**ПАЛАЦ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА ПЕЧЕРСЬКОГО РАЙОНУ**

**М. КИЄВА**

**Методична розробка**

Вправи партерної гімнастики. Класифікація.

Городецька О. Г.

Київ – 2020

Затверджено на засіданні методичної ради Палацу дітей та юнацтва Печерського району м. Києва протокол №2 від 18.12.2020 р.

**Автор:**

**Городецька Оксана Германівна** – керівник гуртка Народного художнього колективу ансамблю естрадно-класичного танцю «Лілея» Палацу творчості дітей та юнацтва Печерського району міста Києва

Партерна гімнастика дає дітям початкову хореографічну підготовку, розвиток природних фізичних даних, формує основні рухові якості і навички, необхідні для успішного освоєння класичної, народної, сучасної та інших напрямків танців.

Під час партерної гімнастики діти займаються на підлозі, на килимках. Це загальнозміцнюючі вправи для різних груп м'язів, а також вправи на розтяжку. Дуже багато уваги приділяється роботі зі стопами - адже таке поняття, як виворотність, має дуже велике значення в танці. Мета партерної гімнастики - зміцнення зв'язкового апарату дитини і створення м'язового корсету. Вона дає йому найголовніше - таке фізичний розвиток, яке в подальшому допоможе йому серйозно займатися танцями.

Фізичні дані поділяються на дві групи: фізичні якості та фізичні здібності.

Фізичні якості - це соціально обумовлені сукупності біологічних і психічних властивостей людини, які виражають його фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

Фізичні здібності - це відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій. Наприклад, такі як виворотність ніг, гнучкість стопи, «балетний крок», гнучкість тіла, стрибок, координація рухів.

Партерна гімнастика дозволяє:

* підвищити гнучкість суглобів;
* поліпшити еластичність м'язів і зв'язок;
* наростити силу м'язів.
* набути навички витягнутого носка, рівного і підтягнутого корпусу, дадуть первинне уявлення про роботу м'язів ніг, рук, шиї, спини і т.д.;
* почати роботу по виправленню деяких недоліків в поставі, а саме, асиметрії лопаток, збільшення прогину в поперековому відділі хребта і ін.
* вироблення виворотності ніг;
* виховання сили стопи (пальці, підйом);
* підйому ніг;
* розвиток гнучкості тіла, м'якості рук;
* розвиток кроку;
* напрацювання стрибка;
* стійкість.

При виконанні вправ на підлозі у вихідних положеннях сидячи і лежачи зменшується вертикальна опора на хребет і ноги. У той же час загальна фізичне навантаження в цих вправах висока і дозволяє м'язам працювати в іншому режимі, ніж у вправах, виконуваних стоячи.

Особливо важливо в процесі навчання враховувати фізичне навантаження дітей, не допускати перенапруження, а також навчати їх правильно дихати при виконанні вправ, а далі - в танці.

Вправи партерної гімнастики можна і треба виконувати в різних положеннях: сидячи, лежачи на животі, лежачи на спині, стоячи на колінах або спираючись на руки й коліна. На занятті треба чергувати вправи в різних положеннях.

Дана робота складається з таких частин:

1. Загальнорозвиваючі вправи:
2. Комплекс вправ, що виконуються в положенні сидячи й стоячи на колінах.
3. Комплекс вправ, що виконуються в положенні лежачи на животі.
4. Комплекс вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині.
5. Комплекс вправ, що виховують силу стоп (підйомів та пальців).
6. Комплекс вправ для вироблення виворотності ніг.
7. Комплекс вправ, що виконуються за допомогою партнера.
8. Комплекс вправ для розтягування м'язів ніг.
9. Вправи класичного екзерсису, що можуть використовуватися в партерній гімнастиці.
10. Корекційна гімнастика.
11. Вправи для корекції верхньої та нижньої частин тулуба.
12. Комплекс вправ для людей з порушенням постави (плоско-увігнута спина).
13. Комплекс вправ при сутулості (кіфозі).
14. Комплекс вправ при лордозі.
15. Комплекс вправ при асиметричній поставі.
16. Комплекс вправ на реберно-грудні і реберно-хребетні з'єднання, грудний і поперековий відділи хребта.
17. Комплекс вправ, що направлені на витяжку хребта.
18. Вправи на тазостегновому суглобі.
19. Вправи для корекції ніг.
20. Комплекс вправ для корекції стегон, гомілок й стоп.
21. Комплекс вправ при плоскостопості.
22. Комплекс вправ для корекції нерівних ніг (іксообразні й «о» - образні).

Здоров'я людини багато в чому залежить від гнучкості і еластичності хребта, рухливості суглобів, м'язового тонусу і т.д. Ось чому необхідно з раннього дошкільного віку зберігати і розвивати природні фізичні задатки - вільне маніпулювання тілом за рахунок гнучкості хребта, рухливості суглобів і м'язового тонусу.

Гнучкість всього тіла - одне з головних вимог до тих, хто займається класичним танцем. Вона - показник пластичності тіла виконавця, вона надає танцю виразність.

Гнучкість корпусу залежить від гнучкості хребетного стовпа, ступінь рухливості якого визначається будовою і станом хребетних хрящів. Гнучкість або здатність гнутися тому повинна бути закладена в області грудних нижніх і верхніх поперекових хребців. Нахил корпуса вперед і вниз відбувається завдяки розтягуванню міжхребцевих дисків, а також литкових, підколінних і тазостегнових м'язів і зв'язок.

Таким чином, завдання полягає в тому, щоб розтягнути м'язи литкових, тазостегнових і підколінних зв'язок, плюс до того, що обов'язково розтягуються міжхребетні диски. Дуже важливо, щоб учні з поганою гнучкістю засвоїли одразу, на початку навчання, весь комплекс вправ, необхідних для збільшення гнучкості.

Всі вправи, що направлені на силову роботу різних груп м'язів, обов'язково повинні чергуватися з вправами на розслаблення. Починати розтягуватися на «видиху», потім дихати нормально. Закінчувати кожну вправу «вдих».

Одним із способів розвитку спеціальних даних для хореографії і поліпшення рухливості суглобів є вправи на розтягування (розтяжки). Головне - перед початком занять добре розігрітися, тобто зробити будь-які вправи, поки в м'язах не з'явиться відчуття тепла. Обов'язково враховувати стать дитини, його фізіологічні особливості, стан опорно-рухового апарату і фізичну підготовленість. Вправи на гнучкість виконувати плавно, без ривків, в повільному темпі. Кожну вправу виконувати до появи легкої хворобливості.

«Балетний крок» - це здатність піднімати ногу на висоту більше 90 градусів в сторону, вперед і назад при виворотному положенні опорної і працюючої ніг, а також утримання її в піднятому положенні. Крок також створює в танці лінії, забезпечує широту і свободу рухів. Амплітуда кроку в сторони і вперед залежить від ступеня виворотності ніг і рухливості суглобів. Амплітуда кроку назад залежить від рухливості хребетного стовпа, сили і еластичності задньої групи м'язів стегна. Вона сприяє висоті стрибка. Крок збільшити можна при систематичному розтягуванні м'язів.

Особливу цінність для танцівників становить система занять партерної гімнастикою винайдена Борисом Князєвим, яка заснована на базових вправах класичного танцю. Ті вправи, що зазвичай виконуються стоячи біля станка або на середині залу, в ній представлені як вправи партеру.

Заключною частиною уроку класичного танцю є стрибки (allegro). Стрибок надає танцю легкість, легкість, польотні. Для стрибка важлива якість, що позначається в балеті словом bаllоп ¬ вміння високо і еластично стрибнути вгору, зберігаючи під час стрибка малюнок пози. Висота стрибка залежить від сили м'язів і узгодженості роботи всіх частин тіла, зокрема, згиначів і розгиначів суглобів: колінного, тазостегнового, гомілковостопного (стопи і пальців), їх рухливості. Під час стрибка працюють м'язи протягом короткого часу скорочуються до максимуму, при цьому діють дві головні сили: сила відштовхування від опори і сила тяжіння тіла. Тому висота стрибка знаходиться в прямій залежності від них. При цьому необхідно, щоб окремі частини тіла в момент стрибка знаходилися по відношенню один до одного в стані нерухомості. Стрибкові вправи також можливо тренувати за допомогою партерної гімнастики.

Партерна гімнастика, її специфічні вправи допоможуть усунути багато недоліків постави.

Досвід показує, що, застосовуючи на заняттях вправи для корекції, можна домогтися виправлення дефектів, а також розвинути слабкі дані учнів.

Таким чином, першочерговим завданням викладача є розвиток професійних фізичних даних дитини. А також виправлення тих недоліків, які заважають досягти найкращих результатів.

Протягом останніх десятиліть в нашій країні склалася тривожна тенденція погіршення фізичного розвитку і стану здоров'я дітей. За статистичними даними МОЗ порушення опорно-рухового апарату посідають одне з перших місць серед патології дитячого віку.

Великі навантаження в школі, недостатня фізична активність, спадковість, погані екологія та харчування все це призводить до збільшення кількості дітей з порушеннями постави та плоскостопістю. Оскільки до ансамблю приймаються усі діти, які хочуть танцювати та не мають протипоказань до фізичних навантажень. виникає потреба гуртківцям з недостатнім фізичним розвитком і низькою фізичною підготовкою або тим, що мають незначні відхилення в стані здоров'я, додатково займатися корегуючою гімнастикою.

Коригуюча гімнастика – система вправ, що направлені саме на виправлення анатомо-фізіологічних порушень. Вона нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінені навички. Фізичні комплекси сприяють розвитку м'язової сили (формують «м'язовий корсет»), витривалість, рухливість в різних суглобах та інших моторних здібностях, тобто проблеми загального фізичного розвитку вирішуються. Така гімнастика також має профілактичну дію на опорно-руховий апарат дитини. Комплекси включають вправи дихальної гімнастики, вправи для формування і закріплення постави, а також профілактики плоскостопості.

***Загальнорозвиваючі вправи.***

**Комплекс вправ, що виконуються в положенні сидячи й стоячи на колінах** (для розтягування ахілового сухожилля, для розвитку пахової розгорнутості)**.**

1. Вправа «Валіза».

В.П.: ноги натягнуті, руки знаходяться у вільному положенні, долоні лежать на підлозі.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний.

На «1» - руки піднімаються в гору,

на «2» - корпус разом з руками опускаються на ноги.

на «3,4» лежимо. У цьому положенні знаходимося 4 такти 4/4. Неприпустимо розслаблення м'язів. Слідкувати за зімкнутими між собою ногами, за тим, щоб спочатку лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Складочка по 1 позиції».

В.П.: сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, стопи скорочені.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний.

На «1» - руки піднімаються в гору,

на «2» - корпус разом з руками опускаються на ноги.

на «3,4» лежимо одночасно розводячи кистями рук носки ніг в сторони (В 1 позицію). У цьому положенні знаходимося 4 такти 4/4. Неприпустимо розслаблення м'язів. Слідкувати за зімкнутими між собою ногами, за тим, щоб спочатку лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Відриваємо п’яти».

В.П.: сидячи, ноги в VI поз, підйом обов'язково сильно скорочений, коліна витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний.

На «1-2» - тримати вихідне положення,

на «3,4» розслабитися.

Слідкувати, щоб коліна були притиснуті до підлоги, а п'яти сильно відірвані від неї. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Вдягнути руки на ноги».

В.П.: сидячи, ноги в VI поз, підйом обов'язково сильно скорочений, коліна витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 4/4.

На «1-2» - взяти руки в «замок» і «одягнути» їх на ноги; активно пружинячи нахилитися вперед, зосередити увагу на підколінних зв'язках,

на «3-4» - повернутися в В.П.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Підйом ноги перед собою із захопленням протилежною рукою».

В.П.: сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед, стопи скорочені.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний.

На «1» - правой рукою зсередини захоплюємо підйом протилежної ноги.

на «2,3» - піднімаємо ногу перед собою,

на «4» - у В.П.

Спина і коліно повинні бути прямими. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Метелик».

В.П.: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - плавний, мелодійний.

На «1» - руки піднімаються вгору,

на «2» - корпус разом з руками опускаються між ніг - на стопи,

на «3,4» лежимо. У цьому положенні знаходимося 4 такти 4/4. Не припустимо розслаблення м'язів, підняття корпусу не можливе тільки поглиблення. Слідкувати за тим, щоб спочатку лягали коліна (на підлогу), потім лягав живіт, потім грудна клітина, потім голова. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Гармошка».

В.П.: ноги натягнуті, корпус прямий, руки знаходяться у вільному положенні позаду спини, долонями в підлогу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1» - права нога, згинаючись в коліні, ведеться по підлозі і ставитьсяна носок,

на «2» - нога кладеться на підлогу, як можна щільніше,

на «3» - нога повертається у вертикальне положення,

на «4» - п.н. повертається в В.П. Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Котик».

В.П.: спираючись на долоні та коліна.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1,2» - спина прогинається донизу з протилежним рухом голови,

на «3,4» - спина вигинається догори з протилежним рухом голови.

Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Метелик».

В.П.: сидячи, ноги з’єднані одна з одною ступнями.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1,2» - коліна відриваються від підлоги,

на «3,4» - коліна опускаються на підлогу.

Робота ніг імітує рух крил метелика. Вправу виконуємо 8 разів .

1. Вправа «Ножиці».

В.П.: сидячи, руки на талії; лежачи на спині та животі.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «і» - ноги відриваються від підлоги,

на «1» - ноги розкриваються в сторони, з акцентом «від себе»,

на «і» - ноги з’єднуються (права нога зверху),

на «2» - ноги розкриваються в сторони, з акцентом «від себе».

Почергове перехрещенняніг. Вправу виконуємо 8 разів .

1. Вправа «Підйом ніг».

В.П.: лежачи на спині або на животі, руки на талії.

Музичний супровід: розмір - 3/4.

На «1» - підйом вгору правої ноги,

на «2» - опустити ногу,

на «3» - підйом вгору лівої ноги,

на «4» - опустити ногу.

Вправу виконуємо 8 разів .

1. Вправа «Козенята».

В.П.: спираємося на долоні та коліна.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1» - мах назад правою ногою (коліно випрямляємо),

на «2» - опустити ногу,

на «3» - мах назад лівою ногою (коліно випрямляємо),

на «4» - опустити ногу.

Вправу виконуємо 8 разів .

1. Вправа «Кішечка виляє хвостиком».

В.П.: спираємося на долоні та коліна, підняти гомілки ніг на 45̊ від підлоги, підйоми витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1» - повернути голову і гомілки ніг направо, при цьому коліна повинні залишатися нерухомими,

на «2» - повернутися у вихідне положення,

на «3» - повернути голову і гомілки ніг вліво, при цьому коліна повинні залишатися нерухомими,

на «4» - повернутися у вихідне положення.

Вправу виконуємо 8 разів .

1. Вправа «Мимо ніг».

В.П.: стоячи на колінах, руки на поясі.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1» - відхилити таз вправо і сісти на підлогу не нахиляючи корпусу,

на «2» - повернутися в початкове положення,

на «3» - розкрити гомілки в різні сторони (не відсуваючи коліна один від одного) у виворітному положенні, сісти на підлогу не нахиляючи корпусу,

на «4» - повернутися в В.П.

Вправа на поліпшення гнучкості колінних суглобів. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 в різні сторони).

**Комплекс вправ, що виконуються в положенні лежачи на животі** (вправи для розвитку гнучкості спини та розвитку виворотності ніг)**.**

1. Вправа «Віконечко».

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - чіткий.

На «1» - руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на «2» - руки відкриваються в 3 класичну позицію,

на «3» - руки розкриваються в сторони (відкриваються в 2 класичну позицію),

на «4» - плечовий пояс піднімається якомога вище. У цьому положенні знаходимося 2 такту 4/4. Потім повертаємося у вихідне положення.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Змійка».

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1,2» - руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на «3,4» - плечовий пояс подається назад. У цьому положенні знаходимося 4 такти 2/4, потім повернутися в В.П.

Слідкувати за невідривністю стегон від підлоги під час виконання вправи. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Жабка».

В.П.: ноги натягнуті, п'яти разом, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1» - руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на «2» - плечовий пояс подається назад,

на «3» - ноги згинаються в колінах, пальці ніг прагнуть дістати до потилиці,

на «4» - пауза. У цьому положенні знаходимося 2 такту 4/4, потім повертаємося в В.П.

Слідкувати за невідривністю стегон від підлоги під час виконання перегину плечового пояса. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Літачок».

В.П.: ноги в натягнутому положенні, п'яти разом, руки лежать під підборіддям.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1» - руки випрямляються і розкриваються по сторонах, при цьому плечовий пояс також відривається від підлоги, натягнуті ноги піднімаються на 25 і вище градусів, на ширину не більше ширини плечей руки згинаються в ліктях і ставляться біля грудної клітини,

на «2-3» - пауза,

на «4» - опуститися в початкове положення.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Хват ніг в кошичок східчасто / ривками».

В.П.: лежачи на животі, ноги зігнуті витягнуті разом, руки перед собою.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1»- ноги згинаємо в колінах, руками хапаємо витягнуті стопи,

на «2» - піднімаємо корпус,

на «3» - відпустити ноги і витягнути їх, а положення спини зафіксувати в тому ж положенні,

на «4» - повернутися у вихідне положення.

Повторити 8 -10 разів. Підняти корпус і робити легкі похитування вперед, назад. А потім утримувати корпус, не хитаючись.

1. Вправа «Кошик».

В.П.: лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, руки тримають витягнуті стопи.

Музичний супровід: розмір - 3/ 4, характер - повільний.

На «1»- підняти корпус,

на «2-3» - робити легкі похитування вперед, назад,

на «4» - утримувати корпус, не хитаючись.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Кільце».

В.П.: лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах, руки перед собою витягнуті в ліктях.

Музичний супровід: вправу чергувати у двох варіантах: у спокійному темпі на 4/4 та з різким підніманням корпусу на кожну чверть.

На «1» - із положення лежачи на животі піднімаємо руки в ІІІ позиції та корпус вгору (ноги лежать на підлозі),

на «2-3» - пауза,

на «4» - повернутися у вихідне положення.

Вправу виконуємо 8 разів. Головою намагаємося дістати до стоп.

1. Вправа «Човник».

В.П.: лежачи на животі, руки та ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- чіткий.

На «1» - підняти руки та ноги,

на «2-3» - гойдаючись руки та ноги почергово відриваються від землі,

на «4» -опуститися на підлогу.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Підйом ніг».

В.П.: лежачи на животі, ноги витягнуті у виворітному положенні.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На рахунок «раз і, два і, три і, чотири і» підняти витягнуту ногу вгору, зберігаючи виворітне положення. На наступні «раз і, два і, три і, чотири і», повільно опустити ногу у вихідне положення. Цю вправу можна виконувати за допомогою партнера.

Вправа для розвитку виворотності ніг і танцювального кроку. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 в різні сторони).

**Комплекс вправ, що виконуються в положенні лежачи на спині.**

1. Вправа «Підняття ніг 1».

В.П.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 2/4, характер- чіткий.

На «1-2» - повільно підняти гранично витягнуті (напружені) ноги два такти. На наступні два такти.

на «3-4» - опустити вниз

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Підняття ніг 2».

В.П.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний, темп - помірний.

На «1» - права нога відривається від підлоги і піднімається як найвище,

на «2» - нога зберігає положення, посилюючи амплітуду,

на «3» - нога повільно опускається в В.П,

на «4» - пауза в В.П.

Аналогічно рух повторює ліва нога, потім цей же рух виконують обидві ноги одночасно. Слідкувати за натягнутість стоп, колін, як робочої ноги, так і опорної, за рівністюспини. Допомога руками не бажана. Повторити 8 разів.

1. Вправа «Їжачок».

В.П.: ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- плавний, мелодійний, темп - помірний.

На «1» - групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпуса так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «2» - розслаблення,

на «3» - групування тулуба, одночасне піднімання ніг та корпуса так, щоб кисті рук доторкнулися до пальців ніг,

на «4» - розслаблення.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Кут».

В.П.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз ноги натягнуті, поперек лежить на підлозі, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 2/4.

На «1» - одночасно підняти корпус і витягнуті ноги, утворити кут, руки для рівноваги підняти і розкрити в сторони,

на «2» - зафіксувати положення,

на «3» - прийти у вихідне положення,

на «4» - пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Підняти і покласти ногу»

В.П.: лежачи на спині, ноги витягнуті разом.

Музичний супровід: розмір - 3/ 4, характер - повільний.

1 -2 - підняти витягнуту праву ногу перед собою на 90º;

3-4 - покласти витягнуту ногу на підлогу вправо.

1-2 - підняти ногу на 90º перед собою;

3-4 - покласти витягнуту ногу на підлогу вліво.

1-2 - підняти ногу на 90º перед собою;

3-4 - опустити у вихідне положення.

У всіх рухах необхідно стежити за витягнутою до межі ногою - як працюючою, так і опорною. Звертати увагу на плечі і стегна, що нерухомо лежать на підлозі. Повторити 8 разів.

1. Вправа «Складка».

В.П.: лягти на спину, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз, ноги витягнуті.

Музичний супровід: розмір - 2/4.

На «1» - швидко нахилити корпус вниз (скластися навпіл), взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг,

на «2» - зафіксувати положення,

на «3» - повільно підняти корпус, повернутися у вихідне положення,

на «4» - пауза, розслабити м'язи.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Складка повільно».

В.П.: виконується із положення лежачи на спині, руки весь час знаходяться у ІІІ позиції.

Музичний супровід: розмір - 3/4.

На «1» - підняти корпус у положення сидячи,

на «2» - корпус з рівною спиною нахилити до ніг,

на «3» - повернути корпус в положення сидячи,

на «4» - покласти корпус на підлогу.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Велосипед».

В.П.: ноги на 90 градусів, стопи скорочені, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер- чіткий, темп - швидкий.

На «1» - пауза,

на «2» - права нога виноситься вперед,

на «3» - ліва нога виноситься вперед,

на «4» - покласти корпус на підлогу.

Ноги по черзі згинаються в колінах, описуючи, коло в повітрі.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Берізка».

В.П.: ноги лежать на підлозі, стопи натягнуті, руки вздовж корпусу.

Музичний супровід: розмір - 4/4, темп- помірний.

На «1-2» - натягнуті ноги піднімаються на 90 градусів,

на «3-4» - утворити пряму лінію, починаючи від стоп ніг закінчуючи лопатками. Триматися в такому положенні 4 такти 4/4,

на «1-2» - таз опускається на підлогу,

на «3-4» - ноги опускаються на підлогу в В.П.

Вправа для пресу і зміцнення м'язів поперекового відділу хребта.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «До коліна».

В.П.: лежачи на спині, руки знаходяться ІІ позиції.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер - чіткий.

На «1» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги,

на «2» - повернутися у вихідне положення,

на «3» - підняти корпус у положення сидячи та ліктем лівої руки доторкнутися до коліна правої ноги,

на «4» - повернутися у вихідне положення.

Вправа для розвитку координації. Повторити 8 разів.

**Комплекс вправ, що виховують силу стоп (підйомів та пальців).**

Стопі потрібна особлива увага. Адже стопа є саме тією частиною тіла, яка не тільки допомагає в роботі, але і несе естетичну задачу. Вона підкреслює красу і закінченість ліній.

Стопу необхідно виховувати з перших днів занять. Це вміння витягати її в підйомі і пальцях, відчувати її напругу і розслаблення.

Вихована сила пальців і здатність їх більш сильно витягати (майже загинаючи всередину) може не безуспішно скрасити недолік підйому. При дотягнутися, загнутих пальцях (при активно дотягнутому підйомі) лінія ноги виглядає благородніше.

1. Вправа 1.

В.П.: сісти на п'яти, ноги зігнуті під собою, руки опущені уздовж тіла.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер - чіткий.

На «1» - підняти коліна перед собою, тримаючись за підлогу руками,

на «2-3» - вагою всього тіла натиснути на підйом і пальці,

на «4» - повернутися у вихідне положення.

Простежити, щоб п'яти залишилися поруч (стопи не косити). Рух виконувати, пружинячи або фіксуючи.

1. Вправа 2.

Музичний супровід: розмір -2/4 або 4/4.

а) В. П. - сидячи, ноги витягнуті вперед по вільної позиції.

2/4 - витягнути підйом, пальці.

2/4 - скоротити підйом, коліна активно втиснути в підлогу.

Те ж по I виворотній позиції.

б) В.П. - сидячи, ноги витягнуті вперед по вільної позиції.

Почергове витягування, скорочення стоп, дуже активно.

в) В.П. – сидячи, ноги витягнуті вперед по вільної позиції, підйом скорочений.

На «1» - пальці стопи активно загнути (як пальці рук в кулак) підйом скорочений,

на «2» - витягнути підйом, ще більше посилюючи роботу ніг,

на «3» - підйом залишається витягнутим, пальці сильно потягнути на себе (як ніби встати на високі півпальці),

на «4» - скоротити підйом, пальці залишаються на себе.

Завжди прагнути до того, щоб у витягнутому положенні кінчики великих пальців торкалися підлоги.

г) В.П. - сидячи, ноги витягнуті вперед по вільної позиції, підйом скорочений.

На «1» - стопи скоротити, пальці на себе, VI позиція ніг,

на «2» - стопи розгорнути в I виворотну позицію, мізинці торкаються підлоги,

на «3» - підйом, пальці витягнути в виворотність положенні, мізинці на підлозі,

на «4» - стопи розгорнути в тазостегновому суглобі. Обертання стоп.

Повторити кілька разів, теж повторити в зворотному напрямку.

**Комплекс вправ для вироблення виворотності ніг.**

Головною умовою класичного танцю є виворотність положення ніг. Існують також спеціальні вправи, які допомагають виробити це положення. Недостатньо одного виворотного положення в тазостегновому суглобі, необхідно також тренувати рухливість в колінних і гомілковостопних суглобах.

1. Вправа 1.

В.П. - лягти на спину, руки вздовж тіла, ноги витягнуті.

М. р. - 4/4.

На «1» - витягаючи стопи, напружити м'язи ніг. При вільному корпусі відчути напругу м'язів тільки в ногах.

На «2-3» - напружуючи і скорочуючи сідничні м'язи, розгорнути стегна, гомілки і стопи всією внутрішньої стороною назовні так, щоб п'яти всій підошовної поверхні стороною торкнулися один одного (по можливості), а м'язи стоп - підлоги.

На «4» - розслабитися.

1. Вправа 2.

В.П. - лягти на спину, руки вздовж тіла, ноги витягнуті.

Вправа виконується як попередня, але після розвороту стопи скоротити в I позицію. Ноги в колінах витягнуті. Відчути скорочення м'язів супінаторів. Розслабиться на 5 - 10 секунд.

Ця вправа, зміцнюючи м'язи ніг, сприяє виробленню їх виворотності, розтягуванню ахілового сухожилля.

1. Вправа 3.

В.П. - лежачи на спині, розгорнути ноги всією внутрішньої стороною назовні (виворотно).

М. р. - 4/4, темп повільний.

На 2 такту 4/4 повільно піднімаємо праву ногу одночасно підйом скорочується, витягується на кожну чверть.

На 2 такту 4/4 - так само повільно опустити ногу, продовжуючи працювати підйомом.

Те ж саме повторити з іншої ноги і двома ногами. Після виконання повністю вправи розслабитися.

Ця вправа зміцнює м'язи черевного преса, сприяє виробленню виворотності ніг, також виправляє недоліки постави.

1. Вправа 4.

В.П. - сісти на підлогу, зігнути ноги в колінах підтягнути їх до грудей. Захопити стопи (які розгорнуті в I позицію) руками.

Повільно нахилитися вперед, випрямляючи одночасно ноги, зберігаючи I позицію, груди на ногах. Зафіксувати положення.

Повернутися в В.П. Розслабитися на 5 - 10 секунд.

Вправа сприяє виробленню виворотності і рухливості гомілки і колінного суглоба, а також розтягує і зміцнює м'язи спини (особливо попереку).

1. Вправа 5.

В.П. - лягти на спину, зігнути коліна і з'єднати стопи (VI позиція).

1 такт 4/4 - розкрити коліна, намагаючись дістати підлогу, стопи розгорнути.

2/4 - положення фіксувати,

2/4 - повернутися в В. П.

Повторити 8 - l6 раз, пізніше вправу можна робити різко, на добре розігріті ноги.

1. Вправа 6.

В.П. - сісти «по-турецьки», намагаючись дістати колінами підлогу (може бути поза «лотоса»), руки покласти на потилицю, випрямивши хребет.

1 такт 4/4 - нахилитися вперед, опускаючи лопатки вниз, торкнутися підлоги, намагаючись тримати спину прямою. Руки витягнути вперед, голову злегка підняти.

1 такт 4/4 - повернутися в В. П.

Вправа сприяє виробленню виворотності в тазостегновому суглобі, розтягує м'язи і зв'язки спини, особливо поперекового відділу хребта.

1. Вправа 7.

В.П. - сісти, руки опущені, ноги зігнуті в колінах і розкриті в сторони (виворотне положення), стопи в сторону.

Взяти правою рукою праву стопу за п'ятку і повільно піднімати ногу

перед собою, можна допомогти іншою рукою.

Все повторити з іншою ногою.

1. Вправа 8.

В.П. - лягти на спину, руки в сторону, ноги в VI позиції, стопи витягнуті.

М. р - 4/4.

1 такт - зігнути праву ногу в коліні, носок правої ноги у коліна лівої ноги.

2 такт - розгорнути коліно правої ноги і покласти виворотного на підлогу.

З такт - витягнути ногу вниз виворотною.

4такт - розгорнути в VI позицію.

Те ж з іншої ноги. Потім двома ногами одночасно.

**Комплекс вправ, що виконуються за допомогою партнера.**

1. Вправа «Валіза».

В.П.: сидячи, ноги розкриті у сторони.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер - чіткий.

Той, хто тягнеться, кладе корпус між ніг, а той, хто тягне, чинить значний тиск на спину, так щоб корпус ліг на підлогу.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Метелик».

В.П.: ноги зігнуті в колінах, стопи з'єднані.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер - плавний, мелодійний.

Той, хто тягнеться, лягає животом на стопи, а той, хто тягне, тисне руками на лопатки або лягає своєю спиною на спину цим самим посилюючи тиск.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «виправлення постави До коліна».

В.П.: лежачи на спині, руки лежать уздовж корпусу долонями вниз, ноги зігнуті в колінах, ІІ позиція ніг.

Музичний супровід: розмір - 2/4 або 4/4, характер - чіткий.

На «1-2» - підняти стегна вгору,

на «3-4» - повернутися у вихідне положення.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Великі кидки в парі».

В.П.: лягти на спину, ноги витягнуті у виворітному положенні, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз.

Музичний супровід: розмір - 2/4, темп- помірний.

На «1-3» - різко виконати кидок правою ногою вгору (на 90 ˚ і вище), ліва нога зберігає витягнуте положення на підлозі, партнер затримує ногу і, поступово пружинячи, збільшує розтяжку,

на «4» - спокійно опустити витягнуту праву ногу у вихідне положення зберігаючи виворітну позицію ніг.

Партнер стежить за рівністю корпусу, а також притримує ногу, яка на підлозі. Вправа виконується в усіх напрямках. Повторити 8 разів (по 4 до кожної ноги).

**Комплекс вправ для розтягування м'язів ніг.**

1. Вправа «Місток».

В.П.: лягти на спину, руки за голову, ноги зігнуті в колінах.

Музичний супровід: розмір - 4/4, темп- помірний.

На «1» - зігнути ноги в колінах і поставити стопи в II позицію, при цьому ноги максимально наблизити до корпусу,

на «2» - спертися об підлогу долонями (кисті рук пальцями повернені убік плеча), максимально прогнувшись підняти корпус нагору, голову закинути назад; зафіксувати це положення,

на «3» - підняти голову, притискаючи підборіддя до грудей,

на «4» - обережно опустити корпус на підлогу у вихідне положення.

Вправа на поліпшення гнучкості хребта.

Повторити 8 разів.

Вправа може виконуватися в кількох варіантах:

1. «місток» - «крутий». Руками підійти якомога ближче до ніг або, якщо дозволяють можливості, руки поставити на лікті.
2. «місток» виповнюється як пружинне вправу. Ноги потрібно намагатися витягнути в колінах, активно вигинаючи хребет вище поперекового відділу.
3. В.П. - спиною до стіни, відстань індивідуально.

Підняти руки вгору, прогнутися, поставити руки на стіну. Дотримуючись долонями (як би крокуючи ними) опуститися на «місток», руки фіксуємо на підлозі і повертаємося в початкове положення.

1. В.П. - встати на коліна, руки на спині, на поясі (великий палець дивиться вперед).

Прогнутися повільно назад, головою до підлоги, також повільно повернутися у в. п.

1. Вправа «Нахили вперед».

В.П.: сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони.

Музичний супровід: розмір - 2/4, темп- помірний.

На «1» - виконати нахил вниз, намагаючись грудьми і животом дістати до підлоги, руки витягнуті вперед,

на «2» - зафіксувати це положення,

на «3» - повернутися у вихідну позицію,

на «4» - пауза.

Вправа на поліпшення гнучкості хребта.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Нахили до ніг».

В.П.: сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони.

Музичний супровід: розмір - 2/4, темп- помірний.

На «1» - виконати нахил вниз правим плечем до лівої ноги (протихід), намагаючись дістати рукою стопу лівої ноги, стежити за тим, щоб коліна не згиналися, а спина не сутулилася,

на «2» - зафіксувати це положення,

на «3» - повернутися у вихідне положення,

на «4» - пауза.

Повторити 8 разів (по 4 до кожної ноги).

1. Вправа «Сонечко».

В.П.: сидячи на підлозі, ноги витягнуті, носки в виворотному положенні, руки на поясі.

Музичний супровід: розмір - 4/4, темп- помірний.

На «1-4» - ноги максимально розводимо в сторони, опускаємо руки на підлогу попереду корпусу і спираємося на них,

на «5-8» - піднімаємо таз над підлогою і перебираючи руками по підлозі, просуваємося вперед, одночасно ноги через поперечний шпагат з'єднуються разом.

1-ша половина руху закінчується в положенні лежачи на животі. 1-4 - розводимо ноги в сторони, лежачи на животі і спираючись на передпліччя. 5-8 - підводячись на руках, виконуємо поперечний шпагат і з'єднуємо ноги. Закінчуємо рух в початковому положенні.

Повторити 8 разів.

1. Вправа «Тягнемо ногу руками».

В.П.: лежачи на спині, ноги витягнуті, руки вздовж корпусу сісти на підлогу, витягнуті ноги розвести в різні сторони (якнайширше), руки розкриті в сторони.

Музичний супровід: розмір - 4/4, темп- помірний.

На «1-4» - зігнути праву ногу (працюючу) в коліні, руками притиснути стегно правої ноги до грудей, випрямляючи ногу в коліні, необхідно стежити за тим, щоб стегно не зміщувати, при цьому контролювати ліву ногу (опорну), утримуючи її на підлозі у витягнутому і виворітному положенні,

на «1-4» - повільно опустити ногу у вихідне положення. Все повторити з іншої ноги.

Повторити 8 разів (по 4 до кожної ноги).

1. Вправа «Великі кидки».

В.П.: лягти на спину, ноги витягнуті у виворітному положенні, руки покласти вздовж корпусу долонями вниз.

Музичний супровід: розмір - 2/4, темп- помірний.

На «1» - різко виконати кидок правою ногою вгору (на 90 ˚ і вище), ліва нога зберігає витягнуте положення на підлозі,

на «2» - спокійно опустити витягнуту праву ногу у вихідне положення зберігаючи виворітну позицію ніг.

Після простих махів потрібно зробити з затримкою ноги в найвищій точці амплітуди кидка (маха). Це можна зробити за допомогою рук, а також подпружінени руками. При виконанні кидків у бік техніка виконання така ж. Назад мах робиться лежачи на животі. Під час маху не піднімається голова і не кидається таз за ногою. Повторити 8 разів (по 4 до кожної ноги).

1. Поздовжній напівшпагат.
2. Вправа «Шпагат з поверненням».

а) В.П. - встати на коліна, руки відкриті в бік.

Праву ногу відкрити вперед, повільно розтягуємося вперед на шпагат не до кінця і повільно повертаємося. Вправа виховує силу м'язів, повторити кілька разів. Те ж виконати іншою ногою.

б) В.П. - те саме.

Праву ногу відкрити в сторону, руки поставити перед собою на підлогу. Повільно роз'їхатися на поперечний шпагат, пружинити, ліва нога зігнута в коліні, повернутися в початкове положення. Те ж з іншої ноги.

1. Поздовжній шпагат.
2. Поперечний шпагат.
3. Вправа «Шпагат з провисанням».

а) під ногу, яка попереду на шпагаті, слід покласти або валик з ковдри, або якийсь предмет (можна виконати на двох стільцях, які притримують помічники або використовувати спортивні лавки). Розтяжка виходить на вазі, це дуже корисно. Виповнюється в усі напрямки.

**Вправи класичного екзерсису, що можуть використовуватися в партерній гімнастиці.**

1. Вправа «Рlie».

В.П.: лежимо на спині або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - п’ятки підтягуються до попи, максимально розгортаючи коліна,

на «3-4» - повертаємося в В.П.

Коліно згинається завжди у напрямку до носка. Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Battement tendu».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - нога ковзає вперед, рух починають всій витягнутою ногою, зберігаючи, наскільки можливо, виворотною п'ятку (це дає деяке відчуття, що починає рух п'ятка, а потім продовжує носок),

на «3-4» - повертаємося в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Battement jete».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - пряма нога відкривається різко, під кутом 45 градусів,

на «3-4» - повертається в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Grand battement jete».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1» - пряма нога різко кидається вгору з максимальною амплітудою,

на «2» - повертається в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 16 разів (по 8 з кожної ноги).

1. Вправа «Battement frappe».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «і» - пряма нога відкривається в сторону,

на «1» - нога б'є іншу ногу sur le cou-de-pied попереду,

на «2» - пряма нога відкривається в сторону,

на «3» - нога б'є іншу ногу купе позаду,

на «4» - пряма нога відкривається в сторону.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Battement soutenu».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - права нога відкривається, а ліва робить plie,

на 3-4» - права й ліва одночасно підтягуються до неї, і обидві витягнуті

ноги з'єднуються в V позиції.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Rond de jambe par terre».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги в 1 позиції, руки на поясі.

На «1» - нога виводиться вперед так само, як в battement tendu,

на «2» - описується носком дуга через II позицію назад до положення проти I позиції,

на «3» - нога креслить пряму лінію до точки, з якої почала дугу, проходячи через I позицію з опущеною до землі п'ятою і витягнутими колінами,

на «4» -пауза.

При виконанні в позиції на животі або на боці, виконуємо тільки половину руху. Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Rond de jambe en l'air».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «і» - відкрити праву ногу в сторону на 45 °, витягнувши пальці,

на «1-2» - носок описує овал (розтягнутий в сторону зліва направо), починаючи з задньої його дуги,

на «3» - відкрити праву ногу в сторону на 45 °, витягнувши пальці,

на «4» - повертається в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Passe».

В.П.: лежимо на спині, на боці або на животі, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - повільно згинаємо ногу в коліні, відводячи коліно максимально назад,

на «3-4» - повільно повертаємося в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Temps saute».

В.П.: лежимо на спині, ноги разом, руки на поясі.

На «1-2» - робимо demi-plie,

на «3» - сильно натягуємо стопи й тіло (імітація стрибку),

на «4» - повертається в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Changement de pieds».

В.П.: лежимо на спині, ноги в V позиції, права нога попереду, руки на поясі.

На «і» - робимо demi-plie,

на «1» - сильно натягуємо стопи й тіло (імітація стрибку),

на «2» - змінити ноги, ліва буде попереду,

на «3» - робимо demi-plie,

на «4» - повертається в В.П.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Pas echappe».

В.П.: лежимо на спині, ноги в V позиції, права нога попереду, руки на поясі.

На «і» - робимо demi-plie,

на «1» - сильно натягуємо стопи й тіло (імітація стрибку),

на «2» - стрибком перейти на II позиціюна demi-plie,

на «3» - робимо demi-plie,

на «4» - повертається в В.П. але змінюємо ногу, що знаходиться попереду.

Слідкувати за прямою спиною і за стегнами. Вправу виконуємо 8 разів.

***Корекційна гімнастика.***

**Вправи для корекції верхньої та нижньої частин тулуба.**

**Комплекс вправ для людей з порушенням постави (плоско-увігнута спина).** Під час заняття не затримувати подих, тримати рівну поставу.

1. Вправа 1.

В.П. – сидячи, ноги разом, руки в сторони.

На «1-2» - взяти зігнуту в коліні ногу руками, притиснувши її до грудей,

На «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 2.

В.П. – сидячи, ноги разом, руки на підлозі.

На «1-2» - підтягти до грудей відразу дві ноги, тягнутися підборіддям до колін,

На «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 3.

В.П. - сидячі ноги в сторони.

На «1» - нахил на праву ногу,

на «2» - нахил вперед,

на «3» - нахил на ліву ногу,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа "Зірка".

В.П. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно, руки в сторони.

На «1-2» - одночасно підняти голову, руки й ноги,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 5.

В.П. – сидячи, спиратися назад.

На «1-2» - підняти праву ногу,

на «3-4» - повернутися в В.П.

Те ж саме з лівої ноги.

1. Вправа 6.

В.П. – лежачи на спині, руки позаду голови, ноги зігнуті в колінах.

На «1» - піднімаючи тулуб, торкніться правого ліктя лівим коліном взяти зігнуту в коліні ногу руками, притиснувши її до грудей,

на «2» - повернутися в В.П,

на «3» - піднімаючи тулуб, торкніться лівого ліктя правим коліном,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 7.

В.П. – лежачи на спині.

На «1» - повільно підніміть праву ногу до прямого кута,

на «2» - повернутися в В.П,

на «3» - повільно підніміть ліву ногу до прямого кута,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Стійка на лопатках. Почергове згинання і розгинання ніг-"велосипед".
2. Вправа 9.

В.П. – лежачи на животі, руки під підборіддям.

На «1 і 3» - повільно підніміть дві ноги до прямого кута,

на «2 і 4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 10.

В.П. – сидячи по-турецьки, голова прямо.

На «1» - руки перед собою,

на «2» - руки в сторони,

на «3» - руки за голову,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 11.

В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба з підтримкою на долоні, ноги прямі.

На «1» - повільно підніміть зігнуту праву ногу до живота,

на «2» - повернутися в В.П,

на «3» - повільно підніміть зігнуту ліву ногу до живота,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 12.

В.П. – лежачи, руки за головою, лікті притиснути до підлоги, ноги разом.

На «1» - підняття прямих ніг більше 45,

на «2» - натягнути носки на себе,

на «3» - натягнути носки від себе,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 13.

В.П. – руки зцеплені позаду голови, лікті притискаються до підлоги, ноги наполовину зігнуті з опорою на стопи.

На «1-2» - підняття верхньої частини тулуба,

на «3-4» - опускання верхньої частини тулуба.

.

1. Вправа 14.

В.П. – руки вздовж тулуба, ноги наполовину зігнуті з опорою на стопи.

На «1-2» - сісти й доторкнутися до підлоги між колінами,

на «3-4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 15.

В.П. – руки вздовж тулуба, ноги прямі.

На «1» - потягування й притискання зігнутих,

на «2» - лобом доторкнутися до колін,

на «3-4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 16.

В.П. – лежачи на животі, валик під животом, руки зцеплені позаду спини.

На «1-2» - піднімати верхню частину тулуба, руки піднімаються назад-вгору,

на «3-4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 17.

В.П. – лежачи на животі, руки під підборіддя, ноги разом.

На «1» - піднімаючи верхню частину тулуба, виконуємо рух «брасс»,

на «2» - опуститися,

на «3» - піднімаючи верхню частину тулуба, виконуємо рух «брасс»,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 18.

В.П. – лежачи на животі, руки зцеплені позаду спини.

На «1-2» - підняти верхню частину тулуба й ноги, руки відвести назад-вгору,

на «3-4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 19.

В.П. – спиратися на руки, стоячи на колінах.

На «1 і 3» - округлити спину,

на «2 і 4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 20.

В.П. – спиратися на руки, стоячи на колінах.

На «1 і 3» - сідати на п'яти,

на «2 і 4» - повернутися в В.П.

**Комплекс вправ при сутулості (кіфозі).**

1. Вправа 1.

а) В.П.: лягти на живіт, ноги витягнуті. Руки зігнуті в ліктях перед грудьми, долонями вниз.

Музичний розмір: 3/4, 4/4.

На «1» - віджимаючись від підлоги, підняти корпус, сильно прогинаючись в грудному і поперековому відділах хребта,

на «2» - повернутися в в.п.

Виконувати лежачи на животі, стоячи на колінах, також на 2-х ногах.

б) В.П. лягти на живіт, ноги витягнуті. Руки витягнуті вперед.

На кожну чверть на руках, як би піднімаючи, крокувати до корпусу і також прогинатися.

в) В.П. лягти на живіт, ноги витягнуті. Руки витягнуті вперед.

Тепер руки відкрити наверх в III позицію класичного танцю (або просто прямо). Фіксувати як в варіанті а). Повторити те ж, по II позиції рук.

Пізніше можна ускладнити і виконувати I і II port de bras включити і його виконання.

1. Вправа 2.

а) В.П. - лягти на живіт, ноги в I позиції. Руки на потилиці. Виконувати в парі, другий учень утримує ноги у щиколотки в I позиції.

Музичний супровід: розмір - 3/4 або 4/4.

На 1 т 4/4 або 2 т 3/4 - підняти груди, таз і живіт над підлогою, сильно прогнутися під лопатками, скоротивши м'язи спини.

1 т 4/4 або 2 т 3/4 - повернутися у В.П.

б) В.П. – лягти на живіт, ноги в I позиції. Руки відкрити на II позіцію та на III позіцію.

Музичний супровід: розмір - 3/4 або 4/4.

На 1 т 4/4 або 2 т 3/4 - підняти груди, таз і живіт над підлогою, сильно прогнутися під лопатками, скоротивши м'язи спини.

1 т 4/4 або 2 т 3/4 - повернутися у В.П.

в) варіант вправи c I port de bras.

1. Вправа 3.

а) Виповнюється в парі.

В.П. - лягти на живіт, руки витягнути вперед, кисті вниз.

М. р.: 4/4, 3/4.

Партнер бере виконавця за кисті, або зап'ястя (які сильно витягнуті) і піднімає вгору. Прогнутися в поперековому відділі, лопатки тягнути до стегон, плечі опускати. Партнер повинен збільшувати підйом, пружинячи, під контролем педагога, тому що не можна робити різко. Виповнюється так само; підйом, утримання, повільне опускання, пауза.

б) в.П. теж саме, в парі, тільки руки в сторони, кисті на підлозі.

Виповнюється як варіант а).

Важливо стежити, щоб лопатки тягнулися до попереку, тому що може бути груба помилка: лопатки стирчать - збільшується кіфоз.

1. Вправа 4.

а) В.П. - лягти на живіт, руки вздовж тіла.

М. р - 4/4, 3/4, темп спокійний.

На 1 т 4/4 (2 т 3/4) - зігнути ноги в колінах, руки горизонтально розкриті в сторони. Підняти груди, прогинаючись активно назад в грудному і поперековому відділі, голову подати назад (трохи закинувши). Утворюється півкільце, напружити м'язи.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - повернутися у В.П. Стежити, щоб ноги не сильно згиналися, тому що задача поставлена ​​на зміцнення м'язів спини, а не з'єднання голови і ніг.

б) В.П. - лягти на живіт, руки вздовж тіла.

Принцип виконання той же. Тільки тут необхідно взяти руками щиколотки ніг, а ноги активно відтягнути (як би опускаючи на підлогу), підйом скорочений. Стежити: лопатки вниз, плечі розкрити.

1. Вправа 5.

В.П. - лягти на живіт, ноги витягнуті в колінах і стопах, руки вперед.

М. р - 4/4, 3/4, темп спокійний.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - підняти груди, руки і ноги, голову подати активно назад. Як можна максимально прогнутися в грудному відділі хребта і попереку. Напружити м'язи.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - опуститися у В.П.

Може бути варіант з утриманням. Оскільки саме статичне положення виховує (закріплює) пам'ять м'язів.

1. Вправа 6.

а) В.П. - в парі, сидіти спиною один до одного, ноги витягнути вперед.

М.р. і характер виконання той же, що і в вправі 5.

Виконавець опускає руки вздовж тіла, злегка зігнуті в ліктях. Партнер - помічник бере своїми руками виконавця зверху під лікті і тягне на себе, намагаючись активно прогнути виконавця в грудному відділі хребта.

Різких рухів робити не можна, без педагога робити не рекомендується. Варіювати виконання можна за бажанням, пружинячи або роблячи затримку (утримання).

1. Вправа 7.

а) В.П. - встати на коліна, корпус і голову тримати прямо, руки опустити вниз.

М. р - 4/4 (3/4).

На 2/4 - (1 т 3/4) підняти руки вгору, прогнутися назад на 2/4 (1 т 3/4).

2-й т - 2/4 (1 т 3/4) зробити спробу дістати з'єднаними руками ступні ніг. 2/4 (1 т 3/4) - підняти корпус, руки за спиною.

На 2/4 (1 т 3/4) - сісти на коліна, нахилитися до ніг, груди притиснути до колін, руки відвести якомога далі назад, голова утримується над підлогою.

2/4 (1 т 3/4) - зафіксувати положення.

1 т 4/4 (2 т 3/4) - розслабитися і повернутися в початкове положення.

б) В.П. - встати на коліна, корпус і голову тримати прямо, руки на талії за спиною, лікті дивляться назад, руки можуть триматися за стопи. Перегин, утримання, повернення у В.П.

1. Вправа 8.

а) В.П. - стоячи на колінах, руки опущені уздовж тіла. Коліна поруч, стопи на ширині плечей.

Сісти між ніг, руками взятися за щиколотки, плечі і голову покласти на підлогу, в поперековому відділі прогнутися.

Зафіксувати це положення, потім повернутися у В.П. Стежити за лопатками. Інший варіант - руки за головою.

**Комплекс вправ при лордозі.**

1. Вправа 1.

а) В.П. - лягти на підлогу, витягнути ноги вперед, корпус прямий,

руки опущені вниз.

1 т 3/4 - корпус підняти й швидко нахилити вперед на ноги, взятися руками за стопи, притиснутися грудьми до ніг, випрямити хребет.

1 т 3/4 - далі зафіксувати положення.

2 т 3/4 - повільно піднятися і повернутися в В.П.

б) Можна виконати той же з положення сидячи.

Якщо погана гнучкість корпусу вперед, то може бути варіант зі скакалкою. Взяти її якомога ближче, зачепити стопи скорочені в підйомі і, пружинячи, опускати корпус на ноги грудьми якомога нижче.

в) Той же попередній варіант в парі, без скакалки. Друга людина активно натискає вперед, може бути, сам викладач (він відчуває межу у дитини). Ні в якому разі не робити різких і швидких рухів. Не можна забувати, що саме статичне положення, стимулює м'язову пам'ять.

1. Вправа 2.

В.П. - лежачи на підлозі, на спині, руки відкриті в сторони.

На «1» - підняти ноги на висоту 90 градусів,

на «2» - активно покласти весь хребет на підлогу, притиснути плечі і лопатки до підлоги,

на «3» - зафіксувати це положення і стежити за поперековим відділом, сідничні м'язи сильно втягнуті, куприк опущений і поданий вперед,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 3.

В.П. - сісти на підлогу, витягнуті ноги розкрити якомога ширше в сторони.

На «1-2» - нахилити корпус вперед на підлогу, намагаючись животом і грудьми дістати його, руки витягнути вперед,

на «3» - зафіксувати це положення,

на «4» - повернутися в В.П.

Важливо, щоб таз не стирчали, т.я. відразу утворюється лордоз.

Можна робити за допомогою партнера.

1. Вправа 4.

В.П. - сісти на підлогу, ноги розкриті, руки розкриті в сторони.

На «1» - розвернутися разом з нахилом рукою до протилежної ноги,

на «2» - лягти на ногу, намагаючись дістати рукою пальці витягнутої ноги,

на «3» - зафіксувати це положення,

на «4» - повернутися в В.П.

Повторити все іншою рукою до протилежної ноги.

1. Вправа 5.

В.П. - сісти на підлогу, витягнути вперед ноги, корпус прямий, руки опущені вниз.

На «1-2» - зігнути коліна, притиснути до грудей руками, активно розправивши плечі, стримуючи ногами грудну клітку, випрямивши хребет,

на «3» - зафіксувати це положення,

на «4» - повернутися в В.П.

Дане положення має обов'язково перевірити педагог або, сівши боком до дзеркала, контролювати самим.

1. Вправа б.

В.П. - лягти на підлогу, на спину, витягнути ноги, руки покласти уздовж тіла.

На «1» - зігнути ноги в колінах, притиснути їх руками до грудей,

на «2» - притиснути голову до колін,

на «3» - зафіксувати це положення,

на «4» - повернутися в В.П. і розслабитися, бажано не прогинаючи попереку.

1. Вправа 7.

а) В.П. - лягти на спину, витягнути ноги, руки вздовж тіла, долонями вниз.

На 1 такт 3/4 - підняти одночасно корпус і витягнути ноги (утворити кут). Руки для рівноваги підняти і розкрити в сторони.

На 1 такт 3/4 - зафіксувати положення.

2 такту 3/4 - прийти в В.П.

б) В.П. – теж саме, тільки верх корпуса піднятий, т.я. руки зігнуті в ліктях і притримують його.

Ноги, підняті на висоту, виконують «велосипед» або «ножиці».

1. Вправа 8.

а) В.П. - лежачи на спині, ноги зігнути в колінах і розкрити на ширину плечей. Кисті рук за головою.

2/4 - підняти руками голову і грудний відділ хребта вперед, як можна вище.

2/4 - опустити корпус в В.П.

б) Вправа та сама, але з фіксацією на 2/4 і розслабленням на 2/4.

в) В.П. - теж саме.

2/4 - підйом корпусу,

2/4 - розворот до протилежного коліна,

2/4 – повернутися в рівне становище,

2/4 - повернутися в В.П., розслабитися.

1. Вправа 9.

В.П. - сидячи, коліна на ширині плечей напівзігнуті і закріплені, руки в сторони.

2/4 корпус повернути до протилежного коліна, плечі активно повернути (до 90 ° по відношенню до тазу), руками допомогти. Можна зачепитися ліктем за коліно і пружинити 2/4.

2/4 - поворот корпусу,

2/4 повернутися в В.П.

1. Вправа 10.

а) В.П. - лежачи на підлозі, руки в сторони, підйом скорочений (увага на розтягнутий хребет).

2/4 - підняти зігнуту в коліні ногу до грудей, обхопити її двома руками, притиснути стегном до живота, голову і плечі підняти якомога більше вгору.

2/4 - фіксувати положення,

2/4 - повернутися в І.П.

2/4 - розслабитися.

Все повторити з іншої ноги, а потім одночасно двома.

б) В.П. - теж саме.

Підняти прямі ноги вгору, руками взятися за ноги, намагатися знайти рівновагу і закріпитися як можна довше.

**Комплекс вправ при асиметричній поставі.**

При асиметрії лопаток слід зміцнювати м'язи спини і особливо м'язи, прилеглі до лопаток. Корисні вправи, що сприяють зміцненню сили м'язів живота, особливо косих.

1. Вправа 1.

В.П. - лежачи на спині, руки уздовж тулуба.

На «1» - підняти ноги до кута 45 градусів,

на «2» - розвести,

на «3» - звести,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 2.

В.П. - лежачи на спині, руки вгору, ноги прямі.

На «1-2» - тягнемося руками й потилицею вгору, а п’ятками - вниз,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 3.

В.П. - лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, руки уздовж тулуба.

На «1-2» - підняти таз і напружити сідничну мускулатуру, спираючись на стопи, руки і задню частину голови,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 4.

В.П. - лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба долонями вниз.

На «1-2» - піднімати одночасно, голову і ноги, руки відвести в сторони,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 5.

В.П. - лежачи на спині, руки зцеплені позаду голови.

На «1» - правим ліктєм тягнемося до лівого коліна,

на «2» - повернутися в В.П.,

на «3» - лівий ліктєм до правого коліна,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 6.

В.П. - лежачи на спині, руки зцеплені позаду голови, ноги в колінних суглобах зігнуті.

На «1-2» - одночасно підняти верхню частину тіла і гомілку паралельно підлозі,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 7.

В.П. - лежачи на животі, голову спирається на підборіддя.

На «1-2» - руки згинаються в ліктьових суглобах, притиснуті до тулуба, підняти голову, лопатки з’єднати,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 8.

В.П. - лежачи на на животі, руки зцеплені позаду спини.

На «1-2» - піднімати голову і плечі, відводячи руки назад-вгору,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 9.

В.П. - лежачи на животі, руки в замку.

На «1-2» - одночасно підняти руки і прямі ноги, прогнутися,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа 10.

В.П. - лежачи на правій стороні, права рука вгору, долоню вгору, ліва уздовж тулуба, ноги витягнуті.

На «1-2» - підняти праву ногу,

на «3» - пауза,

на «4» - повернутися в В.П.

Те ж саме на правій стороні.

1. Вправа 11.

В.П. - сісти, ноги витягнуті, руки розкриті в сторони.

На 1 і 2 - активно повернути плечі в протилежну сторону і нахилитися вперед, лягти на підлогу і потягнути м'язи спини.

На 3 і 4 - повернути, підняти корпус в В.П.

Робити вправу плечем, яке опущено нижче.

**Комплекс вправ на реберно-грудні і реберно-хребетні з'єднання, грудний і поперековий відділи хребта.** Музичний розмір: 3\4, 4/4.

1. Вправа «Розворот грудної клітини».

В.П.: сидячи, погляд прямо перед собою, кисті рук торкаються плечей.

На «1-2» - повільно і поступально розвертаємо плечовий пояс і грудну клітку навколо хребетного стовпа правим ліктем вперед лівим назад дуже обережно (голова на місці).

на «2» - пряма нога відкривається в сторону,

на «3-4» - повертаємося в В.П.

Те ж виконуємо лівим ліктем вперед, а правим назад,

1. Вправа «Нахил з вигином в бік - вниз».

В.П. - права рука розслаблено лежить на тім'яній ділянці голови, ліва тримається за зап'ястя правої, таз висувається вліво, а тулуб в праву сторону.

На «1-2» - плавний поступальний нахил вліво - вниз, і намагаємося ліктем торкнутися тазу,

на «3» - зафіксувати це положення,

на «4» - повернутися в В.П.

Те ж виконуємо в іншу сторону.

1. Вправа «Баба Яга».

В.П. - сидячи.

На «1-2» - розвести коліна і між них опустити руки вниз, плечі тягнути вниз і одночасно одине до одного, спину вигнути,а поперековий відділ тримати прямим, голову тягнути вниз і створити максимальне розтягнення м'язів в області сьомого шийного хребця,

на «3-4» - випростатися, зігнуті в ліктях руки відвести назад

і вигнутися грудьми вперед – вгору.

1. Вправа «Живіт».

В.П. - сидячи рівно, дивимося прямо перед собою, пальці рук торкаються плечей, лікті розведені лягти на підлогу, на спину, витягнути ноги, руки покласти уздовж тіла.

На «1» - виконуємо рух тулубом в пояснично-крижовому з'єднанні вправо,

на «2» - виконуємо рух тулубом в пояснично-крижовому з'єднанні вліво,

на «3» - виконуємо рух областю пупка вперед,

на «4» - виконуємо рух областю пупка назад.

1. Вправа «Обертання тулубом».

В.П. - сидячи, пальці рук торкаються плечей.

На «1 і 3» - виконуємо обертальні рухи тулубом в поперековому відділі праву сторону,

на «2 і 4» - виконуємо обертальні рухи тулубом в поперековому відділі в ліву сторону.

1. Вправа «В гості до сусіда ззаду».

В.П. - сидячи, спина пряма, руки долонями на потилиці зчеплені в замок, лікті розведені в сторони, дивимося прямо.

На «1-2» - розгортаємося через ліве плече тілом і головою, при цьому намагаємося подивитися назад,

на «3-4» - розгортаємося через праве плече тілом і головою, при цьому намагаємося подивитися назад.

**Комплекс вправ, що направлені на витяжку хребта.** Музичний розмір: 3\4, 4/4.

1. Вправа «Стеля».

В.П. - сидячи, спина пряма, погляд спрямований прямо перед собою, руки випрямлені над головою, долоні разом.

На «1» - на вдиху потягнутися вгору,

на «2» - на видиху залишатися на місці,

на «3» - на вдиху максимально потягнутися вгору,

на «4» - а на видиху розслабитися й потрясти тілом.

Обов'язкове виконання 3-4 глибоких плавних вдихів і видихів.

1. Вправа «Яблука».

В.П. - сидячи, спина пряма, дивимося вгору, руки нарізно, випрямлені над головою.

На «1» - права рука піднімається вгору,

на «2» - ліва рука піднімається вгору вище правої,

на «3» - права рука піднімається вгору вище лівої,

на «4» - ліва рука піднімається вгору вище правої.

1. Вправа «Штопор вгору».

В.П. - сидячи, спина пряма, дивимося прямо, руки випрямлені над головою, долоні разом.

На «1» - на повному вдиху виконуємо плавний розворот тулубом, головою і руками вправо,

на «2» - повертаємося в початкове положення,

на «3» - на повному вдиху виконуємо плавний розворот тулубом, головою і руками вліво,

на «4» - повертаємося в початкове положення.

1. Вправа «Штопор вниз».

В.П. - сидячи, стопи разом, дивимося прямо, руки підняти вгору, долоні разом.

На «1-2» - виконуємо повний вдих, витягуємося руками вгору і, утримуючи тулуб на місці, дрібними кроками розгортаємо таз і ноги вправо,

на «3-4» - потім виконуємо видих і повертаємося в початкове положення; те ж виконуємо в іншу сторону.

**Вправи на тазостегновому суглобі.** Музичний розмір 3/4, 4/4.

1. Вправа «Швидкий велосипед».

В.П. - сидячи, хребет прямий, дивимося прямо.

Виконати імітацію обертання педалей велосипеда. Причому обертання ногами починати в повільному темпі, поступово збільшуючи його до швидкого.

1. Вправа «Живіт 2».

В.П. - сидячи, хребет прямий, дивимося прямо, ліва кисть тильною стороною на спині, права долоня на животі.

На «1» - плавно на вдиху підтягуємо живіт,

на «2» - зафіксувати це положення,

на «3» - на видиху вип'ячуємо живіт вперед,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа «Потягування живота».

В.П. - сидячи рівно, ліва кисть тильною стороною лежить на крижах, а права долоня на животі.

На «1» - піднімаючи грудну клітку вгору, виконуємо вдих і плавно, максимально втягуємо живіт,

на «2» - зафіксувати це положення,

на «3» - на повільному видиху розслабляємося,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа «Розведення і зведення колін в опорі».

В.П. - сидячи, спина пряма, гомілки розташовані перпендикулярно до підлоги на відстані 20 см одна від одної.

На «1» - плавно, з опором разводимо коліна,

на «2» - зафіксувати це положення,

на «3» - плавно, з опором зводимо коліна,

на «4» - повернутися в В.П.

1. Вправа «Підйом коліна над коліном».

В.П. - сидячи, спина пряма, гомілки перпендікулярно до підлоги на відстані 60-70 см одна від одної.

На «1-2» - ліве коліно плавно піднімаємо по діагоналі над правим, при опусканні стопою підлоги не торкаємося,

на «3-4» - повернутися в В.П.

Те ж виконуємо правою ногою.

**Вправи для корекції ніг.**

**Комплекс вправ для корекції стегон, гомілок й стоп.**Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

1. Вправа «Скорочення і витягування стоп обох ніг з поворотами голови».

В.П. - ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- помірний, чіткий.

На «1» - стопи скорочуються, голова повертається до правого плеча,

на «2» - стопи витягуються в В.П., голова повертається в положення анфас,

на «3» - стопи знову скорочуються, голова повертається до лівого плеча,

на «4» - стопи і голова повертають у В.П.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Скорочення і витягування стоп обох ніг по 1 позіції».

В.П: лежачи на спині (ноги витягнуті), руки на поясі.

Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- помірний, чіткий.

На «1» - стопи скорочуються,

на «2» - стопи витягуються в В.П.,

на «3» - стопи знову скорочуються,

на «4»- стопи повертаються у В.П.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Скорочення і витягування стоп по черзі з нахилами голови».

В.П.: ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні анфас. Музичний супровід: розмір - 4/4, характер- помірний, чіткий.

На «1» - скорочується права стопа, голова нахиляється до правого плеча, ліва нога в свою чергу знаходиться в натягнутій 6 позиції (натягнутому положенні),

на «2» - стопа витягуються в В.П., голова повертається в положення анфас,

на «3» - ліва стопа скорочується, голова нахиляється до лівого плеча,

на «4» - стопа і голова повертають у В.П.

Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Сонечко».

В.П.: ноги в 6 позиції, руки на поясі, голова в положенні анфас. Музичний супровід: розмір - 4/ 4, характер - повільний, чіткий.

На «1» - стопи максимально скорочуються,

на «2» - у скороченому положенні стопи кладуться на підлогу,

на «3» - стопи доходять до 1 виворотної позиції,

на «4» - у В.П.

Вправу виконуємо 8 разів.

1. Вправа «Голочки».

В.П: сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги витягнуті перед собою, коліна і стопи натягнуті до межі.

Музичний супровід: розмір - 4/ 4, характер - повільний, чіткий.

На «1» - піднімаються пальці,

на «2» - стопи максимально скорочуютьсяу,

на «3» - стопи випрямляються,

на «4» - у В.П.

Працюємо підйомом, пальцями і стопами по черзі. Важливо щоб спина була прямою. Вправу виконуємо 8 разів (по 4 з кожної ноги).

1. Вправа «Підошви назовні».

В.П: сидячи, гомілки перпендикулярно до підлоги, стопи на відстані 20 см одна від одної.

На «1-3» - з максимальним натягом повернути підошву правої стопи вправо, а лівої - вліво, при цьому зовнішні поверхні гомілок повинні бути твердими,

на «4»- стопи повертаються у В.П.

Потім розслаблюємо ноги і здійснюємо обертальні рухи стопами в ліву і праву сторони.

1. Вправа «Підошви всередину».

В.П: сидячи, гомілки перпендикулярно до підлоги, стопи на відстані 20 см одна від одної.

На «1-3» - з максимальною напругою повертаємо підошви стоп всередину, при цьому звертаємо увагу, щоб внутрішня поверхня гомілки була напружена,

на «4»- стопи повертаються у В.П.

Потім розслаблюємо ноги і виконуємо обертальні рухи стопами в ліву і праву сторони.

1. Вправа «Малий м'язовий насос».

В.П: сидячи, гомілки перпендикулярно до підлоги, стопи на підлозі злегка спираються на зовнішню сторону.

На «1-3» - з максимальною силою тягнемо пальці до п’ят,

на «4»- стопи повертаються у В.П.

Потім напружуємо внутрішню поверхню гомілки (це принципово важливо), потім всі групи м'язів по зовнішньої, передній і задній поверхнях гомілки до колінного суглоба (при цьому м'язи стегна розслаблені) і утримоємо напругу.

1. Вправа для стоп (розробка підйому).

В.П.: сидячи на ногах зігнутих в колінах, стопи натягнуті до межі, руками впираємося перед собою.

Музичний супровід: розмір - 3/ 4, характер - повільний.

На «1-3» - піднімаємо коліна від підлоги настільки, щоб корпус залишався на кінчиках пальців, а підйом з силою виштовхувався вперед,

на «4» - у В.П.

Важливо щоб стопи були зімкнуті. Виконуємо вправу по 6 і 1 позиціях по 5 хв на кожну позицію.

1. Вправа «Сидимо по-китайські».

В.П: сидимо на кінці килима, ноги зігнуті в колінах і підтягнуті до грудей. Лікті за колінами, кисті рук і пальці охоплюють плеснові кісточки ніг і допомагають розгорнути стопи в I позицію. Спина абсолютно рівна, підтягнута.

Музичний супровід: розмір - 3/4, характер - повільний.

На «1-2» - сидимо напруженіпіднімаються пальці,

на «3-4» - розслаблення.

Сприяє виробленню виворотності і рухливості гомілки в колінному суглобі, розтягує і зміцнює м'язи спини, особливо попереку. Вправу виконуємо 8 разів.

**Комплекс вправ при плоскостопості**(виконуються босоніж).

1. Вправа «Горбатий міст».

В.П: сидячи, гомілки перпендикулярно до підлоги, стопи стоять на зовнішньої стороні на відстані 20 см одна від одної.

На «1-3» - з максимальною силою тягнемо пальці до п’ят,

на «4»- стопи повертаються у В.П.

Служить для профілактики плоскостопості.

1. Вправа «Обертання стопами».

В.П: сидячи на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей.

Музичний супровід: розмір 2/4, 4/4.

На «1» - обертання стопами назовні,

на «2» - пауза,

на «3» - обертання стопами одна до одної,

на «4» - у В.П.

1. Вправа «Розгортання стоп Голочки».

В.П: сидячи на на стільці, поставити п'яти на підлогу на ширині плечей підлозі, руки на поясі, ноги витягнуті перед собою, коліна і стопи натягнуті до межі.

Музичний супровід: розмір - 4/ 4, характер - повільний, чіткий.

На «1» - розвертайте стопи - з'єднувати п'яти,

на «2» - розвертайте стопи - з'єднувати носки,

на «3» - розвертайте стопи - роз'єднувати носки,

на «4» - розвертайте стопи - роз'єднувати п'яти.

Виконуйте не менше 10 разів.

1. Рекомендується ходіння по черзі по підлозі на полупальцах, п'ятах і на зовнішніх краях стоп та икористовуються вправи, пов'язані зі скороченням і витягуванням стоп.

**Комплекс вправ для корекції нерівних ніг (іксообразні й «о» - образні).**

Недоліком правильної постави вважаються й нерівні ноги. Є два специфічних розташування форми ніг - іксообразние і «о» - образні.

При іксообразних ногах внутрішні зв'язки колін довші, а зовнішні - коротші. У таких учнів зазвичай виворотність більше в колінному суглобі, тому необхідні вправи на вироблення виворотності в тазостегновому суглобі. У вправах на виправлення важливо стежити, щоб стегна щільно не стикалися, і не було перенапруги колін.

Перші роки постановка іксообразних ніг йде в так званих нещільні позиціях. Головне завдання, яке ставиться перед учнем - вплив на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату внутрішньої поверхні гомілки і стегна.

Постановка корпусу при іксообразних ногах: 1 позиція - п'яти, відстає одна від одної (в залежності від «ікси»), щоб коліна щільно стикалися і були повернені в. сторону назовні, а стопа, «без завалу» на великий палець вперед або назад, торкалася 3 точками підлоги. М'язи стегна відведені в сторону назовні, сідничні підібгані і підтягнуті вгору, що підтримує, в свою чергу, м'язи спини, даючи, можливість стежити за правильним положенням лопаток, які опущені вниз на одній лінії і злегка притиснуті. Стояти і працювати в такому положенні непросто, необхідні великі зусилля.

V позиція: права нога попереду, опорна ліва щільно притиснута всією стопою до підлоги. Литкові м'язи повернені вперед - назовні, сідничні м'язи щільно притиснуті, корпус підтягнутий, кінці лопаток опущені вниз і злегка притиснуті. Ось тіла проходить між двома стопами, відстаючими одна від одної (як би в малій IV позиції). Залежно від величини «ікса» ця відстань може бути від 2 до 5 см. Повернені вперед - назовні м'язи гомілки вирівнюють ногу і ставлять її перпендикулярно підлозі. Це положення змушує інтенсивніше відтягувати в сторону - назовні стегно. При цьому плечі добре опущені і учень «тримає бік». Робота в такому режимі через певну кількість часу дасть можливість стояти в щільних позиціях з вирівняними ногами. Зменшення іксообразності і стабілізація колінного суглоба досягається шляхом наполегливих вправ на опір м'язів.

1. Вправа «Циркуль».

В.П. - лягти на спину, ноги витягнути, руки покласти уздовж тіла.

На 1 такт 3/4 (2/4) - легко розкрити ноги в сторони «циркулем» повільно, пальці витягнути, коліна тримати трохи присогнуто,

1 такт 3/4 (2/4) - повертаючи ноги в В.П., зосередити опір на стопі і гомілці.

При ообразних ногах вправи спрямовані на зближення ніг, необхідно домогтися, щоб такий стан стало звичним.

Рекомендують теж вправа «Циркуль». Причому розкривати ноги слід, починаючи зі стоп намагаючись якомога довше утримувати стягнутими стегна і коліна ніг. Повертаючись в В.П., першими з'єднати коліна. Вправу можна робити і сидячи. Корисні вправи на розтягування внутрішніх зв'язок колін, зміцнення м'язів стегон, сідничних м'язів.

1. Вправа 2.

В.П. - стоячи по вільної позиції обличчям до станка, притримуючись двома руками.

На 1 такт 4/4 - підтягнути сідничні м'язи, куприк опустити і подати вперед, коліна, активно втягуючи, з'єднати один з одним.

1 такт 4/4 - трохи послабити напругу, намагаючись не розкривати коліна.

1. Вправа 3.

В.П. - II виворотна позиція ніг, обличчям до станка.

Стиснути коліна і тягнути один до одного, щоб візуально було відчуття іксообразних ніг. Бажано довго (від 0,5 - 1 хвилин і більше) фіксувати це положення при загальному підтягнутому корпусі. Педагог повинен допомогти, тому що учень не відразу розуміє потрібне відчуття. Загальне побажання дітям з таким недоліком: не бажано взагалі стояти по прямій VI позиції (тому що вони закріплюють недолік). Їх VI позиція - це трохи розведені носки (це потрібно пам'ятати і викладачам народного танцю).

**ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Базарова Н. П. Классический танец / Н. П. Базарова. – С.Пб. : Издательство «Лань», «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», Серия «Мир культуры, истории и философии», 2009.– 204 с.
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – С.Пб. : Издательство «Лань»; Серия «Учебники для вузов. Специальная литература», Издание 6-е, 2010. – 272 с.
3. Березова Г. О. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Г. О. Березова. – К. : Музична Україна, 1990. – 255 с.
4. Горбатюк C.O. Фізична реабілітація при травмах опорно-рухового апарату: навч. посіб. / С.О. Горбатюк. - Рівне: Волинські обереги, 2008. – 200 с.
5. Грёнлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. - СП6.: Речь, 2004. - 288 с.; илл.
6. Зихлинская Л. Р. Десять уроков классического танца: [для педагогов ст. кл. хореогр. училищ] / Л. Р. Зихлинская – К.: Сталь, 2008. — 113c.
7. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. - К.: Олимп. л-ра, 2003. – 280 с.
8. Костровицкая, B. C. 100 уроков классического танца : учебник для высших учебных заведений / В. С. Костровицкая. - СПб. : «Лань», 2009 – 320 с.
9. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Епифанов В.А. и др. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 568 с.
10. Лильин Е.Т. Детская реабилитология: учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей-педиатров / Е.Т. Лильин, В.А. Доскин. - М.: Медкнига, 2008. – 292 с.
11. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей./ И.Д. Ловейко, М.И. Фонарёв// Медицина.-1988.-№3.-С.31-32.
12. Методика викладання класичного танцю в школі : Методичні рекомендації / Укл. Л. Ю. Цвєткова. - К. : ІЗМН, 1998. – 76 с.
13. Мойсеюк Н. С. Педагогіка: Навчальний посібник / Н. С. Мойсеюк. – К. : 2001. – 608 с.
14. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. / В. Ю. Никитин. – М. : ВЦХТ, 1998. – 150 с.
15. Пащенко В.Г. Оздоровлення, профілактика й реабілітація дітей з функціональним порушенням постави та сколіозом на уроках фізичного виховання: навч. посіб. / В.Г. Пащенко. – Луганськ: ЛДПУ імені Тараса Шевченка, 2003. – 147 с.
16. Поликарпова О.А. Коррекция осанки детей на ранних стадиях функциональных нарушений осанки./О.А. Поликарпова//Физическая культура, образование, здоровье. -2002. – с.164-168.
17. Сайкина Е.Г. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами лечебнопрофилактического танца./ Е.Г. Сайкина// Адаптивная физическая культура.-2006.-№2.-С. 68.
18. Тараканова А. П. Танцюйте з нами. Навчально-методичний посібник для викладачів хореографії 1-4 класів загальноосвітніх і керівників хореографічних гуртків початкового рівня позашкільних навчальних закладів / А. П. Тараканова. – Вінниця : НОВА КНИГА, 2010. – 160 с., нот, іл.
19. Хореографічна культура і освіта : проблеми та перспективи :Зб. матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції , Київ 30 квітня – 1 травня 2019 р. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова , 2019. – 118 с.
20. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. / Л. Ю. Цветкова. – 2-е вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.