Педагог дополнительного образования Милешина Е.В.

**Дистанционное обучение по дополнительной программе «Танцевальная мозаика» (группы 1,бюджет)**

**ВНИМАНИЕ! ВСЕЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СТРОГО ПОД КОНТРОЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ВЗРОСЛЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.**

**БЛОК 1 . УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА**

Занимайтесь два раза в неделю, выполняя все упражнения по порядку ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛЫХ!!! Повторите комплекс, выполняя упражнения с другой стороны, не менее 8 раз.

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/05/P1230235-1_1495692521.jpg)**

## 1. Наклон головы назад и вбок

Откиньте голову назад, натягивая переднюю поверхность шеи. Из этого положения наклоните голову влево. Для большего эффекта положите левую ладонь на правую часть головы, но не давите сильно.

Повторите упражнение в другую сторону.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/05/P1230237-1_1495692531.jpg)

### 2. Наклон головы вперёд и вбок

Правую руку положите на левую часть головы. Наклоните голову вперёд и в сторону, усиливайте давление с помощью руки.

Повторите в другую сторону.

## [Растяжка передних пучков дельтовидных мышц](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3248_1517803950.jpg)3. Растяжка передней части плеч

Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй. Согните локти и поднимите запястья выше. Подайте грудь вперёд и почувствуйте растяжение передней части плеч.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3271_1517803960.jpg)[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3274_1517803969.jpg)

### 4. Растяжка средней части плеч

Возьмитесь рукой за противоположный локоть, прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторите с другой рукой.

### 5. Растяжка задней части плеч

Обхватите правую руку левой выше локтя, прижмите её к телу и выпрямите, опустите правое плечо вниз. Левой рукой тяните правую наверх, поднимая её локтем. Почувствуйте напряжение в задней части [плеч](https://lifehacker.ru/uprazhneniya-na-plechi/). Повторите с другой руки.

### 6. Растяжка трицепсов

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3342_1517804096.jpg)

Подойдите к стене, поднимите левый локоть вверх, предплечье заведите за спину. Опустите левую лопатку вниз. Чтобы проверить, что она действительно опустилась и не будет подниматься во время растяжки, положите правую руку ниже левой подмышки. Повторите на другую сторону.

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/12345_1513583306.jpg)7. Растяжка трицепсов и плеч**

Эта поза позволяет одновременно растянуть трицепс одной руки и переднюю часть плеча другой. Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за [спиной](https://lifehacker.ru/luchshie-uprazhneniya-dlya-spiny/) на уровне лопаток.

Поменяйте руки.



### 8. Растяжка разгибателей запястья

Сядьте на колени, поставьте перед собой руки так, чтобы тыльные стороны кистей касались пола, а пальцы были направлены друг к другу. Осторожно перенесите вес на руки, растягивая предплечья. Чтобы усилить эффект, попробуйте сжать кулаки.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230551_1498107457.jpg)

### 9. Растяжка мышц поясницы

Сядьте на пол, правую ногу переведите вперёд, левую — назад. Согните ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку положите на пол, левую поднимите над головой. Левую ногу тяните вниз и назад, корпус наклоняйте вперёд и скручивайте в сторону правой ноги.Поменяйте ноги.

**[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3293_1517804000.jpg)10. Растяжка мышц-разгибателей спины**

Сядьте на пол, ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол. Обхватите голени руками с внутренней стороны, запястья положите на стопы. Наклонитесь вперёд с [круглой спиной](https://lifehacker.ru/how-to-fix-rounded-shoulders/) как можно ниже.

### [Поза ребёнка](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285.jpg)

### 11. Поза ребёнка

Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/05/P1230285-1_1496031277.jpg)

### 12. Поза собаки мордой вниз

Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.

### [Перевёрнутая растяжка спины](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3298_1517804011.jpg)

### 13. Перевёрнутая растяжка спины

Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают [поясницу](https://lifehacker.ru/boli-v-poyasnice/). Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/07/P2820405_1501326574.jpg)

## 14. Поза верблюда

Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

### [Поза собаки мордой вверх](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146.jpg)15. Поза собаки мордой вверх

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/07/P2820479_1501306522.jpg)Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе.

### 16. Наклон вбок

Встаньте прямо, поднимите руки над головой, сцепите пальцы в замок и выверните ладонями вверх. Потянитесь вверх и наклонитесь сначала в одну, а потом в другую сторону.

### [Скручивание позвоночника лёжа](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592.jpg)17. Скручивание позвоночника лёжа

Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

Повторите упражнение в другую сторону.

### [Поза голубя](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/radjacapotanasana_1498477602.jpg)18. Поза голубя

Сядьте на пол, одну ногу согните в колене под прямым углом и перенесите вперёд, вторую отведите назад и выпрямите. Можете наклониться вперёд и поставить на пол предплечья.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/04/IMG_5093_1492766310.jpg)

### 19. Растяжка квадрицепса на одном колене

Встаньте на одно колено, возьмитесь рукой за носок стоящей сзади ноги и притяните пятку к ягодице. Напрягайте ягодичные мышцы: это углубит

### 20. Глубокий выпад

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230515_1498477552.jpg)

Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/naklonvpered_1498107454.jpg)

### 21. Наклон к ногам

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги вперёд. Наклонитесь к ногам и положите руки по обе стороны от стоп или чуть дальше. Чтобы углубить растяжку, можете выпрямить спину на несколько секунд, а затем снова наклониться.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3307_1517804031.jpg)

### 22. Наклон к одной ноге

Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, вторую согните в колене и положите стопу рядом с тазом. Наклонитесь к прямой ноге, возьмитесь руками за стопу и натяните носочек на себя. Старайтесь не округлять спину.

Повторите с другой ногой.

### [Наклон стоя](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/12/DSC_3335_1517804085.jpg)

### 23. Наклон стоя

Расставьте ноги пошире, носки направлены вперёд. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.

[](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/04/IMG_5092_1492766306.jpg)

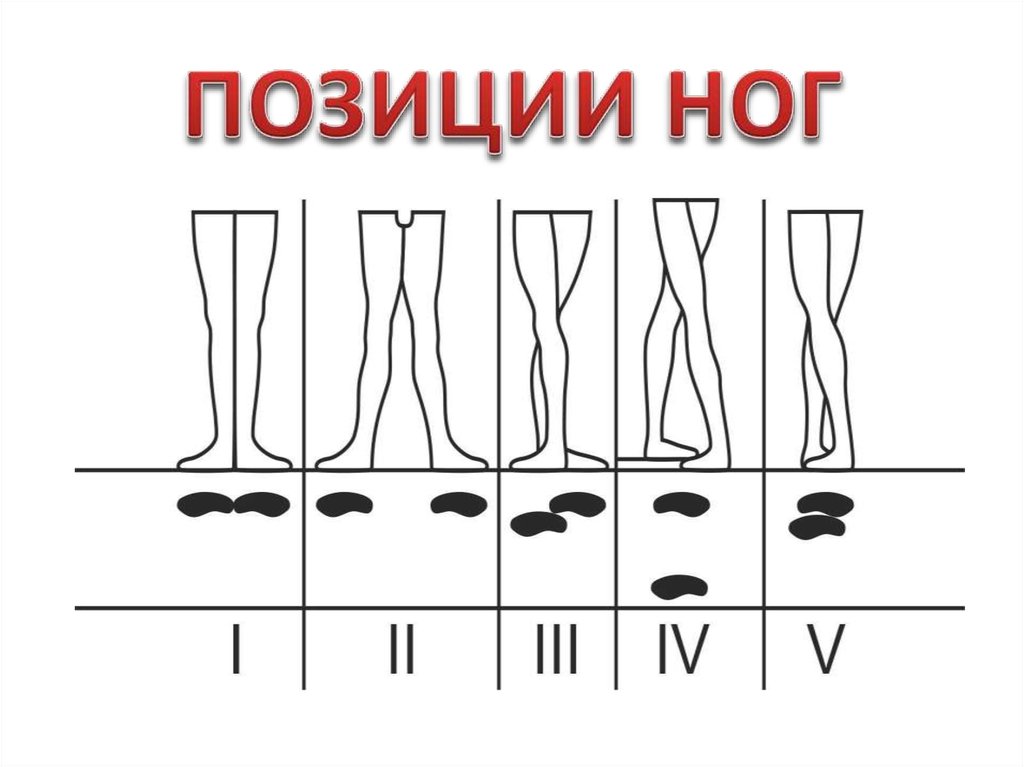
### 24.Складка вперёд

Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперёд. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.

**Блок 2. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРКИС**

***Экзерси́с*** *– «упражнение». Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока* ***классического*** *танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.*

1. ***Позиции ног.***

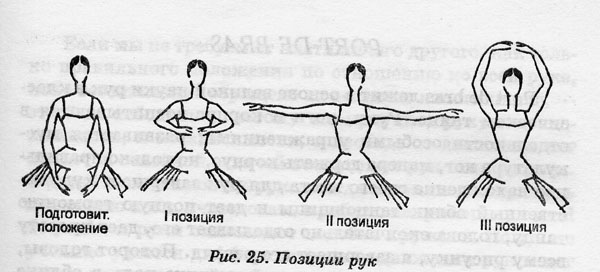
I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию;

II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни;

III — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага;

V — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

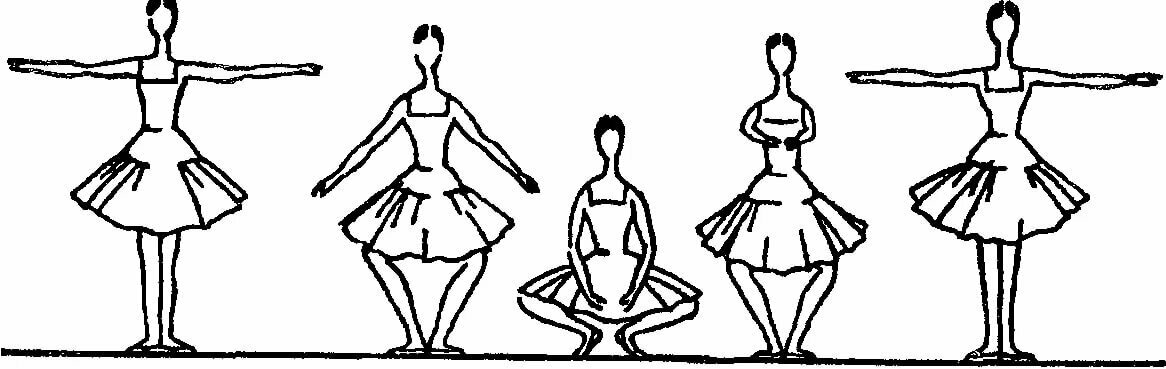
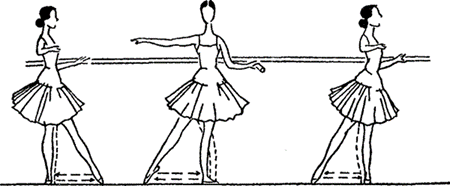
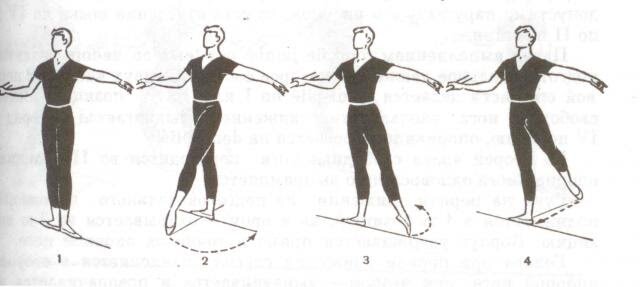
1. ***Позиции рук***

Подготовительная позиция – руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны

I — сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя, локти не провисают;

II — руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть вперед корпуса и немного ниже плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед.;

III – принцип 1 позиции, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса. Ладони смотрят вниз, локти отведены в стороны.

1. **Рlié (плие) во всех позициях**. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. На счет 1-2 плавно присесть, не отделяя пяток от пола, на счет 3-4 плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени. Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик – над пятками, плечи расправлены.
2. **Battements tendus (батман тандю)**, вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. На счет 1 скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок. На счет 2 скользящим движением подтянуть правую ногу в исходное положение. По этому принципу движение исполняется вперед и назад, с левой ноги. С этим движением органически связан - **battement tendus jetés** (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. На счет 1-и скользящим движение вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на 25⸰, сильно вытянув носок. 2-и пауза. 3-и скользящим движением вернуть ногу в исходное положение, зацепив носком пол при опускании. 4-п пауза
3. **rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер),** круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. ИП- 1 позиция. На счет 1- скользящим движение вывести правую ногу вперед на носок. 2- не отрывая носок, отвести правую ногу в сторону, 3- не отрывая носка от пола , отвести правую ногу назад, 4 – вернуть исходное положение

**БЛОК 3. ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ТАНЦА «ПОЛЬКА»**

[**https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E**](https://www.youtube.com/watch?v=W0F6fAClj8E)

<https://www.youtube.com/watch?v=1AuzDGIxnLE>