

Предложенный ниже комплекс упражнений включает в себя лишь основные – базовые элементы. Особенность его в том, что почти для каждого упражнения дается два варианта: облегченный вариант (О), для детей, обладающих скромными природными данными, и усложненный вариант (У), для детей с хорошими хореографическими данными. Оба варианта можно использовать одновременно в одной группе детей.

Несколько общих правил:

- начинать растягивание на выдохе, затем дыхание нормальное, нельзя задерживать дыхание, это вызывает напряженность, заканчивать каждое упражнение вдохом;
- не заставлять ребенка удерживать положение длительное время, иначе он утомится и потеряет интерес к занятиям;
- первое время находиться в положении растягивания несколько секунд, затем постепенно увеличивать время.

Упр.1.

Прежде чем проучить правильное положение корпуса на партере, необходимо проверить правильную постановку корпуса в положении «стоя». Вес тела равномерно распределен на носок и пятку, стопы прижать к полу, опираясь на их внешние края. Ногами потянуться вверх, начиная от внутреннего свода стопы, стараясь как можно больше выгнуть его. Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтягивая вверх коленные чашечки. При этом будут растягиваться и связки задней поверхности коленного сустава (следить за тем, чтобы колено не тянулось назад). Напрячь ягодичные мышцы, втягивая копчик внутрь. Если положение принято правильно, таз не будет наклонен ни вперед, ни назад. Это обеспечивает максимальную опору всему позвоночнику.

При вытягивании нижней части позвоночника вверх необходимо напрячь мышцы брюшного пресса, тем самым компенсируется нагрузка на поясничный отдел позвоночника. Грудная клетка поднимается и, как бы раскрывается. Плечи свободно опущены, при этом стараемся тянуться еще выше. Шея вытягивается вверх, подбородок не запрокидывается, ощущение, будто тянут вверх за макушку. Тело – упругое, легкое, дыхание – свободное, ровное. Детям такое упражнение лучше давать в игровой форме, например в игре «Строим дом» или представить, как тянется к солнышку травинка,

деревце и т.д.

Упр. 2. Наклон вперед (стоя).

Это упражнение, если оно выполнено правильно, благотворно действует на нижние отделы позвоночника. Дело в том, что для глубокого наклона вперед таз должен свободно вращаться вокруг головок бедренных костей. Однако у многих детей такое вращение затруднено и наклон производится за счет чрезмерного напряжения в спине. Выполняя наклон вперед из положения «стоя» или «сидя», всегда нужно следить за тем, чтобы вес тела распределялся равномерно на обе ноги, и чтобы спина была прямая. Ноги широко расставлены в стороны, невыворотны.

Важно помнить, правильное движение – это растягивание от бедер вперед-вверх. Таз находится на одной линии со стопами, коленные чашечки подтянуты.

Упр. 3. Освоив постановку корпуса стоя переходим к положению «сидя» в партере.

В этот момент очень важно научить ребенка чувствовать и ощущать правильные положения и движения позвоночника. Сесть на пол, ноги вытянуть перед собой. Центр тяжести должен находиться перед тазом, чтобы можно было растягиваться вверх от бедер. Детям проще объяснить так: «Сидим на двух косточках». Если ребенок сидит верно и корпус хорошо подтянут наверх, то при разведенных в сторону руках его легко приподнять над полом — так проверяется правильная постановка корпуса сидя (детям очень нравятся такие «проверки», часто просят приподнять их, или пробуют приподнимать друг друга). Начинаем растягивать позвоночник вверх и вперед пока невозможна руками за носки. При наклоне вперед нужно сгибаться только в тазобедренных суставах и одновременно растягивать позвоночник.

Упр. 3(О) Есть дети, у которых мышцы задней поверхности бедер весьма неэластичны и им бывает трудно согнуться только за счет тазобедренных суставов. Стараясь наклониться ниже они, либо сгибают колени, либо скрючивают спину и касаются лбом коленей, что очень неверно и вредит осанке.

Если ребенку не удастся достать руками пальцы ног, необходимо взять пояс (или

широкую ленту), закинуть за ступни и держаться за его концы. Растягиваться вверх и вперед от нижних отделов позвоночника, стараясь не помогать себе руками. Шею вытянуть, но не напрягать плечи.

Упр. 3(У) Если ребенок обладает хорошей гибкостью, он сможет на выдохе потянуться туловищем вперед и прижать его к ногам. Не подтягиваться при помощи рук, а плавно вытягивать весь позвоночник от копчика до шеи. Затем опустить голову и коснуться лбом ног. Живот прижат к ногам. Если позволяет растяжка, сцепить руки за ступнями и расслабить плечи. Таким образом, можно одновременно исполнить упражнение для менее гибких детей и для детей, имеющих хорошие природные данные.

Каждый ребенок будет выполнять движение с подходящей именно ему амплитудой, добиваясь своих результатов, и педагог сможет оценить успехи ребенка по его успехам именно на этом занятии.

Упр. 4 Скручивание.

Это упражнение помогает сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза. При правильно выполняемом скручивании плечи движутся назад и вниз, а верхняя часть позвоночника выпрямляется. Поэтому поза скручивания способствует исправлению осанки. Грудные позвонки подвижнее, чем крупные позвонки поясничного отдела. Поэтому важно вытянуться как можно выше от поясницы, и скручивать позвоночник по всей его длине, а не просто выпячивать грудь и поворачивать грудную клетку. И.п. стоя на коленях. Сесть на пол справа, согнутые ноги остаются слева. Положить левую руку тыльной стороной на правое колено, отвести прямую правую руку за спину коснувшись пальцами пола. На выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра. Максимально повернувшись направо, согнуть правую руку за спиной и взяться ею за левое предплечье.

Зафиксировать положение, затем сесть прямо, расслабиться и выполнить в другую сторону. Данное упражнение позволяет значительно «раскрепостить» спину, что помогает юному исполнителю во время танца сделать движения корпуса более свободными, интересными.

Упр. 5 Растягивание в наклоне назад – энергичное, укрепляющее мышцы упражнение.

При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову (как это обычно делают дети, стараясь прогнуться сильнее), а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, «раскрывая» грудь.

Это упражнение помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Прежде чем осваивать перегибы корпуса назад необходимо укрепить мышцы спины и уметь хорошо растягиваться в области бедер и таза, это поможет избегать ошибки чрезмерного прогиба в талии.

Упр. 5(О) И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх.

На выдохе оторвать от пола плечи и ноги не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, поэтому голова и ноги должны находиться на одном уровне. Головы выдвинуть вперед, вытянуть шею, это особенно полезно, если верхний отдел позвоночника негибкий.

Упр. 5(У) Для детей обладающих более «мягкой» спиной, по мере укрепления мышц спины, рекомендуется усложненный вариант.

И.п. лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. Напрячь мышцы ягодиц. На выдохе приподняться на выпрямленных руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп, они поддерживают вес тела.

Упр. 6(У) Подготовка к мостам.

Встать на колени, ноги вместе, вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Вытянуть руки над головой, чтобы выпрямить позвоночник и «раскрыть» грудную клетку. Положить руки на бедра и продолжать тянуться вверх, стараясь максимально вытянуть позвоночник в области талии. Напрячь ягодицы, выдвинуть таз вперед, чтобы бедра были перпендикулярны полу, плавно прогнуться назад и коснуться руками пяток. Голову наклонить назад, дыхание свободное.

Упр. 6(О) Для менее гибких детей возможен такой вариант: встать на колени спиной к стулу, сесть на пятки, отвести вытянутые руки назад и крепко взяться за край стула. Упираясь руками оторвать бедра от пяток, подать таз вперед, напрячь ягодичи и отвести плечи назад. Бедра нужно выдвигать вперед как можно дальше, тянуться от бедер вверх и стараться максимально прогнуться. Шею вытянуть, смотреть вперед.

Упр. 7(О) Увеличивает эластичность подколенных связок.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу. Выпрямить ноги, потянувшись пятками. Стопы сильно сокращены, пальцы ног тянуть на себя, пятки слегка приподнимаются от пола, подколенные связки прижаты к полу.

Упр. 7(У) Усложненный вариант: из согнутого положения ноги выпрямляются вверх под углом 90 градусов. Таз и поясница обязательно прижаты к полу.

Упр. 8(У) Для растягивания внутренней поверхности бедер. И.п. лежа на правом боку. Вытянуть правую руку вверх ладонью в пол. Потянуться правой стороной тела от пяток до кончиков пальцев рук. Согнуть левую ногу в колене, взяться за стопу левой рукой (правой рукой при этом поддерживаем голову) и поднять ногу вверх, задержаться в этом положении несколько секунд.

Упр. 8(О) Если на данном этапе ребенок обладает недостаточной растяжкой, рекомендуется в положении согнутой ноги закинуть пояс петлей на стопу, держась за него. Затем выпрямить ногу и поднять ее вверх, продолжая держаться за пояс. Использование пояса как бы удлиняет руку и позволяет позвоночнику оставаться ровным и вытянутым.

Упр. 9 Лягушка. Значительно улучшает подвижность тазобедренных суставов, развивает выворотность. В зависимости от природного строения тазобедренного сустава, одним детям удастся сразу же, без особого труда, принять необходимое положение и они просто отдыхают, другим же такая поза не удастся и после нескольких месяцев занятий.

Упр. 9(У) И.п. сидя в положении «лягушки», стопы соединены и прижаты к туловищу, бедра опущены на пол. Держась за согнутые ноги, выполнить растягивание в наклоне

вперед, вытягивая переднюю сторону туловища. Бедра продолжать опускать к полу. Положить голову на пол. Весь позвоночник должен быть вытянут, а грудная клетка раскрыта.

Упр. 9(О) Предложить детям максимально раскрыть ноги в стороны, при этом максимально расслабить мышцы таза и бедер, обеспечивая большую подвижность тазобедренных суставов (как правило, дети, наоборот, сильно перенапрягают мышцы бедра, чем вызывают болевые ощущения), колени опускаются вниз как бы под воздействием собственной тяжести. Для большего расслабления можно предложить выполнить упражнение в положении лежа на спине, тогда расслабить мышцы будет еще легче.

Упр. 10(У) Для улучшения балетного шага можно добавить выведение ноги вперед - в сторону из положения «лягушки» сидя. Правой рукой взяться за пятку правой ноги через положение «вперед» вывести прямую ногу в сторону, стараясь максимально поднять ее вверх. Следить за ровным положением бедер, сидеть на «двух косточках», поясницу сильно растянуть наверх, плечи ровные, свободные.

Упр.10(О) На правую ногу петлей накидывается пояс, нога выводится вперед - в сторону и удерживается на возможной высоте за счет петли в руке, что делает возможным удержать ровными тазобедренные суставы и позвоночник. Все изменения в организме происходят постепенно, иногда достаточно медленно.