям. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются данному виду деятельности.

- **Принцип постепенности** реализуется через такие правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

- **Принцип доступности** подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса занимающихся.

- **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта. Также важным в обучении партерной гимнастики является музыкальное сопровождение и к нему предъявляются определенные требования.

Темп на первых этапах обучения должен быть медленным или умеренным, ритм четким и ясным, размер двух- либо четырехдольным. Отдельно хочу сказать про эмоциональность музыкального сопровождения. В начале изучения комплекса партерной гимнастики музыкальное сопровождение не должно быть выразительным и отвлекать воспитанников образностью. А после изучения комплекса детям предлагаются игры - импровизации, двигательные сказки, в которых музыка уже выходит на первое место.

Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц спины,

брюшного пресса, внутренней группы мышц бёдер, а также релаксации связок голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, что в итоге способствует развитию природных хореографических способностей, а именно выворотности, гибкости, подъёма, танцевального шага.

Большинство упражнений выполняются на полу. Это позволяет развивать нужные группы мышц, эластичность связок и при этом избегать перегрузки позвоночника.

**Методические пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений партерного экзерсиса.**

Проводя занятие, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленяя каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения.

2. Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных

групп, рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д..

3. Темп движений в начале занятия медленный, затем ускоряется постепенно.

4. В течение всего занятия упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того, в занятия включаются элементы танцевально-игрового характера;

5. Все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать

внимание на длинный и ровный выдох.

**Пояснения по исполнению различных видов шагов и бега.**

Во время маршировки и бега особое внимание необходимо обращать:

- на симметрию частей тела;

- на умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;

- на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, ее устремленности

вверх без излишнего напряжения, особенно без напряжения мышц шеи;

- на правильное положение ног во время движения;

- на правильное положение корпуса.

**Пояснения к исполнению упражнений партерной гимнастики.**

Задачи подготовительных упражнений: организовать и сосредоточить внимание воспитанников и направить все их усилия на физическую нагрузку,

подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса; в индивидуальном порядке исправлять имеющиеся недостатки в осанке.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног.

Упражнения выполняются в положении, разгружающем позвоночник: лежа на спине и животе при выпрямленных ногах, а также сидя с вытянутыми

ногами вперед и стоя на коленях.

**Комплексы упражнений партерной гимнастики.**

**Упражнение для стоп №1**

И.п. сидя на полу, спина прямая, ноги плотно прижаты, стопы «натянуты», руки на поясе, подбородок высоко поднят не запрокидывая голову назад, плечи опущены вниз.

Следить: при выполнении движений стопами, колени от пола не отрываются.

Плечи не поднимаются наверх. Локти не заводить назад. Стопы работают одновременно, плотно прижаты друг к другу.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы затягиваются вперед.

**Упражнение №2**

И.п. сидя на полу. (см. упр. №1)

Сокращение стоп по очереди.

Следить: при выполнении движений стоп, корпус не двигается.

Правая стопа сокращается на себя, левая остается в натянутом положении.

Перемена ног: левая сокращается, правая переходит в натянутое положение.

**Упражнение№3**

И.п. сидя на полу. (см. упр. №1)

Следить: при разворачивании стоп в первую позицию, колени плотно прижаты друг к другу и к полу. Стопы, находясь в первой позиции, максимально разворачиваются и кладутся на пол.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы разворачиваются в стороны по первой классической позиции.

Стопы собираются в сокращенное положение.

Стопы затягиваются вперед.

**Упражнение №4**

И. п. сидя на полу. (см.упр. №1,2,3)

Следить: при поднимании ноги на 15гр от пола, корпус держать точно ровно не заваливаясь назад. Спину держать не сутулясь.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия.

Правая нога поднимается от пола на 15 градусов. Стопы натянуты.

Правая нога опускается, пауза.

Левая нога поднимается.

Левая нога опускается.

Правая нога поднимается. Стопа натянута.

Стопа правой ноги переходит в сокращенное положение на себя. Находясь на высоте 15 гр. от пола.

Правая стопа переходит в обратное натянутое положение.

Правая нога опускается на пол в и.п.

Левая нога поднимается. Стопа натянута.

Стопа левой ноги переходит в сокращенное положение на себя. Находясь на высоте 15 гр. от пола.

Левая стопа переходит в обратное натянутое положение.

Левая нога опускается на пол в и.п.

**Упражнение №4/1**

И.п. сидя на полу (см. упр. № 1-4)

Следить: при сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты друг к другу. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой не заваливается назад.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, тазобедренного сустава, укрепление икроножных мышц.

**Упражнение№ 5** **Поднимание ног на 15гр от пола. Работа стоп на воздухе.**

Обе ноги поднимаются вверх на 15гр от пола. Стопы затянуты.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы «затягиваются» вперед.

Ноги опускаются на пол.

**Упражнение №6** **«Ножницы» в воздухе.**

И. п. сидя на полу (см. упр. № 1-4). Следить: При сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты друг к друг. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой, не заваливается назад. При выполнении упражнения «Ножницы» корпус не двигается.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, тазобедренного сустава, укреплению икроножных мышц и мышц спины.

Ноги с затянутыми стопами поднимаются на 15гр от пола.

Ноги раскрываются друг от друга на расстоянии стопы. Скрещиваются правая сверху, в стороны, скрещиваются левая сверху, в стороны, скрещиваются правая сверху, в стороны и соединяются вместе.

Ноги опускаются на пол. Стопы затянуты.

Ноги с сокращенными стопами поднимаются на 15гр от пола.

Ноги раскрываются друг от друга на расстояние стопы. Скрещиваются правая сверху, в стороны, скрещиваются левая сверху, в стороны, скрещиваются правая сверху, в стороны и соединяются вместе. Стопы находятся в сокращенном положении.

Ноги опускаются на пол. Стопы сокращены.

**Упражнение №7** **Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.**

И.п. сидя на полу, руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой, не округляя спину, руки раскрываются точно в стороны, не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы затянуты вперед.

Руки поднимаются наверх, раскрываются в стороны, поднимаются на верх и корпус вместе с руками кладется на ноги, в «Складочку». Стопы затянуты.

«Складочка», корпус поднимается, руки раскрываются в стороны.

**Упражнение №8** **Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.**

И.п. сидя на полу, руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой, не округляя спину, руки раскрываются точно в стороны, не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы сокращены на себя.

Упражнение способствует укреплению поясничных мышц и спины, формирует гибкость, пластичность.

Руки поднимаются наверх, раскрываются в стороны, поднимаются на верх и корпус вместе с руками кладется на ноги в «Складочку». Стопы сокращены.

«Складочка» стопы как можно сильнее направить на себя, корпус поднимается, руки раскрываются в стороны.

**Упражнение №9** **Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.**

И.п. сидя на полу, ноги поджаты под себя.

Корпус опускается вниз, ладошки упираются на пол, и вытягиваются вперед.

И. п. сидя копчиком на пяточках, руки на поясе.

Следить: При выполнении прогиба в спине, плечи не поднимаются на верх, шея вытягивается, спина точно прямо без перекосов в стороны. При поднимании в положение «мостик», пяточки от пола отрываются.

Голова, плечи проходят вперед, грудной отдел, касаясь пола, проходит также вперед, поднимаясь наверх, вытягивая позвоночник (каждый позвонок проходит через пол), стоя на руках, таз опущен вниз, голова максимально запрокидывается назад, вытягивая шею. В спине максимальный прогиб. Ягодицы сжаты, колени, пяточки вместе.

**Упражнение «Крокодил»**

Таз поднимается наверх на высокие полупальцы, колени прямые ноги вместе, голова опускается вниз, стоя на руках.

Упражнение «Мостик»

Переход в упражнение «Крокодил»

Возвращение в и. п. Таз движется назад, садясь на пяточки. Поясница, спина, шея, голова, (все проходит касаясь пола обратно в и. п.). Положение сидя, на пяточках.

**Упражнение№10 Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.**

И. п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки на поясе.

Следить: ронд ведется по полу плотно прижатыми ногами, стопы затянуты. При выполнении «Лодочки» и «Самолета», происходит хороший прогиб в спине. Колени сгибаться не должны.

Ронд ногами в правую сторону. Переход в положение лежа на животе, руки вытягиваются вперед, голова смотрит вперед.

Положение «Лодочка», руки вперед, грудная клетка , ноги поднимаются на 15гр от пола, не сгибая коленей. Затем руки, грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Положение «Самолет», руки в стороны, грудная клетка, ноги поднимаются на 15гр от пола, не сгибая коленей. Затем руки опускаем на пол ладошками, локти прижаты к корпусу и прижаты к полу, грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Упражнение способствует укреплению поясничных мышц и спины, формирует гибкость, пластичность. Также развивает голеностопные суставы, ахиллесова сухожилия.

Ронд ногами в левую сторону, корпус поднимается, переход в положение сидя.

**Упражнение №11** **Упражнения для гибкости и выворотности тазобедренного,** **коленного, голеностопного суставов**

И. п. стоя на правом колене, левая нога с затянутой стопой вытянута в сторону, руки в стороны.

Следить: Стопа остается в натянутом положении и направлена точно в сторону. Корпус точно в сторону, не наклоняясь вперед и не заваливаясь назад.

Упражнение способствует развитию, голеностопного, ахиллесова сухожилия, гибкости спины, и выворотности тазобедренного, коленного суставов, а также укреплению икроножных мышц.

Рабочая нога движется в сторону «едет по полу», левая рука заходит за спину, правая тянется к рабочей ноге. Опорная нога стоит не двигаясь.

Возвращение в и. п.

Наклон корпуса в правую сторону, опираясь на правую руку, левая рука тянется в правую сторону.

Возвращение в и. п.

Все тоже - самое повторяется с другой ноги.

**Упражнение № 12** **Упражнения** **направленные на гибкость позвоночника и мышц спины.**

И. п. сидя на полу. Ноги плотно прижаты друг к другу, вытянуты вперед, стопы затянуты. Кисти рук прижаты к затылку.

Наклоны корпуса к вытянутым ногам, повороты корпуса в лево и в право,

наклоны корпуса к ногам в повернутом в сторону положении.

Согнутым коленом дойти до уровня солнечного сплетения, коснуться противоположного локтя, одновременно поворачивая корпус

Оба колена доходят до солнечного сплетения, локти движутся навстречу, далее корпус выпрямляется, локти в сторону, ноги поднять на 45 гр от пола.

Упражнение формирует пластичность, гибкость, способствует укреплению мышечного корсета.

Ноги сдержано опустить на пол в и. п.

**Упражнение №13** **Маховые движения из положения сидя.**

В комплекс маховых движений входят следующие элементы:

Ножницы, сгибание коленей в повороте тазобедренного сустава.

Ножницы вверх, вниз, стопа затянута.

Ножницы в стороны, стопы сокращены.

Прямыми ногами с затянутой стопой ведется ронд по воздуху вправо. Затем колени прижимаются к корпусу. Все тоже - самое в обратную сторону.

Упражнение способствует укреплению мышц спины и икроножных мышц.

**Упражнение № 14** **Маховые движения из положения лежа.**

И.п. лежа на животе. Подбородок на тыльной стороне плотно лежащих друг на друге рук. Ноги плотно прижаты друг к другу.

Маховые движения ног на верх, за спину ( начиная по 2 раза – заканчивая по 16, по мере усвоения и выдержки учащихся).

Усложненый вид упражнения:

Идет добавление работы корпуса.( Одновременное выполнение ног и корпуса).

Следить:

Корпус при начальном выполнении упражнения остается неподвижным.

Следить:

Локти остаются на одной линии при поднимании на верх, не завышая и не занижая.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, Ягодичных мышц, Икроножных мышц, голеностопного, тазобедренного сустава.

**Упражнение № 15** **Упражнения на** **координацию рук и ног, повороты головы , работы корпуса и рук.**

И. п. сидя на полу. Ноги плотно прижаты друг к другу, вытянуты вперед, стопы затянуты.

В комплекс упражнений на координацию рук, корпуса и головы входят следующие элементы: 1, 2, 3 Пор де бра.

Следить за правильной осанкой, прямыми ногами, руки не заводятся назад по второй и третьей позиций.

Упражнение формирует устойчивость, координацию, правильное положение корпуса.

**Упражнение №16** **Упражнение «Весы»**

И.п. 6 позиция, руки на поясе.

Через упражнение «Релеве» (подъемы стопы), идет открывание рук в 1, 2 позицию, затем, не прерывая упражнение ногами, руки как весы переходят в диагональное положение (одна рука выше, вторая ниже, соблюдая линию рук от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой) – 2 раза. Затем выровнять по второй позиции и собрать на поясе.

Следить: При работе с диагональным положением рук, корпус не наклоняется в стороны, спина сохраняет прямое положение. Колени прямые не сгибаются при выполнении движения «Релеве».

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава, ахиллесова сухожилия, укрепляет мышцы спины, формирует устойчивость.

**Использованная литература:**

1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.

2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис, 2000.

4. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.:

Метафора, 2013.

5. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.

6. Вихрева Н.А Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М: Театралес, 2004. - 86 с.7. Васильева Т.И. Балетная осанка: Методическое пособие. – М.: Высшая школа

изящных искусств Лтд., 1993.

8. Калинина О.Н. Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста(1,5-6(7) лет) «Прекрасный мир танца».-Х.: Вировець П.П. «Апостроф», 2012.

9. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

10. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.

11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра спорт, 2001.

12. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно - двигательного аппарата и улучшения здоровья.-М.: Наука и техника, 2007.

13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика: хореография в детском саду. - М: Линка-Пресс, 2006.

14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2010.