

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

КЛУБ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»



Мастер-класс «Партерная гимнастика»

Екатеринбург, 2014

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Предлагаю вниманию комплекс мною собранных и доработанных упражнений для занятий гимнастикой.

1. Разминка

Тройные наклоны корпуса по VI позиции, корпус параллелен полу и тройные наклоны с касанием пола ладонями.

Стоя в VI позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

2. Постановка корпуса в положении сидя

Сидя на краю коврика вытянуть ноги в коленях подъямах и пальцах. Руки за спиной, опора на ладони, позвоночник вытянут, спина прямая.

3. Pour le pied по VI и I позициям

Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.



4. **Battement tendu** лёжа на спине

Лёжа на спине, стопы в сокращенной 1 позиции. Постепенно вытягивая стопу в подъеме и пальцах сдержанно поднять ногу на 25-30 градусов, нога остаётся в выворотном положении, так же, постепенно сокращая стопу, опустить ногу в исходное положение (работать поочередно правой и левой ногой). Повторить в сторону (возможно одновременно двумя



ногами).

Переход через поперечный шпагат: сесть, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, положить живот на пол, собрать ноги назад.

5. **Battement tendu** лёжа на животе

Лёжа на животе, стопы в сокращенной 1 позиции. Постепенно вытягивая стопу в подъеме и пальцах сдержанно поднять ногу на 25-30 градусов назад, нога остаётся в выворотном положении, так же, постепенно сокращая стопу, опустить ногу в исходное положение (работать поочередно правой и левой ногой). Повторить в сторону (возможно одновременно двумя ногами).

Переход через поперечный шпагат: лёжа на животе, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, поднять корпус, собрать ноги спереди

6. **Battement tendu jete** лёжа на спине

Лёжа на спине, проходя все стадии **battment tendu**, нога броском открывается в сторону, фиксируя точку, затем через **battment tendu** закрывается в исходное положение (движение выполняется с двух ног, а так же одновременно двумя ногами)

Переход через поперечный шпагат: сесть, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, положить живот на пол, собрать ноги назад.



7. **Battement tendu jete** лёжа на животе

Лёжа на животе, проходя все стадии **battment tendu**, нога броском открывается в сторону, фиксируя точку, затем через **battment tendu** закрывается в исходное положение (движение выполняется с двух ног, а так же одновременно двумя ногами)

Переход через поперечный шпагат: лёжа на животе, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, поднять корпус, собрать ноги спереди.

8. Passé и «лягушка» лёжа на спине

Лёжа на спине, стопы натянуты в 1 позиции. Скользя натянутой стопой по опорной ноге, работающая нога, сгибаясь в колене, приходит в положение «passe» (колени остаются плотно прижатым к полу, опорная стопа сохраняет выворотное положение, пятка работающей ноги в потолок), скользя стопой по опорной ноге, работающая нога опускается в исходное положение. Движение выполняется с двух ног, затем, по тому же принципу, одновременно двумя ногами («лягушка»).



9. Броски в поперечный шпагат

Из положения «лягушка» броском открыть ноги в стороны, сохраняя натянутость стоп и вытянутость коленей, затем закрыть ноги обратно в «лягушку»



Переход через поперечный шпагат: сесть, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, положить живот на пол, собрать ноги назад.

10. Passé и «лягушка» лёжа на животе

Лёжа на животе, стопы натянуты в 1 позиции. Скользя натянутой стопой по опорной ноге, работающая нога, сгибаясь в колене, приходит в положение «passe» (колено остается плотно прижатым к полу, опорная стопа сохраняет выворотное положение), сохраняя положение «passe», колено работающей ноги оторвать от пола, далее, скользя стопой по опорной ноге, работающая нога опускается в исходное положение. Движение выполняется с двух ног, затем, по тому же принципу, одновременно двумя ногами («лягушка»).



Переход через поперечный шпагат: лёжа на животе, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, поднять корпус, собрать ноги спереди.

11. Battements releve lent вперёд лёжа на спине

Лежа на спине, исполнить battements releve lent на 90° по 1 позиции в направлении вперед. Движение выполняется с двух ног.

Releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, через круг собрать ноги в 1 позицию.

Переход через поперечный шпагат: сесть, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъямах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, положить живот на пол, собрать ноги назад.

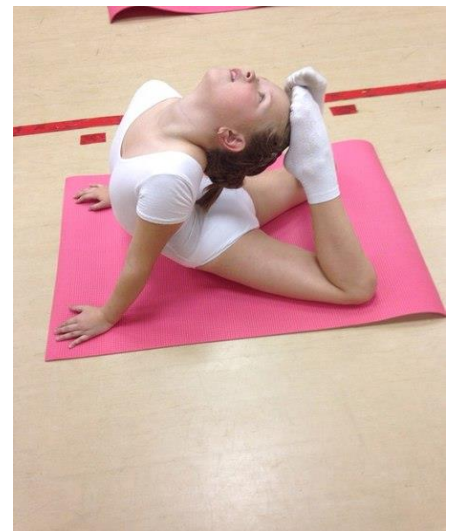
12. Battements releve lent назад и перегибы корпуса лежа на животе

Лежа на животе, исполнить battements releve lent на 90° по 1 позиции в направлении назад

Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса».

Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

"Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы



13. «Лодочка»

Перекаты на животе вперед и обратно.

14. «Корзинка»

В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").



Переход через поперечный шпагат: лёжа на животе, раскрыть ноги, вытянутые в коленях подъёмах и пальцах в стороны до поперечного шпагата, поднять корпус, собрать ноги спереди.

15.Тройные наклоны

Сидя выполнить тройные наклоны вперед по VI позиции с сокращенными и натянутыми стопами.

16.«Птичка»

Сидя на краю коврика, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.



17. Упражнения для стоп

Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп



Список литературы:

1. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
2. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
3. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
4. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
5. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973

Рекомендовано Методическим объединением
педагогов культурологической направленности
МБОУ ДОД «Детско-юношеский центр»

В настоящем методическом пособии к мастер-классу предлагается подборка упражнений, способствующих развитию гибкости, координации, точности движений тела, а так же формированию хореографической базы юных танцоров.

Для работников системы дополнительного образования детей, педагогов по хореографии.

Составитель Чехомова Ксения Олеговна, педагог дополнительного образования КМЖ «Созвездие».

