Управление образования администрации
Нижнесергинского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр «Радуга»

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» 09 2022г.
Протокол № 50

Утверждена
Приказом директора № 46-ОД
От «23» августа 2022г.
Еловских Н.Г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Ритмика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:
Ахметова Лариса Ренатовна,
педагог дополнительного образования

г. Михайловск

2022г.

2.1. Основные характеристики

2.1. Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» (далее программа) – физкультурно – спортивная.

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность общеразвивающей программы

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетнообразные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания, а также помогает гармоничному развитию тела, физических качеств: выносливости, координации, силы, быстроты, гибкости, формирует правильную осанку. Дети овладевают техникой выполнения различных движений, изучают строение человека, правила гигиены, сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность программы подтверждается и социальным заказом родителей обучающихся на создание условий для укрепления здоровья обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУ ДО Центр «Радуга».

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Возрастные особенности обучающихся:

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе.

У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

В этом возрасте дети легко общаются, идут на контакт со сверстниками и взрослыми. Они с удовольствием принимают участие в игровых упражнениях.

Для этого возраста интересна работа в парах.

Дети с удовольствием меняются партнерами. Это помогает подружить детей и легче сформировать танцевальную группу. Когда в группе появляются лидеры, то появляется и элементы соревновательности. Это очень важно для сравнения себя с другими, что ведет к стремлению ребенка двигаться вперед.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Объем и срок освоения общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очное обучение; применение формы дистанционного обучения допустимо только во время ухудшения эпидемиологической ситуации.

Уровень сложности программы – стартовый.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Перечень форм обучения: групповая.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, наблюдение, открытое занятие

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы*:* создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе занятий ритмикой.

Задачи программы:
Обучающие:
- обучить детей основам музыкально – двигательной культуры;
- обучить детей умению чувствовать музыкальный ритм и стиль.

Развивающие:
- развивать физические возможности детей, двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость, умения согласовывать движения тела с музыкой;
- развивать у детей танцевальные способности, интерес к танцевальной деятельности.

Воспитательные:
- формировать потребность здорового образа жизни,
- воспитывать желание добиваться успеха собственным трудом.

2.3. Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Игроритмика	***2***	**0,5**	**1,5**	Беседа, наблюдение
2	Партерная гимнастика	***16***	**0,5**	**15,5**	наблюдение
3	Растяжка	***10***		**10**	наблюдение
4	Игрогимнастика, игропластика	*20*	1	19	наблюдение
5	Игротанцы и музыкально – подвижные игры	*20*	1	19	наблюдение
6	Игровой массаж	*4*	0,5	3,5	открытое занятие
	Итого	*72*	3,5	68,5	

Содержание учебного (тематического) плана

Тема 1. Игроритмика

Теория: Введение в образовательную программу. Знакомство с группой. Правила поведения в зале. Техника безопасности на занятии.

Практика: Упражнения на знакомство и адаптацию детей в группе.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера (4/4 и 3/4).

Упражнения: «Ходьба со сменой направления», «Цепочка дружбы», «Я легкая»;

Игры- миниатюры: «Ветерок», «Осень», «Жаворонок»

Ритмические игры: «Фома и Тимошка», «Скок-скок-поскок», «На стене часы висели», «Будем листья собирать», «Приставные шаги», «Снежинка», «Снежная баба», «Стало теплее», «Апрель».

Входящая диагностика.

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Понятие «партерная гимнастика», её роль в формировании организма. Правила выполнения упражнений, соблюдение техники выполнения упражнений.

Практика: Специально – беговые упражнения с выполнением заданий, упражнения с мячом в движении. Комплексы упражнений, которые выполняют сидя, лежа на спине или животе, или на боку.

Тема 3. Растяжка

Теория: Понятие «растяжка». Её значение для здоровья ребёнка. Техника выполнения упражнений на растяжку.

Практика: Разогрев мышц, подготовка организма к работе (различные видаы ходьбы, бег, прыжки, упражнения для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания).

Выполнение упражнений игрового стретчинга: «Солнышко», «Самолёт взлетает», «Лодочка» «Дуб».

Тема 4. Игрогимнастика, игропластика

Теория: Понятия«игрогимнастика», «игропластика». Техника выполнения упражнений.

Практика: Строевые упражнения: шаг на месте, размыкание колонны на вытянутые руки, перестроения из одной колонны в несколько в движении.

Общеразвивающие упражнения: без предмета (прыжки на двух и одной ногах и со сменой ног; специальные общеразвивающие танцевально-ритмические комплексы; музыкально-порядковые игры; с предметами (флажки, цветы, мячи, обручи, ленты, шарфы и др.);упражнения на развитие имитационно- образных движений.

Игры на перестроение: «Хула-хуп», «Раз, два, три». «Если нравится тебе».

Танцевально-ритмический комплекс: «Деревянный Буратино», «Улыбка», «Веселые мартышки», «Бабка-Ёжка», «Зверобика».

Музыкально-игровая гимнастика: «Цветочек», «Части тела», «Найди свое место», «Буратино», «Летчики и самолеты», «Насос», «Поющие руки».

Тема 5.Игротанцы и музыкально – подвижные игры

Теория: Понятие «игротанцы», их значение. Правила выполнения выполнения танцевальных связок.

Практика: Танцевальные упражнения: приставной шаг, тройной притоп, «ковырялочка», «елочка», «гармошка», стремительный бег.

Самостоятельное выполнение элементарных танцевальных движений в характере музыки.

Игровые танцы, игры-путешествия, инсценирование песен и хороводов.

Двигательно-речевые упражнения:
«Королевская гвардия», «Летняя картина», «Чистюли», «Снежная сказка» и др.
Игры на развитие двигательных способностей: «Заводная кукла», «Баба-яга», «Буратино и Пьеро», «Снеговик», «Снежная королева», «Приставные шаги».
Танцы:
«Танец с платочком», «Солдаты», «Вороны», «Сказочный лес», «Бабушки старушки», «Кадриль» и др.

Тема 6. Игровой массаж
Теория: Понятие «игровой массаж». Правила и техника выполнения игрового массажа.
Практика: Поглаживание разных частей тела в образно-игровой форме. Упражнения «Марионетки», Одеваем куклу», «Мороженное».
Итоговая диагностика.

2.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся:

- знают требования личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,
- умеют свободно двигаться под музыку различного характера,
- умеют хорошо ориентироваться в зале при исполнении танцев и проведении музыкальных подвижных игр,
- владеют основными упражнениями и танцевальными движениями,
- умеют различать жанры музыкальных произведений (марш, полька, вальс),
- самостоятельно умеют исполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку, действовать, не подражая друг другу,
- соблюдают элементарные общепринятые нормы и правила поведения,
- умеют танцевать 5-6 новых танцевальных композиций,
- понимают важность здорового образа жизни.

3. Организационно – педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72
5	Недель в первом полугодии	16
6	Недель во втором полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	-
9	Выходные дни	31.12. 04.11.,01.01-08.01, 08.03
10	Окончание учебного года	31 мая

3.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:
Занятия проходят просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении.
Во время занятий обязательным является наличие специальной формы.
Для девочек: спортивная кофта или футболка, лосины, спортивные штаны или шорты. Чешки, носки или кроссовки с мягкой подошвой. Волосы должны быть собраны в хвост.
Для мальчиков: футболка, шорты темного цвета. Чешки или кроссовки с мягкой подошвой.

Для проведения занятий необходимы:
- магнитофон или музыкальный центр,
-набор дисков или флешки для записи музыки к занятиям,
- коврики,
- зеркала,
- реквизит к играм (флажки, обручи, скакалки, мячи, платочки и др.).

Кадровое обеспечение:
Программу реализует педагог дополнительного образования. Уровень соответствия квалификации: программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога

Методические материалы:
-конспекты занятий
Программа основана на следующих подходах:
1. Личностно-ориентированный подход:
- сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
-психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями и интересами, возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).
2. Системно – деятельностный подход:
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных интересов ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности,
в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое
путём решения проблемных задач;
- креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.
Методы работы:
- *игровой*, т.к. игра – это основное состояние детей дошкольного возраста, поэтому этот метод является основным в обучении детей.

Этот метод придает воспитательно-образовательному процессу привлекательную форму, облегчает запоминание и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.
- *словесный*, подразумевающий беседы о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений.
- *практический* заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.
- *наглядный* в выразительном показе педагога или ребёнка под счет, с музыкой.

В образовательном процессе на занятиях ритмикой применяются следующие педагогические технологии:

Игровая технология -объединяет достаточно обширнуюгруппуметодов и приемов организации педагогического процесса в форме различных игр. Их основная цель - обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения детей в творческую деятельность.

Технология дифференцируемого обучения -ставит своейцельюсоздание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.

Технология личностно-ориентированного обучения – организация воспитательного процесса на основе уважения личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной ,раскрепощенной личности, осознающей свое достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

Информационные технологии –все технологии использующиеспециальные технические информационные средства: экран, компьютер, аудио-, видео-, мультимедиа средства обучения.

Здоровьесберегающие технологии -создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть воспитанник.

Технология проблемного обучения – ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности детей. Механизмом реализации являются поисковые методы, познавательные задачи – поставив перед воспитанниками задачу, которую они выполняют , используя имеющиеся у них знания и умения.

На занятиях с детьми используются следующие методы:
* опрос;
* наблюдение;
* игры (деловые, подвижные, музыкальные).
* практическая работа;
* индивидуальная работа (творческий проект);
* игровые конкурсы;
* самоконтроль (самостоятельное нахождение ошибок, анализ и устранение обнаруженных пробелов);
* итоговый просмотр - проводимый в конце подготовительной группы. Здесь целесообразно принимать участие в конкурсах, смотрах, концертах.

Структура занятий

Структура занятий по ритмике - общепринятая: каждое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

1. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.
2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.
3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени.

Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика.

В конце занятия подводится итог.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Аттестация по данной программе не предусмотрена. Мониторинг достижений обучающихся в освоении содержания программы и его личностного развития проводится педагогом. Форма проверки достижений безоценочная.

Входной контроль проводится в начале учебного года (наблюдение, беседа).

Текущий контроль проводится в форме наблюдения на каждом занятии, цель- выявление ошибок и успехов в работах обучающихся (наблюдение).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года Определяется уровень знаний, умений и навыков по освоению программы за весь год и по окончании всего курса обучения (открытое занятие).

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей сравнивая их между собой, и условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения.

4. Список литературы

Нормативные документы

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
4. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература, использованная при составлении программы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб.пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровойстретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.

Приложение 1

Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Исследование развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в начале и в конце каждого учебного года.

Беседа с детьми проводится с целью выявить степень заинтересованности детей танцевально-ритмической деятельностью.

Вопросы:

Любишь ли ты слушать музыку?
Есть ли у тебя дома магнитофонные записи с детскими песнями, музыкальными сказками?
Любишь ли ты петь, танцевать? (Что ты любишь больше?)
Какая самая любимая твоя песня? Танец?
Поете ли вы вместе с мамой, папой?
Танцуете ли вы с мамой, папой?
Когда ты был последний раз в театре, на представлении? Что смотрел?
Как ты думаешь, для чего людям нужны музыка и танец?
*Анкетирование родителей*проводится с целью уточнить заинтересованность ребенка к танцевально-ритмической деятельности и выявить отношение семьи к этому роду деятельности.

Вопросы:

Любит ли ребенок слушать музыку? Какую музыку предпочитает?
Какое самое любимое музыкальное произведение вашего ребенка? А ваше?
Любит ли он под эту музыку двигаться, танцевать?
Понимает ли он содержание песен?
Передает ли в движении характер музыки, ритм?
Насколько эмоционально реагирует ваш ребенок на музыку?
В чем это выражается?
Стремится ли ребенок поделиться своими впечатлениями и переживаниями с вами? Как вы на это реагируете?
Каково ваше участие в музыкальном развитии ребенка: есть ли дома фонотека детской музыки?
Смотрите ли по телевизору музыкальные программы вместе с ребенком? Обсуждаете ли их?
Ответы заносятся в таблицу, опираясь на ответы детей и родителей в виде баллов, оценивающих степень заинтересованности ребенка в танцевально-ритмической деятельности:

«1» - Низкий уровень. Поверхностный интерес к музыке, танцу, ритмике. Не предпринимает попытки выразить музыкальные образы в движении. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности неглубокие, несодержательные, необъективные и немотивированные. Не использует движения под музыку в свободной деятельности.
«2» - Средний уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности достаточно устойчив, но характеризуется частым переключением внимания. Предпринимает попытки выразить в движении музыкальные образы. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности не всегда обоснованы. Самостоятельное, фрагментарное внесение танцевальных движений в свою деятельность.

«3» - Высокий уровень. Интерес к музыкально-ритмической деятельности глубокий и стойкий. Ритмика, танец, музыкальные двигательные игры — предпочитаемые виды деятельности. Суждения и оценки по поводу музыкально-ритмической деятельности мотивированы, объективны, содержательны. Самостоятельная музыкально-ритмическая деятельность систематическая и устойчивая.

Приложение № 2.

Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребенка				
Ф. И. ребенка			*Год рождения*	
№	***Параметры***		***Начало года***	***Конец года***
1	Интерес и потребность в музыкальным движении			
2	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)			
3	Эмоциональность, выразительность исполнения (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции)			
4	Креативность (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений)			
5	Развитие двигательных навыков:	Строевые упражнения		
		Общеразвивающие упражнения без предмета		
		Общеразвивающие упражнения с предметом		
		Хореографические упражнения		
		Танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы		
		Игроритмика		
6	Формирование двигательных качеств:	Координация, точность, плавность движений		
		Гибкость, пластичность		
7	Подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.Менять направление движения, перестраиваться)			
8	Формирование правильной осанки			
9	Формирование навыков ориентировки в пространстве			

Для оценки используется 3-х бальная шкала:
1балл – высокий уровень(усвоил полностью),
2балла – средний(усвоил частично),
3балла – низкий уровень(не усвоил).

\

Приложение 3.

Комплекс упражнений к теме «Партерная гимнастика»

Упражнение 1.

а) Исходное положение (далее–и.п.): лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

Музыкальный размер (далее – м.р.) 3/4, 4/4.

1 такт – отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника.

1 такт – зафиксировать положение, голову отвести сильно назад.

2 такта – вернуться ви.п.

Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, также на 2-х ногах.

б) И.п. то же, только руки лежат, вытянуты вперед. На каждую четверть на руках, как бы приподнимаясь, шагать к корпусу и также прогибаться

в) И.п. то же (как предыдущее). Теперь руки открыть наверх в III позицию классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II позиции рук.

Позднее можно усложнить и исполнять I и II portdebras включить и его исполнение.

Упражнение 2.

а) И.п. – лечь на живот, ноги в I позиции. Руки на затылке. Исполнять в паре, второй ученик удерживает ноги у щиколотки в I позиции.

М.р. 4/4, 3/4.

На 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – поднять грудь, таз и живот на полу, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. 1 т 4/4 или 2 т 3/4 – вернуться в И.п.

б) И.п. – тоже.

Руки открыть на II позицию- (удержание) и на III позицию- (удержание).

в) вариант упражнения с I postdebras.

Упражнение 3.

а) Исполняется как предыдущее, в паре.

И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед, кисти вниз.

Партнер берет исполнителя за кисти, или запястья (которые сильно вытянуты) и поднимает вверх. Прогнуться в поясничном отделе, лопатки тянуть к бедрам, плечи опускать. Партнер должен увеличивать подъем, пружиня, под контролем педагога, т.к. нельзя делать резко. М.р. прежний. Исполняется также; подъем, удержание, медленно опускание, пауза.

б) И.п. то же, в паре, только руки в стороны, кисти на полу.

Исполняется как вариант а).

Важно следить, чтобы лопатки тянулись к пояснице, т.к. может быть грубейшая ошибка: лопатки торчат – увеличивается кифоз.

Упражнение 4.

а) И.п. – лечь на живот, руки вдоль тела.

М.р. 4/4, 3/4, темп спокойный. На 1 т 4/4 (2 т 3/4) – согнуть ноги в коленях, руки горизонтально раскрыты в стороны. Приподнять грудь, прогибаясь активно назад в грудном и поясничном отделе, голову подать назад (чуть закинув). Образуется полукольцо, напрячь мышцы. 1 т 4/4 (2 т 3/4) – вернуться в И.п. Следить, чтобы ноги не сильно сгибались, т.к. задача поставлена на укрепление мышц спины, а не соединение головы и ног.

б) И.п. – то же. Принцип исполнения тот же.

Только здесь необходимо взять руками щиколотки ног, а ноги активно оттянуть (как бы опуская на пол), подъем сокращен. Следить: лопатки вниз, плечи раскрыть. (Упражнение иногда именуют «коробочка»).

Упражнение 5.

а) И.п. – лечь на живот, ноги вытянуты в коленях и стопах, руки вперед.

М.р. тот же.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – приподнять грудь, руки и ноги, голову подать активно назад. Как можно максимальнее прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы.

1 т 4/4 (2 т 3/4) – опуститься в И.п.

может быть вариант с удержанием. Т.к. именно статическое положение воспитывает (закрепляет) память мышц.

Упражнение 6.
а) И.п. – в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед.
Исполнитель опускает руки вдоль тела, слегка согнутые в локтях. Партнер – помощник берет своими руками исполнителя сверху под локти и тянет на себя, стараясь активно прогнуть исполнителя в грудном отделе позвоночника.
Резких движений делать нельзя, без педагога делать не рекомендуется. Варьировать исполнение можно по желанию, пружиня или делая задержку (удержание).М.р. и характер исполнения тот же.
Упражнение 7.
а) И.п. - встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз.
М.р. 4/4 (3/4).
На 2/4 - (1 т 3/4) поднять руки вверх, прогнуться назад на 2/4 (1 т 3/4).
2-й т - 2/4 (1 т 3/4) сделать попытку достать соединенными руками ступни ног. 2/4 (1 т 3/4) поднять корпус, руки за спиной.
На 2/4 (1 т 3/4) сесть на колени, наклониться к ногам, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно далее назад, голова удерживается над полом.
2/4 (1 т 3/4) зафиксировать положение.
1 т 4/4 (2 т 3/4) - расслабиться и вернуться в исходное положение.
б) И.п. - тоже, но руки на талии за спиной, локти смотрят назад, руки могут держаться за стопы. Перегиб назад, удержание, возвращение в И.п.
Упражнение 8.
а) И.п. - стоя на коленях, руки опущены вдоль тела. Колени рядом, стопы на ширине плеч. Сесть между ног, руками взяться за щиколотки, плечи и голову положить на пол, в поясничном отделе прогнуться.
Зафиксировать это положение, затем вернуться в И.п. Следить за лопатками. Другой вариант - руки за головой.
Упражнение 9.
а) И.п. - лицом стоя к станку, держась двумя руками, расстояние от станка такое, что при наклоне корпуса вперед образуется прямой угол (ноги параллельны стене, корпус параллелен полу). Исполняется в паре. Руки исполнителя вытянуты в локтях. Помощник двумя руками нажимает на спину в грудном отделе, пружиня и фиксируя положение в максимальной точке.
б) И.п. – то же. Исполняется по одному. Отойти от станка как можно дальше и, не отпуская рук, сдержанно опуститься ногами и животом на пол. Активно прогибаясь в грудном и поясничном отделе позвоночника.
Вариантов упражнений очень много, но необходимо следить за тем, чтобы не было перегрузки. Преимущество отдается упражнениям на прогибы в грудном отделе.Положение корпуса у станка на занятиях у детей с кифозом: плечи расправить и мышцы груди растянуть, стараясь лопатки оттянуть вниз к пояснице и втянув мышцы живота, вытянуть позвоночник, таз назад, корпус от талии чуть вперед.
Упражнения при седлообразной пояснице (лордозе).
Если имеет место седлообразная поясница - лордоз, то рекомендуются упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц сгибателей и укрепление мышц - разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнее - грудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).
Упражнение 1.
а) И.п. - лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой,
руки опущены вниз.
1 т 3/4 - корпус поднять и быстро наклонить вперед на ноги, взяться руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямить позвоночник
1 т 3/4 - далее зафиксировать положение.
2 т 3/4 - медленно подняться и вернуться в И.П.
б) Можно исполнить то же из положения сидя.
Если плохая гибкость корпуса вперед, то может быть вариант со скакалкой. Взять ее как можно ближе, зацепить стопы сокращенные в подъеме и, пружиня, опускать корпус на ноги грудью как можно ниже.

в) Тот же предыдущий вариант в паре, без скакалки. Второй человек активно нажимает вперед, может быть, сам преподаватель (он чувствует предел у ребенка). Ни в коем случае не делать резких и быстрых движений. Нельзя забывать, что именно статическое положение, стимулирует мышечную память.

Упражнение 2.

а) И.п. - лежа на полу, на спине, руки открыты в сторону.
Поднять ноги на высоту 90, активно положить весь позвоночник на пол,
прижать плечи и лопатки к полу.
Зафиксировать это положение и следить за поясничным отделом, ягодичные мышцы сильно втянуты, копчик опущен («поджат») и подан вперед.

Упражнение 3.

а) И.п. - сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть как можно
шире в стороны.
Наклонить корпус вперёд на пол, стараясь животом и грудью достать его, руки вытянуть вперёд.
Зафиксировать положение и вернуться в И.п.
б) Можно использовать то же при помощи партнера, который должен активно помочь, если это необходимо.
Важно, чтобы таз не торчал, Т.к. сразу образуется лордоз.

Упражнение 4.

а) И.п. – то же, ноги раскрыты, руки раскрыты в стороны. Развернуться вместе с наклоном рукой к противоположной ноге, лечь на ногу, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги. Зафиксировать положение. Затем спокойно вернуться в И.п. и повторить все другой рукой к противоположной ноге.

Упражнение 5.

а) И.п. - сесть на пол, вытянуть вперёд ноги, корпус прямой, руки опущены вниз.
Согнуть колени, прижать к груди руками, активно расправив плечи, сдерживая ногами грудную клетку, выпрямив позвоночник. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п.
Данное положение должен обязательно проверить педагог или, сев боком к зеркалу, контролировать самим.

Упражнение 6.

а) И.п. - лечь на пол, на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, прижать голову к коленям («группировка» в гимнастике). Вернуться в И.п. и расслабиться, желательно не прогибая поясницы.
б) И.п. – тоже. Предыдущее упражнение, раскачиваясь от первого позвонка до последнего, как «мячик». Упражнение так же полезно, как массаж для позвоночника.

Упражнение 7.

а) И.п. - лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела, ладонями вниз.
На 1 такт 3/4 поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны.
На 1 такт 3/4 - зафиксировать положение.
2 такта 3/4 - прийти в И.п.
б) И.п. - тоже, только верх корпуса приподнят, Т.к. руки согнуты в локтях и придерживают его.
Ноги на поднятой высоте исполняют «велосипед» или «ножницы».
в) И.п. - тоже, что и а). Вариант «лодочки» наоборот,
фиксировать положение.

Упражнение 8.

а) И.п. - Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях и раскрыть на ширину плеч. Кисти рук за головой.
2/4- поднять руками голову и грудной отдел позвоночника вперёд, как можно *выше.*
2/4- опустить корпус в И.п. Повторить несколько раз.
б) Упражнение то же, но с фиксацией на 2/4 и расслаблением на 2/4.
в) И.п. – то же. 2/4 подъём корпуса также, 2/4 разворот к противоположному колену, 2/4 поворот в ровное положение, 2/4 вернуться в И.п., расслабиться.

Упражнение 9.

И.п. - сидя, колени на ширине плеч полусогнуты и закреплены, руки в стороны. 2/4- корпус повернуть к противоположному колену, плечи активно повернуть (до *90°* по отношению к тазу), руками помочь. Можно зацепиться локтем за колено и пружинить 2/4.
2/4 - поворот корпуса, 2/4 вернуться в И.п.

Упражнение 10.

а) И.п. - лёжа на полу, руки в стороны, подъём сокращён (внимание на растянутый позвоночник).
2/4 - поднять согнутую в колене ногу до груди, обхватить её двумя руками, прижать бедром к животу, голову и плечи поднять как можно больше вверх. 2/4 - фиксировать положение, можно дольше.
2/4 - вернуться в И.п.
2/4 - расслабиться.
Всё повторить с другой ноги, а затем одновременно двумя.
б) И.п. – то же. Поднять прямые ноги вверх, руками взяться за ноги, стараться найти равновесие и закрепиться как можно дольше.
При седлообразной пояснице у учеников появляется тенденция «лежать» на станке. В данном варианте необходимо подать таз в области копчика вниз и вперёд, при сильно подтянутых ягодицах, грудной отдел позвоночника вперёд, а живот сильно втянут к позвоночнику (ощущение пустоты в желудке и животе, большого пространства).
Можно образно сравнивать это положение с «поджатым хвостом у кошки или собаки». При этом поясничные мышцы должны быть сильно растянуты. Грудная клетка в положении глубокого выдоха.

Упражнения при асимметрии лопаток.

При небольшом сколиозе применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника. Нормализуется положение головы и лопаток. При выполнении упражнений следить за симметрией шейно – наплечных линий.
При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота, особенно косых.

Упражнение 1.

а) И.п. - стоя у станка, взяться руками за палку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую опущенному плечу, положить на одну палку выше другой руки. Стараться выровнять линию плеч и лопаток
Сделать глубокое приседание и вернуться в И.п.

Упражнение 2.

а) И.п. - сесть, ноги вытянуты, руки раскрыты в стороны.
На 2/4 и 2/4 - активно повернуть плечи в противоположную сторону и наклониться вперёд, лечь на пол и потянуть мышцы спины.
На 2/4 и 2/4 - повернуть, поднять корпус в И.п.