Методическая разработка.

**Формирование правильной осанки на занятиях хореографией.**

Хорошая, правильная осанка – это не только красиво, эстетично и модно. Прямая спина свидетельствует об отменном здоровье, а вот искривления должны вызвать заслуженные опасения. Ведь сутулость провоцирует нарушения функционирования внутренних органов. Ребёнок с искривлённой спиной чаще болеет простудами и бронхитами, страдает от запоров и гастрита. Подобные проблемы грозят неправильным развитием сердца или лёгких. Ещё до посещения врача родитель сможет определить наличие у малыша нарушения осанки.

Даже если у ребёнка не выявлены какие-либо нарушения, позаботиться о здоровье стоит уже сейчас. Для приобретения красивой, правильной осанки, укрепления здоровья детей и осуществления профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата следует выполнять такой несложный комплекс упражнений на занятиях хореографией:

Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела) выполняются в исходном положении: лежа на животе, голова, туловище и ноги – на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук.

«Крылышки»

Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены. Задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6-7, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Прогнись!»

Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6-7, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Самолет»

Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны. Задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6-7, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Окошко»

Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок. Задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6-7, вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Хлопок» 7

Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

«Лодочка»

Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Пловец»

Имитировать плавание кролем и брассом на счет 2-4-6-8. Повторить 4 раза.

Одновременное поднимание ног.

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счет 2-3-4-5-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Кошечка ласковая

И.п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину и сказать «мяу!», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Кошечка гибкая

И. п. - стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.

Кошечка сердитая

И. п. - стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр», вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

«Мах ногой назад»

И. п. – стоя на четвереньках. Мах ногой назад, вернуться в и. п. Тоже - другой ногой. Повторить 6 раз.

«Тянемся - потянемся»

И. п. – стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку - вперед, потянуть рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же – правой ногой и левой рукой. Повторить 4 раза.

Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног (передней поверхности тела). Выполняются в исходном положении: лежа на спине, голова, туловище, ноги – на одной прямой линии, руки – вдоль тела. 8

«Потянись руками вперед»

Поднять голову, вытянуть руки вперед, носки ног на себя. Задержаться в этом положении на счет 1-2-3, повторить 4 раза.

«Достань колено»

Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватив руками, коснуться лбом колена. Вернуться в и. п. То же – другой ногой. Повторить 8 раз.

«Мячик»

Поднять голову. Согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперед-назад, вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

«Шаги»

Согнуть ногу в колене, выпрямить ее вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же – другой ногой. Повторить 8 раз.

«Велосипед»

Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счет 6-12, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Ноги прямо!»

Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 4 раза.

«Ножницы горизонтальные»

Поднять прямые ноги и перекрещивать их в горизонтальной плоскости. Выполнить 8 движений, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

«Ножницы вертикальные»

Поднять прямые ноги и перекрещивать их в вертикальной плоскости. Выполнить 8 движений, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.

«Садись – ложись»

Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

«Руки на затылок» 9

Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

«Потянись к носку»

И. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч.

Махом рук сесть, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться одной ноги. То же к другой; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

«Достань локтем колени»

И. п. – лежа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же – в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Лежа на боку»

И. п. – лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении насчет 2-4-6-8, вернуться в и. п. То же на другом боку. Повторить 4 раза.

«Потянись»

И. п. – сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «Замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.

Методические рекомендации: упражнения разучиваются постепенно, следить за дыханием - на выдохе исполняется силовая часть.