**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

 **Программа:** Азбука танца

**Объединение:** Азбука танца

**Дата занятия:** 10.04.2020 г.

**Тема занятия:** Упражнения на подвижность голеностопного сустава.

**Задание:** Разучить комплексы упражнений.

**Порядок выполнения:**

Главным условием классического танца является выворотное положение ног. Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах.

**Упражнения для развития выворотности  в тазобедренном суставе.**

Темп исполнения движений первоначально  медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза. затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

   **Упражнение 1.**

         И.п. - лечь на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты.

М. р. 4/4.

         На 2/4 - вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном  корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах.

На 2/4 - напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бёдра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга (по возможности), а мышцы стоп - пола.

На 1 такт 4/4 - расслабиться.

    **Упражнение 2.**

         И.п. - тоже.

Упражнение исполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабится на 5 - 10 секунд.

         Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их

выворотности,  растяжению  ахиллового  сухожилия.

   **Упражнение 3.**

  И.п. - лёжа на спине, развернуть ноги своей

внутренней стороной наружу  (выворотно).

         М. р. 4/4, темп медленный.

         На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подъём

         сокращается, вытягивается на каждую четверть.

         На 2 такта 4/4 – так же медленно опустить ногу, продолжая работать подъёмом.

         То же самое повторить с другой ноги и двумя ногами. После выполнения полностью всего упражнения расслабиться, ощутить полное расслабление.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует

выработке выворотности ног, также исправляет недостатки осанки.

         **Упражнение 4.**

         И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть

их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками.

         Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в  I позицию, грудь на ногах.  Зафиксировать положение.

Вернуться в И.п. Расслабиться на 5 - 10 секунд.

    Упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени

и коленного сустава, а также растягивает и укрепляет мышцы спины (особенно поясницы).

      **Упражнение 5. «Лягушка»**

         И.п. - лечь на спину, согнуть колени и соединить

стопы (VI  позиция).

1 такт 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть.

2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п.

Повторить 8 – l6 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

     Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2х - Зх месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе. Упражнение «Лягушка» может делаться и на животе. Можно выполнять с партнером, при контроле педагога. Также рекомендуется   фиксировать положение  на определенное время.

          **Упражнение 6.**

И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник.

1 такт 4/4 - наклониться вперёд, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперёд, голову слегка приподнять.

   1 такт 4/4 - вернуться в И. п.

Упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

         **Упражнение 7.**

         И.п. - сесть, руки опущены, ноги согнуты в коленях и раскрыты в стороны (выворотное положение), стопа в сторону.

         Взять правой рукой правую стопу за пятку и медленно поднимать ногу

перед собой, можно помочь другой рукой.

         Всё повторить с другой ногой.

 **Упражнение 8.**

         И.п. - лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты.

         М.р. - 4/4   1 такт - согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги.

    2 такт - развернуть колено правой ноги и положить выворотно на пол. З такт - вытянуть ногу вниз выворотно.

    4такт - развернуть в VI позицию.  То же с другой ноги.  Затем двумя ногами одновременно.

**Результат сдать педагогу:** 13.04.2020 г.