



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

Центр творческого развития и гуманитарного образования

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом:

Протокол № 5

от «22» мая 2020 г.

Председатель МС

М.А. Вахрунина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦТРИГО

Приказ № 38.1

от «22» мая 2020 г.

Е.Ю. Шалимова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности

«Детский танец»

для дошкольных учреждений

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Антипова Ольга Борисовна,

педагог дополнительного

образования

г. Красноярск, 2020

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Программа «Детский танец» разработана с учетом Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа МО и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41; методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242; Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; муниципальных правовых актов; Лицензии МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования» на образовательную деятельность; Программы развития МБОУ ДО ЦТРИГО; Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ ДО ЦТРИГО.

Программа является модифицированной, была разработана на основе образовательной программы дополнительного образования детей хореографического объединения «Непоседы» Л. И. Лимаровой, г. Светогорск, 2004 года.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы.

Танец, как вид искусства, аккумулирует в себе физическое и эстетическое развитие, комплексно воздействует на ребенка, формируя правильную осанку, координацию, выносливость, воспитывает эстетический вкус. У детей формируется правильное ощущение красоты движения, способность передавать в них определенное эмоциональное состояние, различные настроения, переживания, чувства. Исполнение репертуара, основанного на идеях добра и красоты, формирует в детях гуманное отношение к окружающему миру. Привыкая дарить людям своё творчество, дети учатся жить ради других, быть полезными обществу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие танцевально-творческих способностей детей дошкольного возраста средствами танцевального искусства.

Задачи:

- дать представление о танцевальном искусстве;
- обучить основам партерной гимнастики;
- сформировать интерес к танцевальному искусству;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- воспитать умение работать в коллективе, культуру поведения и общения.

Возраст обучающихся. Программа ориентирована на дошкольников 5-6 лет. Обязательное условие при приеме в танцевальную студию – медицинская справка о состоянии здоровья. Количественный состав групп от 10 до 25 человек.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения. На полное освоение программы требуется – 108 академических часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: групповые занятия проводятся 2 раза в неделю: первое занятие – 2 академических часа, второе занятие – 1 академический час, всего 3 академических часа в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

1.3. Планируемые результаты освоения программы и формы аттестации

Предметные результаты:

В результате освоения программы приобретается определенный запас знаний, умений и навыков. Обучающиеся знают:

- правила выполнения движений;
- структуру и ритмическую раскладку упражнений;
- названия движений;
- правила культуры поведения на сценической площадке;
- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Обучающиеся умеют:

- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- грамотно исполнять простейшие танцевальные элементы;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.
- танцевать в ансамбле с точной согласованностью движений.

Личностные результаты:

- инициатива, работоспособность, уверенность в себе;
- потребность в творческом самовыражении;

– активность и взаимодействие в танцевальном коллективе.

Аттестация промежуточная и по завершению программы определяет успешность развития обучающегося и степень освоения им учебных задач по полугодиям (декабрь, май). Основная форма аттестации – итоговое мероприятие в декабре и мае, а также участие обучающегося в течение года в концертах, конкурсах, фестивалях разного уровня.

В течение учебного года педагогом регулярно осуществляется текущий контроль (наблюдение, просмотры) освоения учебного материала, который направлен на выявление отношения обучающегося к танцевальным занятиям в целом, на способность овладения основными исполнительскими навыками детского танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле.

Текущий контроль имеет воспитательные цели, может носить стимулирующий характер.

Используется трехуровневая система оценивания: «максимальный», «средний», «минимальный» уровень. Оценивается: правильность исполнения лексического материала классики, техничность; активность; пластичность; музыкальность; артистичность танцора.

1.4. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество академических часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	беседа
2.	Ритмика	32	2	30	Наблюдение просмотр
3.	Партерная гимнастика	70	4	66	Наблюдение просмотр
4.	Итоговые мероприятия. Аттестация	4	-	4	
Итого:		108	7	101	

1.5. Содержание Программы

Тема 1: Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися, оборудованием и оснащением кабинета. Знакомство с правилами техники безопасности, санитарии и гигиены.

Практика: Подвижная сюжетно-ролевая игра «Путешествие по морю».

Тема 2: Ритмика.

Теория: Знакомство с элементами музыкальной грамоты (темп, ритм, размер, пауза, жанр и характер музыки). Объяснение выполнения упражнений на развитие ориентации в пространстве; упражнений на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов; техники исполнения поклонов для девочек и мальчиков.

Практика: Определение и передача в движении: характера музыки (веселый, грустный, спокойный, торжественный); темпа (медленный, быстрый, умеренный); динамических оттенков (тихо, громко); куплетных форм (вступление, куплет, припев); жанров музыки (марш, песня, танец); метроритма (длительностей: четверть-шаг, восьмая-бег, половинной, целой); размера (2\4, 3\4); сильных и слабых долей; пауз (четвертной, восьмой).

Ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами, четверками в движении и на месте; построение в круг, движение по кругу; положение в парах; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну; построение из круга в одну шеренгу, в две, в четыре шеренги и обратное перестроение на месте, в продвижении.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов: напряжение и расслабление мышц рук; сгибание кистей вниз, вверх, вперед, назад; поднимание рук вверх и опускание вниз; напряжение и расслабление мышц ног; вращение стопы: поднимание носком вверх, опускание вниз, отведение вправо, влево; наклоны, повороты головы, круговые движения плечами.

Поклоны: мальчики - I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - опустить подбородок вниз.

«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.

Девочки – I свободная позиция ног, руки в IV позиции.

«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо.

«Два» - подставить левую ногу в I позицию.

«Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз

«Четыре» - исходное положение.

Тема 3: Партерная гимнастика.

Теория: Введение понятия «партерная гимнастика». Знакомство с тренировкой суставно-мышечного аппарата. Понятие «гибкость», «растяжка».

Практика: Базовые комплексы упражнений (Приложение XX): упражнение на подвижность голеностопного сустава; упражнение на развитие гибкости; упражнение на укрепление позвоночника (спины); упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса; упражнение на развитие мышц паха; растяжка ног.

Тема 4: Итоговые мероприятия. Аттестация.

Практика. Подготовка и проведение открытых занятий, концертов для родителей, конкурсных номеров.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график программы «Детский танец»

Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Всего академических часов в год	Количество часов в неделю	Режим и продолжительность занятий
Вторая неделя сентября-последняя неделя мая	36 недель	108	3	2 раза в неделю (2+1 занятие); продолжительность одного занятия 30 минут

2.2. Оценочные материалы и аттестация результатов освоения программы:

По результатам учебного года оценивается:

- освоение воспитанниками движений партерной гимнастики и правил постановки корпуса;
- понимание взаимосвязи музыки и движения, умения различать жанры музыки: марш, колыбельная, детская песня, народная музыка, современная музыка;
- знание понятий: стопа, кисть, бедро, осанка, выворотного положения ног;
- умение определять характер музыки (веселая – грустная), темп (быстро – медленно) и исполнять танцевальные движения, правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- умение выполнять простейшие практические задания с элементами творчества;
- знание танцевальных терминов.

Форма подведения итогов обучения – открытое занятие / концерт для родителей.

Аттестация результатов освоения программы:

Промежуточная аттестация (декабрь) в форме праздничного новогоднего концерта.

Аттестация по окончании программы (май) в форме итогового класс-концерта.

Оценка педагогом результативности освоения программы в целом оценивается по общей сумме баллов:

1-4 балла – программа освоена на низком уровне;

5-10 баллов – программа освоена на среднем уровне;

11-15 баллов – программа освоена на высоком уровне.

Информационная карта

освоения учащимися образовательной программы

Название программы, год обучения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

№	ФИО	Параметры результативности освоения программы			
		основы партерной гимнастики	основы ритмики	умение работать в коллективе	исполнение танцевальных элементов и простых танцевальных композиций и танцев
1.	Иванов				
2.	Петров				
3.	Сидоров				
4.				
Общая сумма баллов:					

2.3. Методическое обеспечение программы

Ритмика – это раздел теоретического учения в музыке, отвечающее за ритм, его понимание, восприятие, реагирование. С точки зрения детского развития, ритмика – это практические занятия, которые очень напоминают уроки танцев, но при этом в течение урока акцент ставится на восприятии ритма. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Способствует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением.

Под «партерной» гимнастикой понимается выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Формы организации образовательного процесса:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс;
- репетиция;
- концерт, открытое занятие.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, показ педагогом техники исполнения упражнения);
- практический (упражнения).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно–иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
 - репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Приемы:
- игра, беседа, показ видеоматериалов, показ педагогом, наблюдение.

2.4. Материальное-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет (танцевальный зал), оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами. Обязательно наличие станков, зеркал;
- наличие раздевалок;
- комната для хранения костюмов и реквизитов;
- технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер с выходом в Интернет, пульт, колонки;
- дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:
 - фотографии, видео и аудиозаписи;
 - мячи, флажки, палочки с цветными лентами;
 - индивидуальные коврики для занятий, специальная форма, обувь;
 - концертные костюмы, реквизит, декорации.

2.5. Список литературы для педагога:

1. Лимарова Л.И. Образовательная программа дополнительного образования детей хореографического объединения «Непоседы» г.Светлогорска. - 2004.
2. Базаров Н.П. «Классический танец»/Базаров Н.П.,-Москва: Л. «Искусство», 1983.
3. Ваганова А. «Основы классического танца»/Ваганова А.,-Москва: Л. «Искусство», 1980.
4. Гусев Г. П. «Методика преподавания народного танца»/Гусев Г.П., - Москва: М «Владос», 2004.
5. Гребенщиков С. «Белорусские танцы»/Гребенщиков С.,- Москва: Минск, 1978.
6. Ткаченко Т. С. «Народный танец»/Ткаченко Т.С.,- Москва: М «Искусство», 1967.

7. Устинова Т. «Русский народный танец»/Устинова Т., - Москва: М «Искусство» 1976.

8. Барышникова Т. «Азбука хореографии»/ Барышникова Т. - М. «Рольф» - 2001.

Список литературы для детей и родителей:

1. Базарова Н.П. , Мей Б.П. «Азбука классического танца», «Искусство» - 1983.

2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М «Айрис» - пресс – 2000.

3. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» М «Тендем» - 1997.

4. Пасютинская «Волшебный мир танца. Книга для учащихся» М «Просвещение» - 1985.

5. Пуртова Т.В. , Беликова А.Н. , Кветная О.В «Учите детей танцевать» М «Владос» - 2004.

Подвижная, сюжетно-ролевая игра «Путешествие по морю»

Обучающиеся стоят на ковриках, руки на поясе, ноги вместе. Педагог говорит, что он капитан, и сейчас мы отправляемся в плавание на корабле, командует: выпрямили спину, вытянули коленочки, «отдаем честь» правой рукой и занимаем свои места на корабле.

1.Сидим с ровной спинкой, работа стоп (опускаем носочки в водичку и поднимаем).

2.Дальше отплываем, показываем, как работает мотор - на спине упражнение велосипед.

3.Ловим рыбку – сидя, спина ровная, прямые ноги вытянуты вперед, руки в стороны, наклоняемся вперед, обнимаем пяточки, как бы тянемся за рыбкой, потом выпрямляемся и открываем руки в стороны – показываем, какую большую рыбку поймали.

4.Мимо летела бабочка – делаем упражнение «бабочка» сидя.

5.Смотрим за борт (можно прямо в «бинокль» посмотреть), видим, плывет крокодил – наклоны к ногам, к правой и к левой.

6.Теперь смотрим за другой борт, видим, дельфинчик (или русалочка) плывет - лежим на животике, поднимаем верхнюю часть корпуса и выпрямляем руки, шейка длинная - дельфинчик выглядывает из воды.

7.Дальше увидели землю и решили поплыть к берегу на лодочке – поднимаем прямые руки и ноги, лежа на животе, потом качаемся - лодочка качается на волнах.

8.Вышли на землю и побежали по дорожке – лежим на животе, подбородок опирается на согнутые в локтях руки и сгибаем и выпрямляем поочередно ноги - бежим

9.Но надо плыть домой, а тут волны разбушевались - стоя на четвереньках прогибаем и округляем спину поочередно - как маленькая волна и

большая, потом, так же стоя на четвереньках, сели попой на пяточки, животик положили на ножки, голову опустили к полу, ручки вытянули вперед по полу, море успокоилось, мы доплыли до дома.

Рекомендуемые упражнения для занятий раздела «Партерная гимнастика»

Музыкальное сопровождение для всех типов упражнений: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

Упражнения на развитие и укрепление голеностопного сустава.

1. Упражнение «Разогрев»

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

- 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.

2. Упражнение на сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

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

- 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.

3. Упражнение «Солнышко»

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

- 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.

4. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия «Чемоданчик»:

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

- на «1» - руки поднимаются вверх,
- 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.

Упражнения на развитие мышц паха.

1. Упражнение «Бабочка»

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

- на «1» - руки поднимаются вверх,
- 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.

2. Упражнение «Гармошка»

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

- 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.

Упражнения на развитие гибкости

1. Упражнение «Окошечко»

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

- 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.

2. Упражнение «Змейка»

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

- 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.

3. Упражнение «Лягушка»

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

- 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.

4. Упражнение «Самолётик»

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

- 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..

5. Упражнение «Корзинка»

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

- Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

Упражнения на укрепление позвоночника (спины)

1. Упражнение «Рыбка»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

- принять исходное положение.

2. Упражнение "Морская звезда"

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

- развести руки в стороны, ноги врозь.

- руки вперед, ноги вместе.

- принять исходное положение.

3. Упражнение "Кораблик"

И.п.: лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.

- поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

- держать 4 счета.

- принять исходное положение.

4. Упражнение "Плавание брассом"

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед.

- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

- движения руками, имитирующие плавание брассом.

- принять исходное положение.

5. Упражнение "Нырляшки за жемчугом"

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.

- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

- попеременные движения ногами вверх-вниз.

- принять исходное положение.

Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса.

1. Упражнение "Русалочка"

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

- сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.

- принять исходное положение.

-то же в другую сторону.

2. Упражнение "Катамаран"

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

- имитировать нажимания" ногами на педали.

3. Упражнение "Медуза"

И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."

- группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

- держать.

- принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

4. Упражнение "Кальмар"

И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

- согнуть ноги, притягивая колени к груди.
- разогнуть ноги в стороны - вверх.
- ноги вместе.
- принять исходное положение.

5. Упражнение "Кит"

И.п.: лежа на спине, руки к плечам.

- сесть, руки вверх.
- потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").
- принять исходное положение.

Рекомендации для растяжки ног (поэтапно):

1. Растяжка паха, внутренней части бедер: Сядьте на коврик, ступни ног прижмите друг к другу. Ладонями возьмитесь за ступни. Шея и плечи прямые. Начинайте плавное движение от бедер вниз к полу. Остановитесь на той точке, когда почувствуете сильное, но безболезненное растяжение. Находитесь в этой точке 50-60 секунд. Плавно вернитесь в исходное положение.

2. Растяжка задней поверхности бедер: Сядьте на коврик, левую ногу согните, правую выпрямите перед собой. Ступня левой ноги должна касаться внутреннего бедра правой ноги. Возьмитесь руками за голень вытянутой ноги и начинайте медленно наклоняться пока не почувствуете хорошего безболезненного растяжения. Оставайтесь в этом положении минимум 50-60 секунд и возвращайтесь в исходное положение. Повторите то же самое для другой ноги. Помните, любое представленное здесь упражнение будет эффективной растяжкой ног лишь в том случае, если ваши движения будут медленными и ровными, без рывков и резких движений.

3. Растяжка верхней части мышц ноги. Сядьте на коврик, левую ногу согните так, чтобы пятка находилась возле внешней стороны бедра. Правую ногу согните в колене, ступня правой ноги должна находиться рядом с внутренней стороной бедра левой ноги. Руки заведите назад и упритесь ладонями в пол. Медленно опускайтесь назад до мягкого растяжения верхних мышц левой ноги. Оставайтесь в точке растяжения около минуты и медленно поднимайтесь в исходное положение. Правильная растяжка ног также обязывает вас следить за дыханием. В максимальной для вас точке растяжения вы делаете выдох. Не задерживайте дыхание, дышите ровно и ритмично

4. Растяжка подколенных сухожилий: Лягте на спину, согните ноги в коленях. Поднимите одну ногу, возьмитесь руками за бедро и начинайте медленно тянуть ногу на себя. Нога должна быть слегка согнута в колене. Повторите упражнение для другой ноги. Еще один нюанс - упражнения для растяжки мышц ног будут наиболее результативными, если вы начнете занятия после "разогрева" всего организма. Например, можете провести 5 минут на велотренажере и после этого начинать растяжку.

5. Растяжка с выпадом одной ноги вперед. Одним коленом опуститесь на пол, вытянув ногу назад. Второе колено выставите вперед под углом 90 градусов. Руки положите на ногу, находящуюся спереди и начинайте медленные ритмичные наклоны вперед до тех пор, пока не почувствуете растяжение верхней части ноги. Повторите то же самое для другой ноги

6. Растяжка для икр: Встаньте на колени и на руки в позу "собачки". Выставите вперед одну ногу под углом 90 градусов, положите на нее руки и медленно давите вниз и вперед. Вы почувствуете мягкое растяжение икроножных мышц. Повторите упражнение для другой ноги. Все вышеописанные здесь упражнения для растяжки ног не должны вызывать у вас сильную или острую боль в мышцах или сухожилиях. Если боль появилась, ослабьте давление или уменьшите наклон - ни в коем случае нельзя растягивать мышцы сквозь боль.

Упражнения на растяжку ног

1. Упражнение «Чемоданчик» в парах

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

- на «1,2» - руки поднимаются вверх,

- на «3,4» - корпус вместе с руками опускается 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.

2. Ноги по сторонам в парах

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

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

3. Упражнение «Бабочка» в парах

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

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший 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.