

## Танцевальное объединение «Топотушки»

### Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа обучения танцевальному искусству «Топотушки - 1 ступень». (второй год обучения)

#### Консультация для родителей по теме: «Партерный экзерсис».

МБУДО «ЦДТ «Феникс»  
педагог дополнительного образования Тупицо Я.А.

#### **Задачи:**

- Ознакомить родителей с упражнениями партерного экзерсиса;
- Дать рекомендации при выполнении упражнений

#### **1. Организационный момент:**

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

#### **2. Основная часть.**

Танец – прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также формируется скелетно-мышечный аппарат будущего исполнителя.

**Партерный экзерсис** (упражнения на полу) – это комплекс упражнений на укрепление мышц тела, развитии гибкости и растяжки.

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

При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Одним из способов развития специальных данных для хореографии и улучшения подвижности суставов являются упражнения на растягивание (растяжки).

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Именно упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь этих целей.

### **Выполняя упражнения, необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Главное – перед упражнениями хорошо разогреться, то есть потанцевать, побегать, поползать, попрыгать, пока в мышцах не появится ощущение тепла.
2. Первоначальные упражнения нужно осуществлять при индивидуальной работе, чтобы помочь каждому ребенку.
3. В процессе каждый ребенок выполняет упражнения в меру своих физических возможностей, но при систематичности занятий, наглядности и поощрения повышает свои возможности.
4. Обязательно учитывать пол ребенка, его физиологические особенности (например, девочкам растяжка дается намного легче, чем мальчикам).
5. Упражнения на гибкость выполнять плавно, в медленном темпе.
6. Каждое упражнение выполнять до появления легкой болезненности.
7. Все упражнения направлены на силовую работу различных групп мышц и обязательно должны чередоваться с упражнениями на расслабление.
8. Начинать растягиваться на «выдохе», затем дышать нормально. Заканчивать каждое упражнение вдохом.

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнение, вы должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

### **Упражнение «бабочка»**

Исходное положение – сидя на полу, спина прямая. Ноги, согнутые в коленях разведены в стороны, руками держим соединенные ступни за носочки, максимально прижимая их у корпуса. Машем согнутыми коленками, как «крылышками», доставая ими до пола.

### **Упражнение «клювик-утюжок»**

Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми ногами.

- На «раз» - вытягиваем ступни и носочки вперед («клювик»);
- на «два» - параллельно сомкнутые ступни поднимаем вверх, вытягивая носочки («утюжок»).

### **Упражнение на растяжку ног и корпуса**

Исходное положение – сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Выполняем в таком положении наклон вперед, стараясь корпусом лечь на пол. Затем, в этом же положении наклоны вбок, наклонившись, на короткое время задерживаемся в этой позе, либо слегка раскачиваемся.

### **Упражнение «качели»**

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты перед собой. Попеременно поднимаем вверх то ноги, то руки, имитируя раскачивающуюся дугу.

### **Упражнение «корзинка» («коробочка»)**

Исходное положение – на животе. Руками беремся за ступни ног с внешней стороны, поднимая и вытягивая ноги вверх, делаем покачивание в такой позе. Первоначально требуется помощь педагога.

### **Упражнение «лягушка»**

Исходное положение – на животе. Упор на пол прямыми руками, сделать прогиб назад и ножками достать лоб.

### **Упражнение «махи»**

Исходное положение – стоя на коленках, спину прогнуть. Поочередно сделать мах сначала правой ногой вверх 4 раза, затем - левой 4 раза.

Так же можно выполнять махи перед собой вверх, когда дети движутся по кругу.

### **Упражнение «паровоз»**

Исходное положение – сидя на полу, ноги носочки вытянуты. Беремся ручками за ступни ног и на какое-то время задерживаемся в этом положении, растягивая мышцы, как спины, так и ног.

### **Упражнение «флажок»**

Исходное положение – на коленках. Поднимаем сначала правую ногу вверх и удерживаем в таком положении, затем то же самое левой ногой. Нужно постараться удерживать ножку прямо вертикально (носочек тянется к потолку).

### **Поперечный шпагат**

Исходное положение – сидя на полу, ноги развести в стороны, носочки вытянуты, прижаты к полу.

### **Упражнение «уголок»**

Исходное положение изначально – стоя. Согнуться вниз и руками упереться в пол, затем встать на подогнутые вовнутрь пальцы ног и удерживаться в таком положении на какое-то время. В результате пальчики ног постепенно растягиваются, в итоге детям становится в дальнейшем легко и просто красиво тянуть носочки.

### **Упражнение «мостик»**

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок делает упор на ноги, руки за голову и с помощью обеих рук поднимает корпус и совершает прогиб спины. Так же из положения стоя – прогиб назад, встать на руки, но только **при условии поддержки спины ребенка педагогом.**

«Мостик» с помощью педагога можно выполнять с колен.

### **Упражнение «зонтик»**

Выполняется у станка или у шведской стенки. Исходное положение – стоя, взявшись правой рукой за станок.левой рукой взяться за левую ступню, поднять прямую ногу вверх, ступня в положении «утюжок» над головой. Затем повернуться другой стороной к станку и проделать то же самое с правой ногой. Можно перекрестно ногам менять положение рук, можно носочек вытягивать («клювик»), вариантов много.

### **Упражнение «переворот»**

Исходное положение – сидя на полу, ноги прямые, носочки вытянуты, спина прямая.

На «раз» - развести ноги в стороны;

на «два» - корпусом лечь вперед на пол;

на «три» - увести ноги назад за корпус, соединить ноги;

на «четыре» - перевернуться в исходное положение (сесть).

## **3. Разное. Ответы на вопросы.**