

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Детская школа искусств № 2
муниципального образования город Краснодар
(ДШИ № 2 МО город Краснодар)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
на тему: «Партерная гимнастика как средство развития
природных физических данных детей»

Выполнил:
преподаватель Мельгуй Ю.П.

Краснодар
2022

Партерная гимнастика как средство развития природных физических данных детей.

Введение

I. Теоретические основы развития природных физических данных детей

1.1. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики

1.2. Психолого-педагогические особенности детей.

II. Подбор комплекса упражнений направленных на развитие природных физических данных детей.

2.1. Комплекс упражнений направленных на развитие природных физических данных детей

2.2. Рекомендации по использованию комплекса упражнений

III. Заключение

IV.Список литературы

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

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

При приёме в творческие коллективы главным критерием отбора являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развивать.

1. Теоретические основы развития природных физических данных детей.

1.1. Природные физические данные и их развитие средствами партерной гимнастики.

Под физическими данными подразумеваются два понятия: физические качества и физические способности.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Например, такие как выворотность ног, гибкость стопы, «балетный шаг», гибкость тела, прыжок, координация движений. Прыжок – один из элементов хореографии, с помощью которого достигается: лёгкость, воздушность, полётность. Координация движений. Координация: нервная, мышечная, двигательная. Нервная координация: чувство ритма, равновесие, осанка и т.п. Мышечная координация – групповое взаимодействие мышц. Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени.

Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие. Так же важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны и многие другие: чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

Подъем стопы. Определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности её связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

«Балетный шаг» - ширина, высота, легкость шага (сила). Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребёнок становится боком к станку, держась одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста.

После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проводится активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога. Шаг так же создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда способствует высоте прыжка.

Необходима ширина шага, то есть возможность подъема ноги кверху - вперед, в сторону и назад. Высокий, легкий шаг, особенно важен для танцующего человека (ребёнка), он создает не только красоту пластической линии всего тела, но и предает большую выразительность позам и движениям. Необходима природная легкость, легкий и высокий прыжок. Грациозная воздушность, легкость в прыжках сразу рождает поэтические ассоциации, образные сопоставления.

Гибкость тела. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд. Для этого ребёнка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Затем ребёнок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперёд (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребёнок должен медленно наклонить корпус вперёд (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперёд. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба.

Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грубых и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Гибкость, эластичность тела умножают выразительность телодвижений в танце. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил.

Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества.

Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

Сила. Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей. Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений.. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок. В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных органов и структур организма. Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память - одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях). Двигательная координация - процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное)

Музыкальность. Музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика.

Артистичность. Артистизм – понятие широкое, включающее в себя врожденную эмоциональность, фантазию и органическое чувство меры. Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке, это, наконец, подсознательное, поначалу интуитивное стремление и движение юного существа к созданию художественного образа.

Говоря, о природных физических данных детей мы не должны, забывать о психологии ребёнка в данный период его жизни, его психолого-педагогических особенностях, его способностях и возможностях в соответствии с психическим развитием на данном этапе.

1.2. Психолого-педагогические особенности детей.

Эмоциональное отношение - первое, что присваивает ребёнок от значимых взрослых, и это то, что может определить выбор его поступка в пространстве социальных отношений представителей разных эталонов. Позитивными качествами социального развития является расположение к другим людям (взрослым и детям), которое в общении выражается во внутреннем чувстве доверия к ним и проявляется в развивающейся способности к сопереживанию. У ребёнка ярко выражено стремление - быть как все.

Оценки в учёбе влияют на отношения со сверстниками. У ребёнка в этом возрасте большой уровень притязания на успех физических упражнений, важно создать условия для удовлетворения данных потребностей. Младший школьный возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами партерной гимнастики.

Именно в младшем школьном возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Возрастные психологические особенности младших школьников зависят от предшествующего психологического развития детей, от их готовности к чуткому отклику, на воспитательные воздействия взрослых.

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов (внимание, восприятие, память, воображение, мышление, речь). У первоклассников, второклассников доминируют наглядно-действенные и наглядно-образное мышление, у третьего - четвертого класса появляются элементы логического мышления. Ребенок также обладает большой двигательной активностью. В этом возрасте многие дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности, ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

Коллектив - для ребенка младшего школьного возраста - это среда общения, где он учится сравнивать, оценивать поведение, возможности - других ребят и свои. В коллективе младший школьник начинает адекватно оценивать себя, формирует свою линию поведения, поэтому важен диалог, понимание между учителем и учеником, передача жизненного опыта, межличностное общение. В младшем школьном возрасте ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития второй сигнальной системы,

пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Эмоциональные проявления у детей несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания, при поощрении за малейшее достижение ребёнок стремится достигнуть еще большего, хорошо воздействует также ситуация успеха, положительный пример сверстников.

Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям. При этих методах происходит более динамичное развитие способностей ребенка. Особенности физического развития младших школьников. Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

В этом возрасте начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот). Вдумчивое применение упражнений партерной гимнастики помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 - 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

II. Подбор комплекса упражнений направленных на развития природных физических данных детей.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов: упражнений сидя на полу, упражнений лежа на животе, упражнений лежа на спине, упражнений лежа на боку. Каждый из разделов имеет свои задачи. Упражнения, лежа на спине, способствуют укреплению мышц брюшного пресса и выворотности тазобедренного сустава. Упражнения, лежа на боку, преследует цель укрепления подвижности бедер и развитию шага в сторону. Упражнения, лежа на животе, способствуют гибкости корпуса и укреплению мышц спины. Упражнения, выполняются в сопровождении музыкального инструмента и важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование четкой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования.

Перед работой партерной гимнастикой детей нужно разогреть все мышцы и настроить на рабочий процесс. Для занятий партерной гимнастикой необходимы индивидуальные коврики.

Упражнения, сидя на полу

Исходное положение: корпус и голова прямо. Ноги в выворотном положении вытянуты в коленях и в стопах. Руки раскрыты в сторону точно по линии плеч, опущены вниз, средний палец кисти касается пола. Руки растягиваются в длину, как можно дальше от корпуса.

- 1) Комплекс упражнения для развития и укрепления мышц голени и стопы, голеностопного сустава и растягиванию ахилла:

1. упражнение «Утюжки» (сгибание и вытягивание стоп).

Музыкальный размер 2/4 (32 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение

1-й т. Стопы сгибаются. Пятки необходимо поднять от пола.

2-й т. Стопы вытягиваются. Важно сохранить пятки, поднятыми от пола.

3-6 т. Упражнение повторить еще 2 раза

7 т. Руки поднять вверх

8 т. Руки опустить в исходное положение

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление голеностопа, растяжение ахиллова сухожилия, вытянутости ног в коленях и в стопах, укреплению мышц спины. Упражнение можно выполнять в два раза медленнее.

2. упражнение «Круговые движения стоп en dehors»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (64 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение

1 т. Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног

2т. Стопы разводятся в первую выворотную позицию.

3т. Фиксация предыдущего положения

4т. Стопы, касаясь мизинцами пола, вытягиваются и соединяются вместе, достигая исходного положения.

5-12 т. упражнение повторяется еще 2 раза

13-14т. Руки поднять вверх. (между 3-й и 2-й поз. рук)

15-16т. Руки опустить в исходное положение

Упражнение можно исполнять в 2 раза медленнее.

Упражнение направлено на растяжение связок голеностопа, в стремлении в будущем добиться выворотность 1 позиции, а также на укрепление голеностопа, растяжение ахиллового сухожилия.

3. упражнение «Круговые движения стоп en dedans»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ такта (64 такта)

1 т. Вступление. Исходное положение.

1т. Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в первую выворотную позицию.

2т. Фиксация предыдущего положения.

3т. Стопы сгибаются, стараясь сохранить выворотное положение ног.

4т. Стопы вытягиваются, достигая исходного положения.

5-12т. Упражнение повторяется еще 2 раза.

13-14т. Руки поднять вверх.

15-16т. Руки опустить в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на растяжение связок голеностопа, в стремлении в будущем добиться выворотность 1 позиции, а также на укрепление голеностопа, растяжение ахиллового сухожилия.

4.упражнение «Птичка» - раскрытие стоп в I выворотную позицию.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (64 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение

1т. Вытянутые стопы, касаясь мизинцами пола, развести в 1 выворотную позицию.

2-й т. Фиксация предыдущего положения

3-й т. Соединить стопы вместе в выворотном положении.

4-й т. Фиксация предыдущего положения

5-12т. Упражнение повторяется еще 2 раза

13-й т. Руки поднять вверх.14-й т. Фиксация предыдущего положения

15-й т. Руки опустить в исходное положение.

16-й т. Фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на растяжение связок голеностопа для достижения выворотной 1 позиции ног. Укрепление мышц спины.

2). Комплекс упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины и эластичности подколенных связок и мышц.

1. упражнение «Неволяшка» наклоны в стороны.

Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (32 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение: Ноги раскрыты в сторону, стопы натянуты.

1-й т. Наклон к правой ноге.

2-й т. Вернутся в исходное положение.

3 т. Наклон к левой ноге.

4 т. Вернутся в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на растягивание боковых мышц корпуса, и подколенных связок, укреплению мышц спины. Упражнение можно выполнять в два раза медленнее.

2. Упражнение «Чемоданчик» наклоны вперед.

Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (32 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение: ноги вместе, вытянуты вперед.

1-й т. Наклоны вперед к ногам, пальцами рук достаем пальцы ног.

2-й т. Вернутся в исходное положение. Руки развести в стороны.

3-6 т. Упражнение повторить еще 2 раза

7 т. Руки поднять наверх

8 т. Руки опустить в исходное положение

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на растягивание межпозвоночных дисков, подколенных связок повышает эластичность мышц бедра. Следить чтобы корпус прижимался к ногам, ноги не отрывались от пола.

3. Упражнение «Велосипед» четкие движения ног.

Музыкальный размер 2/4 (32 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение: ноги вместе, вытянуты вперед,

1-й т. Ноги подняты на 90 поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2-й т. Вернутся в исходное положение. Руки развести в стороны.

3-6 т. Упражнение повторить еще 2 раза

7 т. Руки поднять вверх

8 т. Руки опустить в исходное положение

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на укрепление мышц брюшного пресса и мышц спины. Следить за вытянутостью ног и стопы.

4. упражнение «Складочка» сгибание корпуса вперед.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: ноги согнуты в коленях по 4 позиции. Корпус и голова прямо, спина прямая.

Руки обнимают колени.

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1-2 т. Стопы скользят вперед по полу, колени и стопы вытягиваются, корпус и голова прижаты к ногам. Руки вытягиваются как можно дальше вперед. Кисти касаются стоп сверху.

3-4т. Стопы сгибаются. Кисти захватывают стопы снизу. Положение корпуса и головы сохраняется. Колени достигают состояния абсолютной вытянутости.

5-6т. Стопы вытягиваются. Корпус поднимается до исходного положения. Руки поднимаются вверх.

7-8т. Ноги сгибаются в коленях по 4 позиции. Корпус и голова наклоняются вперед, нос касается коленей, спина округлена. Руки раскрываются в стороны и обнимают колени.

Движение повторить еще 3 раз. Упражнение способствует развитию гибкости корпуса вперед, вытянутости

Упражнения, лёжа на спине

Исходное положение: корпус лежит на спине, на полу. Ноги в выворотном положении лежат на полу вытянутые в коленях и в стопах. Пятки чуть приподняты от пола. Руки лежат на полу ладонями в пол, точно в стороны по уровню плеч. Голова прямо, взгляд наверх.

1) Комплекс упражнения для развития выворотности бедра, танцевального шага, подвижности тазобедренного и коленного сустава.

1. упражнение «Лягушка»

Музыкальный размер 3/4 (32 такта)

1-4т. Вступление.

Исходное положение.

1-2т. Сохраняя исходное положение корпуса, рук и головы согнуть ноги в коленях в не выворотном положении, так, чтобы кончики пальцев стопы в вытянутом положении касались пола.

3-4т. Развести колени в стороны, стараясь коснуться ими пола, стопы вытянуты, кончики пальцев касаются пола, пятки приподняты, как можно выше от пола.

5-8т. Кончики пальцев стопы скользят по полу вперед. Ноги вытягиваются в коленях, стараясь держаться ближе к полу, достигают исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направленно на развитие выворотности бедра, подвижность тазобедренного и коленного сустава.

2. Упражнение «Батман»

Музыкальный размер 2\4 (32 такта)

1-4т. Вступление. Исходное положение.

1т. Нога, вытянутая в колене и стопе поднимается вперед-вверх под прямым углом на 90.

2т. Опустить ногу в сторону вытянутую в колене и стопе.

3т. Поднять на 90.

4т. Опустить ноги в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение направлено на укрепление мышц выворотного положения бедер. Развивает выворотность и шаг.

Следить за вытянутостью ног в коленях и стопах, чтобы не было прогиба в пояснице.

2) Комплекс упражнения для развития, укрепления мышц брюшного пресса, спины и развития танцевального шага.

1. Упражнение «Берёзка»

музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (64 такта)

1-4т. Вступление. Исходное положение.

1-2т. Две ноги поднять вперед–наверх в вытянутом, выворотном положении, перпендикулярно к полу.

3-4т. Опустить ноги за голову и согнуть их в коленях, касаясь, пола. Вытянутые стопы также касаются пола.

5-6т. Фиксация предыдущего положения.

7-8т. Вытянуть ноги в коленях, кончики пальцев стопы касаются пола.

9-10т. Фиксация предыдущего положения.

11-12т. Руки, опираясь локтями в пол, положить на талию сзади. Вытянутые ноги и корпус поднять наверх, перпендикулярно к полу.

13-14т. Опустить корпус на пол. Ноги сохраняют вытянутое положение перпендикулярно к полу.

15-16т. Опустить ноги в исходное положение. Руки развести в стороны.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует гибкости позвоночного столба, укрепляет мышцы брюшного пресса.

Упражнения, лёжа на животе.

Исходное положение: Корпус лежит на животе, ноги вытянуты в коленях и в стопах в выворотном положении, пятки соединены. Голова лбом касается пола. Руки согнуты в локтях и лежат на полу. Ладони также на полу у плеч.

1) Комплекс упражнения для развития подвижности плечевого сустава, поясничного отдела, и развитие гибкости корпуса назад.

1. упражнение «Улиточка» прогибание корпуса назад.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1 т. Голову поднять наверх.

2-3т. Руки вытягиваются в локтях, корпус поднимается от пола, сохраняя положение бедер на полу.

4т. Корпус прогибается назад. Следить за тем, чтобы пятки были соединены.

5-6 т. Руки сгибаются в локтях. Корпус наклоняется к полу.

7 т. Локти ложатся на пол.

8т. Голова опускается вниз, лбом касаясь, пола.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение направлено на развития подвижности плечевого сустава и развитие гибкости корпуса назад.

2. упражнение «Корбочка»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: положение корпуса, рук, головы прежнее. Руки, вытянуты в локтях в стороны лежат ладонями на полу.

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1-2 т. Голову, корпус, руки, ноги согнутые в коленях наверх и захватываем руками щиколотки.

3-6 т. Фиксация предыдущего положения.

7 т. Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

8 т. Фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение способствует укреплению мышц спины, плечевого сустава и поясничного отдела спины.

Комплекс упражнения для развития гибкости позвоночника и укреплению мышц спины.

4. упражнение «Лодочка»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: корпус лежит на полу, ноги в выворотном положении, вытянуты в коленях и в стопах, пятки соприкасаются. Руки вытянуты в локтях, ладонь левой руки лежит на полу, на ней сверху ладонь правой руки. Голова опущена вниз, лоб касается пола.

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1-2 т. Голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

3-6 т. Фиксация предыдущего положения.

7т. Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

8т. Фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует укреплению мышц спины. Следить за вытянутостью ног.

5. упражнение «Птичка»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: положение корпуса, рук, головы прежнее. Руки, вытянуты в локтях в стороны лежат ладонями на полу.

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1-2 т. Голову, корпус, руки, ноги одновременно приподнять от пола.

3-6 т. Фиксация предыдущего положения.

7 т. Опустить корпус, голову, руки, ноги в исходное положение.

8 т. Фиксация исходного положения.

Упражнение повторить еще 3 раза. Упражнение способствует укреплению мышц спины.

6. упражнение «Корзиночка»

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

Исходное положение: положение корпуса, головы, ног 1-го упражнения. Руки вытянуты вдоль корпуса назад, ладонями в пол.

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1 т. Согнуть ноги в коленях.

2 т. Руками обхватить вытянутую стопу сбоку.

3 т. Поднять корпус. Руки в локтях вытянуты. Голова прямо.

4-6 т. Фиксация предыдущего положения.

7т. Руки разведены в стороны. Ноги, вытянуты в коленях и держать, не опуская на пол. Руки можно держать в 3 позиции.

8 т. Корпус, руки, ноги, голову опустить на пол в исходное положение.

Упражнение повторить еще 3 раза.

Упражнение способствует развитию гибкости спины и укреплению ее мышц.

Упражнения, стоя на коленях.

Исходное положение: сидеть с прямым корпусом на коленях, соединенных вместе, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу. Руки опущены вниз до пола, вытянуты в локтях.

1) Комплекс упражнения для развития подъема, растяжению ахиллового сухожилия и фиксации стопы на полупальцах.

1 .упражнение «Покачивание на стопах»

Исходное положение: сидеть на коленях в невыворотном положении, касаясь вытянутых стоп, прижатых к полу, корпус прямо. Кисти рук касаются, пола руки вытянуты в локтях.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (32 такта)

1-4 т. Вступление.

1-2 т. Приподнять ноги, согнутые в коленях, как можно выше от пола, перенося центр тяжести на вытянутые стопы, которые кончиками пальцев касаются пола. Корпус отклоняется чуть назад. Руки сгибаются в локтях.

3-4 т. Сохраняя предыдущее положение, вытянуть локти в локтях.

5-12 т. Упражнение повторить еще 2 раза.

13-14 т. Принять исходное положение.

15-16 т. Фиксация исходного положения.

Упражнения повторить еще раз. Упражнение способствует вытянутости ноги в стопе, растяжению ахиллового сухожилия.

2. упражнение «Спуск с пальцев на целую стопу»

Исходное положение: сидеть на коленях в невыворотном положении, вытянутые стопы прижаты к полу, корпус наклонен вперед, грудная клетка касается бедер. Кисти рук лежат ладонями в пол сбоку от коленей.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (64 такта)

1-4 т. Вступление. Исходное положение.

1 т. Опираясь на ладони рук, вытянуть их в локтях и поднять таз наверх, колени вытянуть. Кончики пальцев стопы сильно вытянутой, касаются пола (положение на пальцах). Ни в коем случае нельзя сокращать стопу. Весь упор должен быть на подъем стопы.

2-4 т. Фиксация предыдущего положения.

5-6 т. Опустить стопы на полупальцы

7-8 т. Опуститься на всю стопу.

9-10 т. Подъем на п/п.

11-12т. Вытянуть стопы и произвести упор на подъем стопы.

13-14 т. Опираясь на подъем стопы, сесть на колени. Корпус прямо.

15-16 т. Опустить корпус вперед в исходное положение.

Упражнение, повторить еще 3 раза. Упражнение, способствует вытянутости ноги в стопе (развитию подъема), а также фиксации положения на п/п, т.е на подушечках стопы и растяжению ахиллового сухожилия. Следить за вытянутостью ног в коленях и соблюдения выворотности в 1 позиции.

2) Комплекс упражнения для развития выворотности и балетного шага.

1. упражнение «Шпагат» с положения, упор на колено.

2. упражнение «Шпагат» с положения продольного шпагата.

3. упражнение «Шпагат» с положения поперечного шпагата.

4. упражнение «Солнышко» с положения сидя, переводя ноги через стороны назад.

5. упражнение. «Растяжки» в парах.

Упражнения, направлены на сохранение выворотного положения бедер, растяжение ахиллового сухожилия, подвижность тазобедренного и коленного сустава.

2.2 Рекомендации по использованию данного комплекса упражнений

1. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.

2. В каждой группе занимаются не более 10 детей.

3. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

4. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

5. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

6. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

7. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

8. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

9. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

10. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей).

III. Заключение

Развитие природных физических данных - это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения важны для формирования осанки; укрепления мышц; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); для развития психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств. Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем. На занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

IV.Список литературы

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. «Респекс» «Люкси» Санкт-Петербург 1996.
2. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. - М., 1990.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт,
4. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961.
- 5 Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика 1989.
6. Бекина С.И. Музыка и движение.- М.: Просвещение, 1983. 7. Буренина А.И. Ритмическая пластика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб., 1997.
8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб.: Пик Мономаш. 1997
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие для средних и высших учебных заведений. - М.: Академик. – 1998
10. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 1967. - 204 с.
11. Коробков, А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости. / А.В. Коробков // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 5. - 348с.
12. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе.№1, 1998,
13. Лях В.И.Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе, 2, 2001.