

## ***Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп, силы ног, гибкости.***

✓ Работа над стопами:

⚡ 1. «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции)

⚡ 2. «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга – вытянуты, разведены, сокращены, собраны и обратно)

✓ Работа над коленными связками:

⚡ 1. «Цыплята клюют зернышки», семечки, червячков, гусеничек, хлебшек, пшено и т.д. (наклон корпуса, сидя на полу к вытянутым коленям, стараясь носиком - «клювиком» достать до коленей, руки чередуем согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках – цыпленок, руки на поясе – курочка, руки за спиной – петушок) – перед упражнением можно поговорить с детьми о цыплятах, что они любят кушать

⚡ 2. «Разводные мосты» (наклон корпуса с руками вытянутыми перед собой, к вытянутым коленям, пытаюсь положить корпус на ноги – при этом говорим «машины едут по мосту, автобусы, затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше), опираясь на руки, голову запрокидываем назад, при этом говоря «поезда едут, корабли плывут под мостом») (этюд)

⚡ 3. «Гармошка» (руками взяться за пальцы стоп, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, стараясь растянуть «гармошку» так, чтобы, не отрывать корпуса от ног, выпрямить колени до пола, повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине)

✓ Работа над растягиванием связок бедра и выворотностью:

⚡ 1. «Бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегали друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя)

⚡ 2. «Часики» - «стрелки часов» (сесть с вытянутыми ногами перед собой в 6 позицию и поочередно отводить ноги с прямыми коленями вытянутыми стопами в стороны (как стрелки часов),

постепенно отводя ноги назад – в сторону как без двадцати минут двенадцать или двадцать минут первого, можно «увеличивать время», корпус при этом сохраняется прямым)

⚡ 3. «Кормим цыплят» (ноги разводим в стороны как можно дальше друг от друга, всем корпусом ложимся на одну из ног, с вытянутыми руками к стопе, постепенно делая наклоны вперед – растягиваясь, двигаемся корпусом к другой ноге, как только пришли к другой ноге, одну руку ставим на ладонь сзади корпуса и, опираясь на нее, поднимаем корпус (бедренную часть) вверх и свободную руку поднимаем вверх, работая кистью как крылышком – «цыпленок от радости, наевшись, хочет взлететь» и опускаемся, снова на пятую точку, движения повторяются несколько раз)

⚡ 4. «Машинки» (сидя с разведенными в разные стороны прямыми в колене с вытянутыми стопами ногами, как можно шире, руки ставим на ладони перед собой и, постепенно скользя ими по полу, ложимся на пол всем телом и обратно) – при этом говоря «у кого машинка дальше всех едет – чем дальше, тем лучше»

⚡ 5. «Гармошка» (ноги согнув перед собой, берем за пальцы стоп, затем, не отпуская их, разводим ноги в стороны как можно шире, корпус, отпуская вперед, и снова собираем перед собой в 6 позицию согнутыми коленями)

⚡ 6. «Пружинка» (упражнения для растягивания связок ног, одна

нога согнута в колени на корточки, другая вытянута, исполняем аккуратные пружинистые движения лицом к согнутому колену, лицом вперед, оставив колено в стороне, лицом к вытянутой ноге, оставив колено в стороне, перейти на другую ногу, затем с другой ноги всё повторяется)

⚡ 7. «Паучок» (переходим с ноги на ногу в положении сидя на корточках, постепенно вытягивая в колене, то одну, то другую ногу, колени «смотрят» в стороны как на «Пружинке», руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, изображая лапки паука, ладони лежат на коленях. Можно исполнять как игровой этюд, паучок злой – показываем лицом, затем паучок плетет паутину – показываем руками, жестикулируем, затем ловит мух и ест – жестикулируем, паук становится добрым, спина выпрямляется, руки, снова согнувшись в локтях, ставятся ладонями на колени, в течении всего упражнения делается переход с одной ноги на другую) (этиюд)

⚡ 8. «Рисуем солнышко красками и кистями» (сидя на пятой точке, ноги разведены по бокам в «лягушку» 2 вариант, круг корпусом вокруг себя с вытянутыми руками) – перед упражнением можно поговорить с детьми, «какого цвета бывает солнышко» и предложить им рисовать его выбранными детьми красками и чем больше нарисованное солнышко, тем лучше

⚡ 9. «Лягушка» 1 вариант (лежа на животе, ноги разведены в коленях, колени согнуты, стопы собраны – стопа к стопе, нужно чтобы и ноги и пятая точка достали до пола или легли на пол)

⚡ 10. «Лягушка» 2 вариант (лежа на животе, руками беремся за стопы, стопы вытянуты и стараемся прижать их к полу)

✓ Работа над связками спины и живота, над гибкостью:

⚡ 1. «Ежик» (сидя на коленях «ежик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголочки, тем временем таз садится на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглая, затем он оглядывается, понимая, что опасности нет прячет иголочки и разворачивается, тем самым снова встает на колени, корпус выпрямляется и перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем в последующие разы, руки достают до пола, упражнение повторяется несколько раз) (этиод)

⚡ 2. «Колечко» (лежа на животе и опираясь на ладони, которые должны находиться спереди корпуса, ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается опираясь на вытянутые в локтях руке, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой, впоследствии можно дальше, стопа ставится на плечи и т.д.)

⚡ 3. «Корзинка» (лежа на животе, руками беремся за вытянутые стопы и поднимаемся от пола так высоко, чтобы ноги и голова с плечами, максимально поднялись, образовав корзинку, чем глубже корзинка, тем лучше)

⚡ 4. «Тюленчик» (лежа на животе, ноги выпрямлены в коленях, сокращены в стопах, образуя первую позицию ног, передняя часть корпуса до пояса поднимается, опираясь на руки как в «Колечке», руки спереди, голова поднимается вверх, максимально прогибаться в спине)

⚡ 5. «Крокодильчик» (лежа на животе, опираясь на ладони, локти согнуты под себя, голова поднята, одна нога согнута в колене, другая ставится на стопу согнутой ноги коленом и стопа вытянута, упражнение выполняется с другой ноги)

⚡ 6. «Коробочка» («Крокодильчик», только нога, которая опиралась коленом на стопу согнутой ноги, согнута в колене и направляется к голове, а голова к ноге, стопы вытянуты), упражнение выполняется с другой ноги.

⚡ 7. «Дельфин на суше» (лежа на животе ноги вытянуты и собраны, руки вытянуты перед собой и соединены ладони, корпус подтягивается, и ноги с руками максимально отрываются от пола), упражнение выполняется несколько раз. (Этюд), при исполнении которого, педагог может комментировать – «дельфин попал на сушу, его выбросило с моря на берег, он просит о помощи»)

⚡ 8. «Дельфин в море» (держа руки и ноги вверху, катаемся на подтянутом животе- до груди и до таза). (Этюд)при исполнении которого, педагог может комментировать – «пришла помощь и помогла дельфину попасть в море»)