

## **Хореографическая студия «Аметист»**

**Руководитель: Лучникова А.А.**

### **Корригирующая гимнастика**

#### **Лекция № 1**

#### **Упражнения на напряжение и расслабление мышц**

##### **Упражнение 1.**

Исходное положение: расслабленное тело, лежа на спине. Исполнение: на четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напречь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.

##### **Упражнение 2.**

Исходное положение: такое же, как в упражнение 1. Исполнение на счет раз-два, медленно вытягивая пальцы ног (не выворотом), напречь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе, голове и руках напречь мышцы ног. На счет три – четыре поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных. Это упражнение, кроме того, способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

#### **Упражнения по исправлению недостатков осанки.**

Упражнений на гибкость корпуса назад много, но необходимо помнить, что во всех упражнениях должна быть правильная дозировка.

##### **Упражнение 1.**

Исходное положение: лечь на пол на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты. Руки, согнутые в локтевых суставах, расположены впереди груди ладонями вниз. Исполнение: на счет раз – два, отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника. На счет три – четыре зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть назад. На счет раз – два – три-четыре вернуться в исходное положение. Выполнять лежа на животе, стоя на коленях, а так же стоя на двух ногах.

##### **Упражнение 2.**

Исходное положение: лечь на живот, ноги в первой позиции, руки на затылке. Исполнение: на счет раз-два – три – четыре медленно поднять

грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счет раз – два – три- четыре вернуться в исходное положение.

Упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы в первой позиции.

### **Упражнение 3.**

Исходное положение: лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. Исполнение: на счет раз – два быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три – четыре зафиксировать такое положение.

Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

### **Упражнение 4.**

Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. Исполнение: то же, что и в предыдущем упражнении. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три – четыре зафиксировать такое положение. Это упражнение способствует также выработке амплитуды балетного шага.

### **Упражнения для развития величины танцевального шага.**

### **Упражнение 5.**

Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. Исполнение: на раз – два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуты вперед. На три – четыре зафиксировать такое положение.

### **Упражнение 6.**

Исходное положение : лежа на спине. Исполнение: согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой. Следить за тем, чтобы таз не смещался, и правая нога оставалась вытянутой. То же самое сделать с другой ноги.