РАСТЯЖКА В ХОРЕОГРАФИИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

 **Партерная гимнастика** позволяет развить и укрепить природные данные ребенка, а также способствует выработке необходимой выворотности, устранению разнообразных недостатков, приобретению навыков самоконтроля. Хореографическая партерная гимнастика необходима на всех годах обучения с детьми, дополняя основной процесс обучения.

**Партерный экзерсис** или упражнения на полу развивает практически все группы мышц, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, помогают развить выворотность ног, гибкость, эластичность стоп. Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы (формирует «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решает задачи общей физической подготовленности занимающихся. **Основной задачей** является укрепление общефизического состояния ребенка и коррекция имеющихся недостатков в строении фигуры. К частым задачам относится: - оптимизация роста и формирование правильной осанки, - профилактика плоскостопия - совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости; - оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка. Во время занятий партерной гимнастикой основными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений и выбор исходных положений. Количество повторений каждого упражнения дает возможность не только увеличивать последующую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с физическими возможностями занимающегося ребенка, распределить усилия. Для достижения наилучшего результата, следует придерживаться следующих принципов: - принцип постепенности; - принцип доступности; - принцип чередования нагрузки; - принцип наглядности (зрительной). Принцип постепенности реализуется через такие правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

**Принцип доступности** подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса занимающихся.

 **Принцип чередования нагрузки** важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта.

**Принцип зрительной наглядности** очень важен в обучении движениям. Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом или по частям. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются данному виду деятельности.

Младший школьный возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами партерной гимнастики. Именно в младшем школьном возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям. При применении этих методов происходит более динамичное развитие способностей ребенка.

**Особенности физического развития младших школьников.**

 Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке), суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость. В этом возрасте – в возрасте младшего школьника начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед 8 живот). Вдумчивое применение упражнений партерной гимнастики помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 – 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

**Упражнения на напряжение и расслабление мышц**.

Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц.

*Упражнение 1.* Упражнение выполняется, лежа на спине, исходное положение: руки свободно лежат вдоль тела, ладони вниз, все мускулы тела расслаблены, на 4 счета надо вытянуть ноги и пальцы, напрячь все мышцы тела, затем на 4 счета полностью расслабить мышцы. Дети должны ощутить напряжение и расслабление мышц. Данное упражнение повторяют 4-8 раз. Упражнение 2. Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении. Техника исполнения следующая: на счет раз-два, медленно вытягивая стопы ног по шестой позиции, напрячь мышцы ног. При свободно лежащем корпусе ощутить напряжение мышц ног. На счет три-четыре поднять как можно выше носки ног кверху (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на чувстве другой группы мышц ног (особенно подколенных и голеностопных). Упражнение повторить 4-16 раз. Расслабиться на 5-10 секунд, приняв исходное положение. Ощутить расслабление всех мышц. Эти упражнения можно исполнять в положении сидя. Данное упражнение способствует растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучает к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.