

Дистанционное занятие по теме «Партерная гимнастика» для учащихся подготовительного отделения хореографической студии «Ронд», ДООП «Танцевальная мозаика».

Автор-составитель:

педагог доп. образования, хореограф, Андраханова О.А.

Ход занятия.

-Добрый день мои дорогие!

Тема нашего сегодняшнего занятия «Партерная гимнастика». Переводя на ваш язык это значит, что занимаемся сегодня на полу!

Дети, регулярно выполняющие упражнения на гибкость и растяжку, имеют красивую походку и правильную осанку, за счет крепкого опорно-двигательного аппарата и окрепших спинных мышц.

Общие рекомендации для проведения упражнений на гибкость:

- удобная одежда для тренировки;
- безопасное пространство;
- спокойная музыка (темп 80–110 уд./мин);
- специальные коврики,
- дыхание должно быть размеренным - спокойным и ритмичным;
- выполнение упражнений должно быть безболезненным.

- Готовы, ребята?

РАЗМИНКА.

Для начала немного разогреем наши мышцы. Включаем любую музыку, какая вам больше нравится. И начинаем выполнять движения.

1. Ходьба на высоких полупальцах(20 шагов)
2. Ходьба на пятках(20 шагов),
3. Прыжки любые (20раз).
4. Бег на месте(20 шагов),
5. Бег с высоким подниманием коленок(20 шагов).
6. Попрыгаем на скакалке(20 раз).

Молодцы! А теперь переходим к упражнениям. Каждое упражнение выполняем по 5 раз.

Сначала выполним упражнения из положения «сидя».

1. «Золото - солома» (Постановка корпуса, ног, рук, головы.)

«Золото» - твердость и натянутость – напряжение.

Сидя на полу вытянуть ноги вперед вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.



«Солома» - мягкость, расслабление.

Оставаясь в таком же положении расслабить спину- «сгорбиться», расслабить колени – согнуть, расслабить носки ног, опустить плечи.

Упражнение состоит в том, чтобы поочередно выполнять на счет 1-2-3-4 «золото», на счет 5-6-7-8 – «солома». Вытянулись, осели, вытянулись, осели.

2. «Кис- брысь» (Упражнение для голеностопа).

Представим, что наши ступни это котятка. И мы им говорим то «кис!», то «брысь!»

Положение «кис!» - ступня сокращена, пальчики максимально смотрят на нас.



Положение «брысь!» - ступня вытянута максимально пальчиками вниз



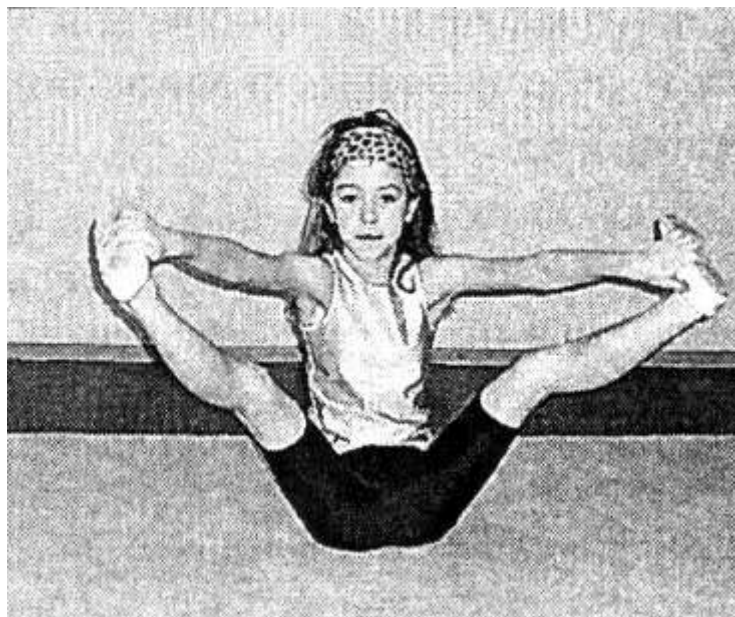
Выполняя упражнение мы поочередно говорим «кис» - «брысь» и работаем голеностопным суставом

3. «Карандашики»

Сидя на полу в положении «золото» поочередно растягиваем то одно, то другую коленку, представляя, что это разноцветные карандаши, которые надо остро - остро наточить (максимально распрямить и вытянуть)



4. «Самолётик» - (укрепляем спину, пресс)



Поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

Облегченный вариант:



Сначала можно просто поднимать ноги, а позже выполнять уже вместе с руками.

5. «Складочка – замочек» (растяжка мышц спины и ног)
Исходное положение



«Складочка» это вытянутые ноги и руки



«Замочек» это сцепленные руки, одеваются на сокращенную стопу.



- Следующие упражнения выполняются из положения «лежа на спине»

6. «Черепашка» (гибкость спины)

Поднимаем ноги вверх и постепенно опускаем их за голову



7. «Мячик» (Упражнение для позвоночника)



Перекатываемся с ног на голову как мячик. Главное, руками сцепленными в замок, крепко держать свои коленки.

8. «Березка»



Главное, тянуть обе ноги максимально вверх и стараться встать на лопатки. Чем выше березка, тем она красивее.

9. «Передача» (Упражнение для пресса)

Лечь на спину, вытянуться и взять в руки теннисный мячик, если его нет, то вообразить его или взять любую легкую игрушку похожую на мячик и вытянуть руки на полу за головой. А потом одновременно поднимая руки и ноги на 90 градусов передать игрушку ногам и опустить ноги и руки в исходное положение. И так несколько раз передаем игрушку из рук ногам, от ног в руки.



Стараемся, чтобы ноги все время были максимально прямыми.

-Далее упражнения, которые выполняются из положения «лежа на животе».

10. «Лодочка» (укрепление спины)

Все дети знают это упражнение. Здесь самое главное тянуть носочки, руки и подбородочек вверх.

Это положение **«лодочка плывет на всех парусах»** -напряжение



А потом **«лодочка качается на волнах»** просто лежим на животе – расслабление.

11. «Змея»

Исходное положение – лежим на животе руки в упоре на уровне плеч, лицо вниз шея расслаблена. На выдохе начинаем выпрямлять руки и прогибать спину, лопатками и затылком стремимся вниз, а бедра с пола не поднимаем!



При выполнении стараться руки выпрямить максимально, но не поднимая бедер. Возвращаемся в исходное положение так же постепенно сгибая руки, сначала опускаем бедра, затем живот, затем грудь, затем лоб.

12. «Лягушка»



Выполняется как «Змея», но в конце добавляем согнутые в коленях ноги. Носочки тянем, бедра на полу.

- А теперь опять садимся на пол и делаем бабочку.

13.«Бабочка»



Главное здесь это пяточки пододвинуть как можно ближе к себе и колени опускать вниз на пол, а спина при этом прямая-прямая. А еще можно вот так:



Лечь вперед на пол и тянуть руки как можно дальше вперед а колени вниз.

На сегодня достаточно. Теперь можно просто полежать как растаявшая сосулька. Буду ждать ваших фотоотчетов на своей почте olga_basova_68@mail.ru

*Уважаемые родители! Буду рада фотографиям ваших детей
и обязательно их опубликую на странице нашего сайта.*