**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 03.11.2020 г.

**Тема занятия:** Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

**Задание:** разучить комплексы упражнений.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается

классическим танцем. Она - показатель пластичности тела исполнителя, она  придаёт танцу выразительность.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности  которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или способность гнуться назад должна быть заложена  в области грудных  нижних и  верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

**Комплекс упражнений «Мы все умеем»**

1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И. п.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И. п. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И. п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И. п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

6. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И. п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх.потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.

**Упражнение 1.**

         а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах).

         б) «мостик»  исполняется как отжимание от пола.

Подняться, постоять, лечь на спину.

         в) «мостик»  -  «крутой».  Руками подойти как можно  ближе к ногам или, если позволяют возможности, руки поставить на локти.

г) «мостик»  исполняется как пружинное упражнение. Ноги нужно стараться вытянуть в коленях, активно выгибая позвоночник выше поясничного отдела.

         д) И.п. - спиной к стене, расстояние индивидуально.

Поднять руки вверх, прогнуться, поставить руки на стену. Придерживаясь ладонями (как бы шагая ими) опуститься на «мостик»,  руки фиксируем на полу и возвращаемся в исходное положение.

**Упражнение 2.**

         а) И.п. - встать на колени, руки на спине, на поясе  (большой палец смотрит вперёд).

         Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в и. п.

**Упражнение 3.**

         а) И.п. - сидя, ноги в VI поз, подъём обязательно  сильно сокращён, колени вытянуты.

2 такта - держать исходное положение.

2 такта - расслабиться.

Повторить несколько раз, следить, чтобы колени были прижаты к полу, а

пятки сильно оторваны от пола.

         б) И.п. - тоже.

Взять руки в «замок» и «одеть» их на ноги. Активно пружиня наклониться вперёд, сосредоточить внимание на подколенных связках. При этом наклон вперёд идёт грудью.

         То же повторить с фиксацией и с помощью партнёра. Повторения делать  до 16 раз и более.

**Упражнение 4.**

         а) И.п. - лицом к станку, VI позиция ног, руки лежат на  станке.

Поочерёдно поднимаются пятки правая,  затем левая, одновременно отходя от станка. Отойти как можно дальше, сильно растягивая подколенные связки. Корпус ровный, бёдра держать на одной линии с корпусом.

         Постепенно вернуться в исходное положение.

  б) И.п. – то же.

    Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать

активно  relеve  двумя ногами.

         в) И.п. – то же.

Исполняется выпадом. Опорная нога впереди согнута, а варианте а), б), по возможности дальше от станка. Следить за растягиванием  икроножных и подколенных мышц рабочей ноги.

         Упражнение выполняется активно. Повторять до 16 и более раз.

**Упражнение 5.**

         а) И.П. - лёжа на полу, ноги вместе лежат на опоре или   на стуле.

         Партнёр садится на ноги и фиксирует свой вес около 5 минут и более.