Учебное пособие

для учащихся

«Упражнения партерной

разминки»

Бондарь Юлия Юрьевна

Педагог дополнительного образования в области хореографии

Омск, 2020

Оглавление

[Дорогой друг! 3](#_Toc38830103)

[Упражнение «Пианино» 4](#_Toc38830104)

[Упражнение «Лягушка» 4](#_Toc38830105)

[Упражнение «Кораблик» 4](#_Toc38830106)

[Упражнение «Колечко» 5](#_Toc38830107)

[Упражнение «Мостик» 5](#_Toc38830108)

[Упражнение «Корзинка» 5](#_Toc38830109)

[Упражнение «Бабочка» 6](#_Toc38830110)

[Упражнение «Карандаши» 6](#_Toc38830111)

[Упражнение «Шпагат поперечный» 6](#_Toc38830112)

[Упражнение «Шпагат продольный» 7](#_Toc38830113)

[Упражнение «Книжечка» 7](#_Toc38830114)

[Список литературы 8](#_Toc38830115)

# Дорогой друг!

Это учебное пособие сделано специально для тебя. Ведь ты только начинаешь свой путь в хореографию. Прочитав его, ты узнаешь, как правильно выполнять упражнения для развития гибкости, для растяжки. Ты сможешь самостоятельно их выполнять дома для самосовершенствования. Желаю успехов в творчестве!



# **Упражнение «Пианино»**



ИП: вытянуть ногу вперед, натянуть стопы, вытянуть спину, опустить плечи, руки рядом с корпусом.

* На «раз, два» сократить стопы на себя.
* На «три, четыре» натянуть стопы.

# **Упражнение «Лягушка»**



ИП: лечь животом на коврик, ноги вместе, руки согнуты в локтях, приподнимают корпус.

* На «раз, два» запрокидываем голову назад, ноги сгибаются в коленях. Достаем ногами до головы.
* На «три, четыре» опускаемся в

исходное положение.

# **Упражнение «Кораблик»**

ИП: лечь на живот, ноги вместе, руки вытянуты вперед.

* На «раз-шесть» поднять корпус вместе с руками и ногами как можно выше, при этом руки и ноги натянуты.
* На «семь, восемь» опускаемся в исходное положение.

# **Упражнение «Колечко»**

ИП: встать на коленки, руки поднять наверх.

* На «раз, два» - начиная с головы, наклоняемся назад, достаем руками до пола.
* На «три-шесть» удерживаемся в этом положении.
* На «семь, восемь» возвращаемся в исходное положение.

# **Упражнение «Мостик»**

ИП: лечь на спину, ноги согнуты и стоят на всей стопе, руки также согнуты, упираются ладошками в пол.

* На «раз, два» поднимаем корпус наверх, вытягивая руки и ноги.
* На «три-шесть» удерживаемся в этом положении.
* На «семь, восемь» опускаемся в исходное положение.

# **Упражнение «Корзинка»**

ИП: лечь на живот, руками взяться за щиколотки.

* На «раз, два» прогнуться, поднимая голову, грудь и ноги как можно выше.
* На «три, четыре» опускаемся в исходное положение.

# **Упражнение «Бабочка»**



ИП: ноги согнуты в коленях, ступни прижаты друг к другу, спина прямая.

* На «раз-шесть» давим руками на колени, опуская их до пола.
* На «семь, восемь» возвращаемся в исходное положение.

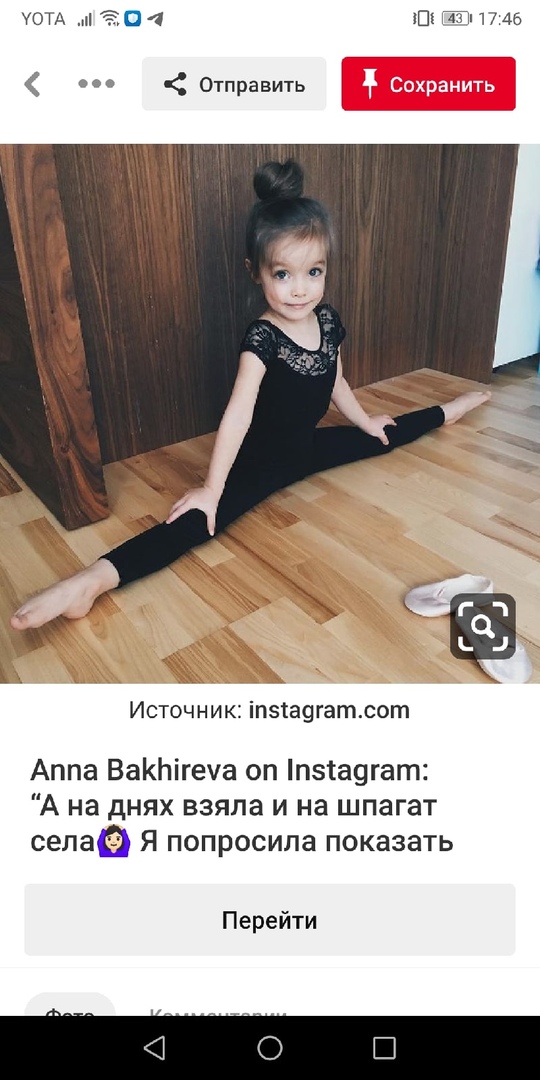
# **Упражнение «Карандаши»**



ИП: ноги согнуты в бабочке, правой рукой взяться за правую пятку, левая рука лежит на полу, создавая опору.

* На «раз, два» вытягиваем колено правой ноги в сторону, стопа дотянута, спина ровная.
* На «три, четыре» возвращаемся в исходное положение.

# **Упражнение «Шпагат поперечный»**

ИП: 6-ая позиция в ногах, руки вдоль корпуса.

* На «раз, два» опускаем руки вниз и раскрываем ноги в стороны (колени «смотрят» в потолок, стопы натянуты).
* На «три-восемь» удерживаем это положение, стараемся сесть как можно ниже.

# https://sun9-54.userapi.com/c206520/v206520921/d7eff/av2KjmmPpyE.jpg**Упражнение «Шпагат продольный»**

ИП: 6-ая позиция в ногах, руки вдоль корпуса.

* На «раз, два» опускаем руки вниз и раскрываем ноги: правую/левую вперед, левую/правую назад. Плечи держим ровно. Нога, которая находиться сзади коленкой прижата к полу.

# **Упражнение «Книжечка»**

ИП: вытянуть ногу вперед, натянуть стопы, вытянуть спину, опустить плечи, руки поднять наверх.

* На «раз, два» наклониться вперед так, чтобы живот лег на бедра, при этом колени остаются натянутыми.
* На «три, четыре» вернуться в исходное положение.

# Список литературы

1. Методика растяжки детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс], <http://www.horeograf.com/publikacii/metodika-rastyazhki-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html> - статья в интернете;
2. Комплекс упражнений на растяжку для детей [Электронный ресурс], <https://lifegid.com/bok/3328-kompleks-uprazhneniy-na-rastyazhku-dlya-detey.html> - статья в интернете;
3. Бабочка — простое упражнение для растяжки [Электронный ресурс], <https://fitnavigator.ru/baza-uprazhnenij/babochka.html> - статья в интернете;
4. Грани танца [Электронный ресурс], <https://xn--80aaaj0a3actv6b.xn--p1ai> - статья в интернете.