Партерная гимнастика, как средство развития природных данных.

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 02,03.

Тема: «Партерная гимнастика, как средство развития природных данных».

Цель: Укрепление связочного аппарата и создание мышечного корсета. Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

Ход занятия:

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

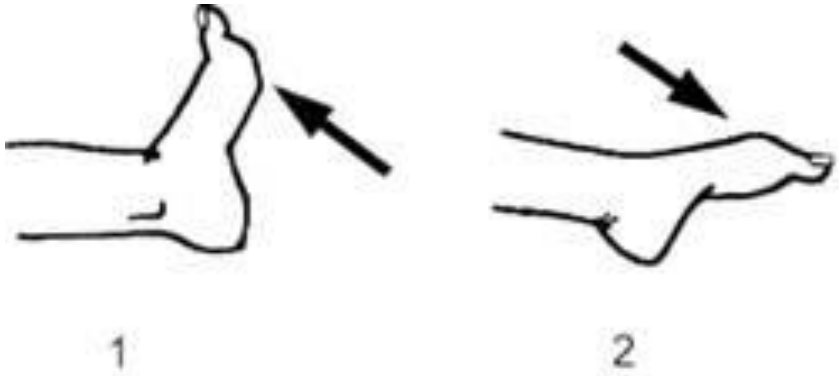
1.Поклон-приветствие.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

Комплекс упражнений партерной гимнастики.

1.Упражнения для эластичности мышц стопы:

а) И.п. сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции 16 раз. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.



б) И.п. сидя на полу развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног 16 раз.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

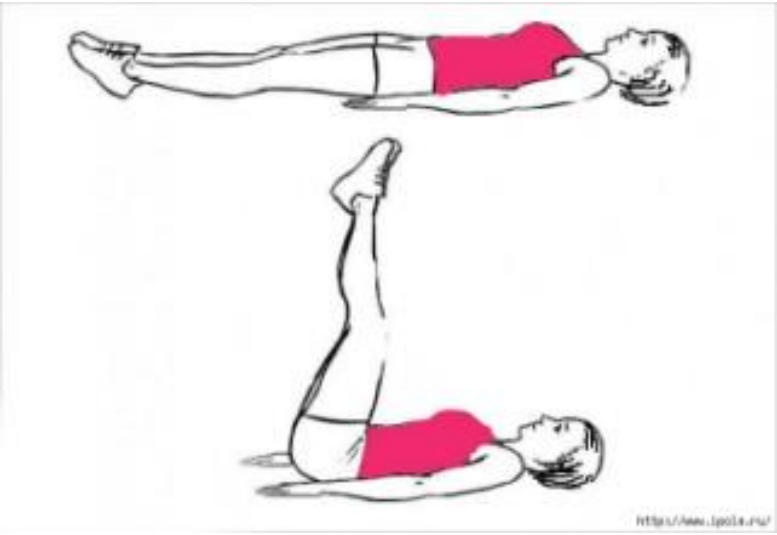
в) И.п. сидя на полу вращательные движения стопами внутрь и наружу по 8 раз. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

2.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

В положении лежа на спине: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

а) поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе 8 раз.

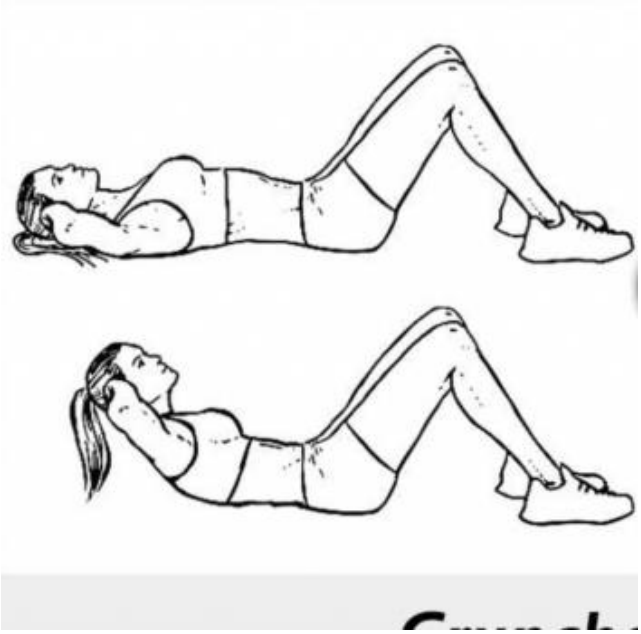
Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.



б) «Скручивания» - подъем корпуса в положение сидя, с закрепленными на полу ногами 8 раз. И.п. лежа на спине, руки за голову, ноги согните в коленях. Необходимо набрать воздуха и растянуть грудную клетку. Затем на выдохе опустить грудную клетку и немного приподнять тело, оторвав спину от пола.

Самое важное, при выполнении упражнения должна меняться длина ваших мышц пресса. При скручивании они должны максимально укорачиваться и сокращаться, при возвращении назад удлиняться и растягиваться. Не стремитесь, выполняя скручивания, поднимать тело слишком высоко. Этого не требуется.

Обратите внимание на положение головы и рук. Не следует тянуть голову руками! Голова свободно лежит на ладонях и приподнимается лишь немного вместе с телом. Взгляд устремите вверх. Локти все время держите разведенными в стороны.



3.Упражнения на развитие гибкости позвоночника

а) Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса» 8 раз. Лягте на живот, опираясь на предплечья. Поднимите корпус, не отрывая таз от пола. Ладони можно сомкнуть или оставить лежать параллельно друг другу. Смотрите прямо, не запрокидывая голову. Ощутите мягкий стретчинг от шеи до поясницы.

б) Упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием 8 раз.

Лягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Заведите руки за спину и одновременно согните ноги в коленях. Пятки должны быть направлены вверх. Обхватите руками лодыжки и прогнитесь максимально в спине, не запрокидывая голову назад. Носками ног тянитесь к затылку, чтобы в результате получилась поза, которая внешне напоминает натянутый лук.

4. Упражнения для развития выворотности ног.

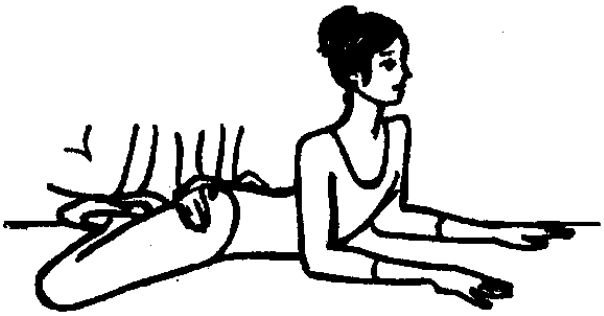
а) «Лягушка» на спине.

И.п. лежа на спине, разведите ноги в стороны и согните в коленях. Соедините стопы и придвиньте их руками к паховой области настолько близко, насколько сможете. Колени старайтесь от пола не отрывать, однако, ничего страшного, если с первого раза это не получится. В дальнейшем ваше тело станет более гибким, и вы сможете с легкостью положить колени на пол.

Выпрямите спину и расправьте плечи. Потянитесь макушкой вверх и выпрямите позвоночник. Слегка наклоните голову вниз. Поднимите колени от пола и постарайтесь их свести максимально близко. Стопы при этом не отрываются друг от друга. Вы можете помогать себе руками. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Опустите колени на пол, при необходимости надавив на них ладонями. Вновь зафиксируйте положение.

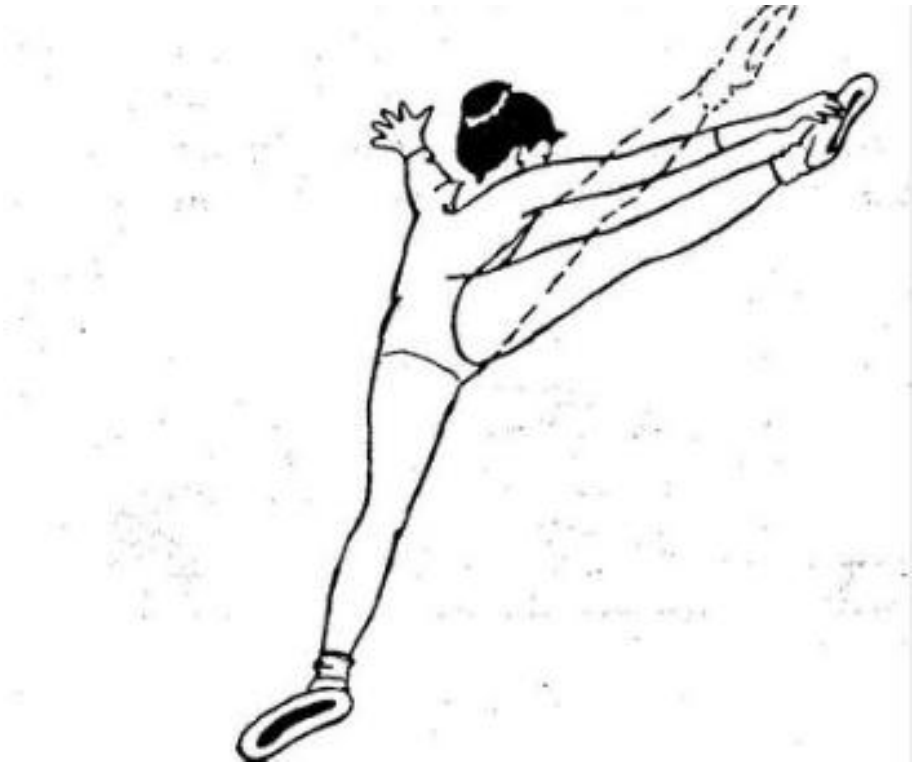
б) «Лягушка» на животе.

И.п. стоя на спортивном коврике на четвереньках. Руки согнуты в локтях, упираемся на предплечья, которые параллельны друг другу. Спина прямая, взгляд перед собой. Разведите колени в стороны настолько, насколько сможете, но не переборщите, у вас не должно возникнуть чувства дискомфорта. Вес тела на предплечьях и коленях. Колени и ягодицы должны располагаться на одной линии. В пояснице старайтесь сильно не прогибаться. Если коленям больно, то подложите под них небольшие подушечки - они снимут возникший дискомфорт.



5.Упражнение для развития танцевального шага.

а) Подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу в каждую сторону по 4 раза.



б) Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью или самостоятельно). Прежде всего, следует принять исходное положение. Для этого лечь на спину и поднять одну ногу вверх так, чтобы она образовала прямой угол с туловищем. Она должна быть ровная, как струна. Стопу при этом нужно обхватить полотенцем или любой лентой, и начать ее тянуть к себе. В максимальной точке зафиксироваться на полминуты, после чего передохнуть и снова начать тянуть ногу к себе, задержав уже на минуту. После этого поменять ноги.

в) Броски ногами в каждую сторону по 8 раз. И.п. лежа на полу на спине, раскрыть руки в сторону исполнять махи ногами вперёд, в сторону, назад. Комбинировать можно по-разному. Но начинать не сразу на всю возможную высоту, а постепенно. Мах должен быть обязательно вытянутой ногой, работает нога только в тазобедренном суставе. То есть ощущение, что нога отпущена и свободно движется (при этом сильно вытянута в колене, подъёме и пальцах). Мах делается пальцами, как будто ногу «дёргают за верёвку». Именно «дёргают», Т.к сразу даётся характер будущего Grand battement jetè. За этим следует сделать сразу очень резкий бросок и мягкое, сдержанное опускание ноги в исходное положение.

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ-5 мин.

В конце занятия подводим итог занятия. Дать домашнее задание. См.ссылку: **Венский вальс.** См.ссылку: https://www.youtube.com/watch?v=sicgc4G3ii4