педагог дополнительного образования

Рябкова И.А..

**Методическая разработка.**

**«Растяжка в гимнастике для детей младшего школьного возраста ».**

**Содержание.**

1. Введение.
2. Цель и задачи.
3. Основные упражнения на растяжку.
* Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
* Упражнения для развития выворотности и

подвижности в тазобедренном суставе.

* Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночного столба.
1. Заключение.
2. Список литературы.

**Введение.**

 Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

 Растяжка очень важна для гимнасток, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутости ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время на каждом уроке. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

 Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутая гимнастка должна обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах. Для достижения наилучшего результата каждую растяжку следует заканчивать grand battement и adagio.

 Уделять значительное внимание растяжке необходимо с самых ранних лет. Когда костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Суставы и мышцы, в этом возрасте, более мягкие и податливые и растянуть ребенка легче, чем в более позднем возрасте, главное следить за правильным исполнением всех движений. Но существуют и некоторые сложности в работе над растяжкой с маленькими детьми, т.к. она связана с болевыми ощущениями. Поэтому я рекомендую проводить растяжку в форме игры, соревнования, придумывать какие-то образы и обязательно работать под музыку-это настраивает на рабочий лад, увлекает и помогает забыть о неприятных ощущениях. Растягивать детей младшего школьного возраста лучше в партере, так легче следить за правильностью выполнения упражнений и педагогу и самим детям.

 Но не следует пренебрегать занятиями растяжкой в среднем и старшем школьном возрасте. Наоборот следует продолжать регулярно заниматься, усложняя упражнения.

 В данной методической разработке рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах.

Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать! Для того, что бы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми.

**Цель.**

 Познакомить детей с основными упражнениями на растяжку.

**Задачи.**

 1. Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.

 2. Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.

 3. Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса.

**Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.**

 Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию при прыжке. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают 3 формы подъема: высокий подъем, средний и маленький. Но, даже имея от природы маленький плоский подъем, с помощью определенных упражнений можно придать ему правильную красивую форму и выработать силу стопы.

 **Растяжка на подъем.**

 Исходное положение: сесть на колени, пятки вместе, спина ровная, руки опущены вниз.

 Музыкальный размер 4/4.

 **1 такт.**

Поднимаем колени, перекатываясь на подъемы. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо.

 **2 такт.**

Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

 **3 такт.**

 Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе.

 **4 такт.**

Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

 **5 такт.**

Вытягиваем колени. Пальцы ног скользят вперед, как можно дольше, касаясь пола.

 **6 такт.**

Фиксируем данное положение. Сохраняя натянутость колен и подъемов, пальцы ног стремятся в пол.

 **7 такт.**

Сгибая ноги, прижать колени к груди. Подъемы остаются натянутыми, пальцы ног загнуты в пол.

 **8 такт.**

 Передвигаем ладони по полу вперед. Через загнутые пальцы, переходим на подъемы. Опускаем колени вниз, принимаем исходное положение. Первые пола касаются, подъемы, а потом колени.

 Растяжка подъемов очень важна в формировании стоп, поэтому важно проследить за пятками, которые должны быть вместе на протяжении всего упражнения.

 **Работа стопами.**

 Исходное положение: сесть на пол. Ноги вперед. Стопы и колени сильно вытянуты. Спина ровная. Руки вытянуты в сторону, кисти на себя.

 Музыкальный размер 2/4.

 **1 такт.**

Сохраняя натянутость колен и подъемов, сильно сокращаем пальцы стоп.

 **2 такт.**

Сохраняя натянутость колен, сокращаем подъемы на себя. Пальцы ног и подъемы сильно тянутся к себе, растягиваем ахилл и икроножную мышцу.

 **3 такт.**

Сохраняя натянутость колен и сокращенные подъемы, загибаем пальцы ног, тянемся ими к пяткам.

 **4 такт.**

Сохраняя положение загнутых пальцев, вытягиваем подъемы.

 Натянутость колен и прямая спина сохраняется на протяжении всего упражнения. Вырабатывается сила всей ноги, эластичность связок, сила спины.

 **Упражнения на силу ног и устойчивость.**

 Исходное положение: стоя на полу по 6 позиции, руки на талии, спина прямая.

 Музыкальный размер 4/4

 **1 такт.**

 1 и – поднять пятку правой ноги как можно выше, нажать на полу палец, почувствовать натяжение в стопе.

 2 и – отталкиваясь пальцами от пола, правая нога сгибается в колене и приходит в положение passé колено вперед (акцентируем внимание на том, что мы «толкаем пальцами пол»). Стопа сильно натянута. Опорная нога прямая.

 3 и – правая нога опускается на полу палец около левой стопы. Пятка высоко поднята, чувствуем натяжение в стопе.

 4 и – опускаем пятку на пол приходим в исходное положение.

 **2 такт.**

Все то же самое повторяем с другой ноги.

 Упражнение помогает выработать устойчивость, силу стоп, ног. Помогает выработать прыжок.

**Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.**

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors, то есть наружу. Выворотность ног зависит от 2 важных факторов: от строения тазобедренного сустава и от связок коленного сустава. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косолапее»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в коленном суставе и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в коленном суставе и стопах может быть плохая выворотность в бедрах.

 **«Бабочка».**

Исходное положение: сесть на пол, опора на руки сзади, стопы на полу, колени прижать к себе.

 Музыкальный размер 4/4, музыка веселая, легкая, имитируем полет бабочки.

 **1 такт.**

1 и – раскрываем колени в стороны, до пола.

 2 и – вернуться в исходное положение.

 3 и – раскрываем колени в стороны, до пола. (Имитируем полет бабочки, колени это крылья)

 4 и – колени тянутся к полу, корпус наклоняется вперед («поймали бабочку»), ладони скользят по полу. Стараемся грудь положить на стопы.

 **2 такт.**

1 и -2 и – 3 и – сохраняем принятое положение, расслабляя мышцы, стараемся достать коленями до пола, а грудью до стоп.

 4 и – вернуться в исходное положение.

 В этом упражнении нужно научить детей расслаблять мышцы в паху, для того чтобы они поняли, что при любой растяжке не нужно напрягаться.

 «Бабочка» дает нам выворотность в бедрах.

 **«Лягушка»**

 Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе, полностью прижаться к полу. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол около плеч.

 Музыкальный размер 4/4 характер музыки зависит от заданного образа.

 **1 такт.**

 1 и – «лягушка просыпается» вытягиваем локти, поднимаем корпус, прогибаемся назад, голова тянется к бедрам.

 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем положение, бедра и стопы прижимаем к полу, сильно прогибаем спину.

 **2 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – принимаем исходное положение «лягушка засыпает».

 4 и – отдыхаем.

 Упражнение помогает развить выворотность в бедрах и коленях, гибкость в спине.

 **Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок.**

Исходное положение: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

 Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный.

 **1 такт.**

 1 и – 2 и – взмахнуть мягкими руками наверх, выполняем глубокий вдох.

 3 и – 4 и – руки опускаются вниз, одновременно корпус, с прогнутой спиной, наклоняется вперед, живот прижать к бедру, спина прямая, бедра ровные, правая нога сохраняет выворотное положение. Выдох через нос.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – продолжаем растяжку.

 **3 такт.**

1 и – 2 и – продолжаем растяжку.

 3 и – 4 и – с круглой спиной через волну принять исходное положение.

 Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем обязательно проделать с другой ноги. Необходимо проследить за выворотным положением правой ноги, за тем, чтобы левое бедро оставалось перпендикулярно полу. Часто дети выпускают правое бедро вперед. Это не правильно. Правое бедро должно быть на одном уровне с левым. Чувствуем сильное растяжение нижней поверхности бедра и подколенных связок.

 **«Шпагат»**

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Для начала руки лучше положить на бедро правой ноги, впоследствии для усложнения, руки соединяем в замок и поднимаем наверх. Бедра ровные. Наличие полного шпагата не обязательно. Достаточно принять исходное положение, по мере возможности и сильно вытянуть ноги. Колено левой ноги не должно касаться пола.

 Музыкальный размер: 4 /4.

 **1 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сокращая паховые мышцы приподняться над полом. Вытянутость колен рук и спины сохраняется.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – расслабляем паховые мышцы и опускаем бедра на пол.

 В данном упражнении сочетается напряжение и расслабление одних и тех же мышц. Это позволяет добиться их силы и эластичности.

 Упражнение повторить не менее 8 раз, затем проделать с другой ноги.

 **«Перекаты в шпагате».**

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Корпус положить вперед, живот прижать к бедру правой ноги. Руками взяться за щиколотку правой ноги, локти отвести в сторону. Ноги вытянуты, спина прямая.

 Музыкальный размер: 1т. 4/4

 **1 такт.**

1 и – 2 и – 3и – 4 и – сохраняя исходное положение, через левый бок перекатиться на спину. Локти согнуты в сторону, тянуться к полу. Лежа на спине сохранить положение шпагата.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняя положение тела, продолжаем перекат и через правый бок перекатываемся в исходное положение на шпагат на правой ноге.

 Повторить упражнение, перекатываясь в другую сторону. Затем проделать тоже самое, с другой ноги. Упражнение выполнять не менее 8 раз.

 При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.

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

 Хорошая подвижность в суставах позволяет двигаться свободнее. Придает широту, пластику и грацию.

 **«Проползание».**

Исходное положение: лежа на полу на спине. Руки наверху. Корпус ноги и руки сильно вытянуты.

 Музыкальный размер: 4/4.

 **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - прижать корпус к ногам, выполнить складку. Спина сохраняет прямое положение.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и -ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются сзади.

 **3 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – 4 и -руки сгибаются в локтях. Ладони прижаты к полу около бедер. Вытянуть локти и сильно прогнуть корпус назад, живот прижат к полу.

 **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и -ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются спереди. Принять исходное положение.

 Выполняя это упражнение, следим за натянутостью ног и стараемся бедра не отрывать от пола. Упражнение очень хорошо развивает подвижность

тазобедренных суставов и растяжку на поперечный шпагат.

 **«Развороты на шпагате».**

Исходное положение: сидя на полу, ноги сильно вытянуты вперед, стопы развернуты. Спина прямая руки внизу. Бедра ровные. Сидеть ровно.

 Музыкальный размер:

 **1 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – левая нога скользит по полу, выполняя rond. Сесть на шпагат на правую ногу. Бедра остаются ровные. Спина прямая.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на поперечный шпагат.

 **3 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на шпагат на левую ногу. Проследить за ровностью двух бедер.

 **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – правая нога скользит по полу, выполняя rond.Ноги соединяются спереди. Принять исходное положение.

 Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем проделать то же самое с другой ноги. Выполняя упражнение необходимо проследить за ровностью бедер, натянутостью ног и постараться не отрывать бедра от пола.

 **Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.**

 Гибкость показатель пластичности тела гимнастки, она придает движению выразительность.

 Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Прогиб назад должен быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед или вниз осуществляется благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных, тазобедренных мышц и связок. Лучше всего начинать упражнения на развитие гибкости с «волн». Они наилучшим способом подготавливают спину к работе.

 **«Волна».**

Исходное положение: сесть на колени, руки за спиной взять в замок.

 Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный, спокойный.

 **1 такт.**

 1 и – 2 и – прогибаясь в пояснице, наклоняемся вперед, лопатки сзади вместе, руки в замочке, голова до последнего не опускается вниз.

 3 и – 4 и – округляем спину и возвращаемся в исходное положение, поднимаясь лопатками наверх, голова отстает.

 Упражнение повторить не менее 8 раз. Волна должна быть непрерывной и из состояния зажатости переходить в состояние расслабления. Прогибаясь назад, ребенок должен чувствовать, как его лопатки соединяются и опускаются к пояснице, а когда спина становится круглой, то он должен чувствовать, что позвоночник растягивается.

 **«Рыбка».**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе сильно вытянуты (как будто у нас не 2 ноги, а 1 рыбий хвост), руки согнуты, локти в потолок, ладони прижаты к полу около плеч.

 Музыкальный размер 4/4.

 **1 такт.**

1 и – вытянуть локти, поднять верхнюю часть корпуса, как можно выше. Ноги сохраняют исходное положение. Затылок тянется к пяткам.

 2 и – оторвать руки от пола, перевести их наверх, сильно напрягаем мышцы спины, усиливаем прогиб.

 3 и – фиксируем данное положение.

 4 и – мягко возвращаемся в исходное положение.

 Упражнение повторить не менее 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает подвижность в грудном и плечевом отделе.

 **«Мостик»**

Исходное положение: мост.

 Музыкальный размер: 4/4

 **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно сгибаю колени и опускаю бедра вниз. Развивается подвижность в поясничном отделе.

 **2 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно вытянуть колени, перенести вес тела на руки. Развивается подвижность в грудном отделе.

 **«Выход в мостик»**

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях, прижаты к себе, стопы упираются в пол. Корпус слегка откинут назад. Руки упираются в пол ладонями, пальцы рук повернуты в сторону.

 Музыкальный размер: 4/4.

 **1 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – поднимаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, встаем в мост.

 **2 такт.**

 1 и – 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем мост, переносим вес тела на руки.

 **3 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – опускаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, принимаем исходное положение.

 **4 такт.**

1 и – 2 и – 3 и – вытянуть ноги вперед, корпус наклонить вперед, живот прижать к ногам, сесть в складку, растянуть спину

 4 и – принять исходное положение.

 Упражнение очень хорошо развивает подвижность в плечевом суставе, гибкость в грудном отделе. Способствует хорошей осанке, препятствует появлению сутулой спины. Упражнение можно усложнить, поставив кисти рук, как можно ближе друг к другу.

 «**Упражнение для развития силы стоп».**

 Исходное положение: стоя по первой позиции. Руки сзади в замок, локти прямые. Колени «мягкие». На протяжении всего упражнения колени не сгибаються и не вытягиваються до конца.

 Музыкальный размер 2/4. Характер музыки резкий четкий.

 **1 такт.**

 И – выполняется прыжок sote по первой позиции, не сгибая колен отталкиваясь только стопами, стопы сильно вытягиваются.

 1 – приземлиться в исходное положение, не сгибая колен.

 И – 2 – повторить упражнение.

 Колени не сгибаются на протяжении всего упражнения. Прыжок выполняется только за счет хорошей работы стоп. Прыжок не должен быть жестким, стопы должны смягчать приземление. Во время прыжка стопы должны успеть вытянуться, пальцы ног загнуться. Спина подтянута наверх, не подвижна. Упражнение повторить не менее 16 раз.

**Заключение.**

 Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогли мне развить в детях растяжку, гибкость и другие необходимые для гимнастики данные, понимание того что они делают и для чего они это делают. Дети научились лучше слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. На занятии главное увлечь детей за собой, объясняя каждое движение по-особенному, пропуская все через свое тело.

 Данная методическая разработка универсальна. Упражнения, описанные здесь, могут усложняться или упрощаться, подстраиваясь под определенную группу учеников. На занятиях важно учитывать способности и возможности группы. Необходимо создать хороший микроклимат, рабочую атмосферу и найти контакт с детьми. И тогда успех не заставит себя ждать!

**Список литературы.**

1. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике.- Терра – Спорт 2000 г
2. . Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.
3. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
4. . Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.