**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 29.10.2020 г.

**Тема занятия:** Партерная гимнастика

**Задание:** Познакомить с основой партерной гимнастики.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Партерная гимнастика** даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народно-сценического, современного и других направлений танцев.

 При приёме в творческие коллективы **главным критерием отбора** являются природные физические данные: шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация. Все эти качества можно развить.

Упражнения охватывают все группы мышц и носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются учениками на полу самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Во время упражнений на расслабление в положении лежа ученики отдыхают. Активные упражнения на полу освобождают учащихся от той дополнительной работы, как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. Поэтому, пассивные и активные упражнения на полу создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами.

**Упражнения партерной гимнастики важны для** формирования осанки; укрепляются мышцы; формирования опорно-двигательного аппарата; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

**Таким образом,** занимаясь партерной гимнастикой, ребенок готовит свое тело к освоению более сложных движений на уроках хореографии.

**Танцевальный шаг**





