

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
г. Балаково Саратовской области**



БАЛЕТНАЯ ОСАНКА – ОСНОВА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Автор: педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

Афанасенко Людмила Сергеевна

Корректор: Бредихина Т.Е.

Изготовитель макета: Васюкова И.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

Балетная осанка – основа хореографического воспитания.....	3
Значение выворотности ног в классическом танце.....	4
Построение занятия классического танца.....	6
Упражнения на напряжение и расслабление мышц.....	10
Упражнения на выработку выворотности ног.....	11
Индивидуальные занятия по исправлению недостатков осанки.....	14
Для исправления асимметрии лопаток.....	17
Упражнения для исправления «х» - «о»-образных ног.....	18
Подводящие к экзерсису упражнения.....	19

Балетная осанка – основа хореографического воспитания

Широкое поле деятельности в вопросе эстетического воспитания подрастающего поколения представляет хореографическое образование, основой которого является классический танец.

Вопросам методики преподавания классического танца и хореографического искусства посвящен целый ряд работ российских и зарубежных авторов.

Однако все работы посвящены общим вопросам преподавания классического танца и до сих пор нет методических разработок по частным вопросам, в которых бы описывались подходы к традиционному методу обучения классическому экзерсису с учетом индивидуальных физических возможностей детей.

Начальное хореографическое образование пользуется большим спросом у родителей, которые хотят дать эстетическое и физическое развитие детям. Но очень часто по своим физическим данным дети не проходят отбор в хореографические школы, студии, ансамбли... За мной многолетний труд встречались разные дети, даже с врачебными диагнозами, такими как сколиоз, кифоз, лордоз.

Целью настоящей разработки является описание комплексного подхода в формировании балетной осанки в процессе обучения классическому танцу детей в возрасте 6-8 лет на первом году обучения.

Комплексный подход состоит в том, что основной метод классического танца сочетается со вспомогательными корректирующими упражнениями, которые целесообразно включать в занятие классического танца. Это облегчает усвоение детьми движений экзерсиса, предусмотренных программой, ускоряет формирование балетной осанки, то есть сделает возможным многим детям заниматься хореографией.

Значение выворотности ног в классическом танце

Для того чтобы использовать все многообразие движений человеческого тела, воссоздать средствами танца свой духовный мир, человек должен обладать пластичностью корпуса и рук, силой и легкостью ног с наибольшей амплитудой движений, то есть свободной выворотностью ног. Под выворотностью ног понимается способность танцовщика в танце развернуть бедра, голени и стопы в положение *en dehors*, то есть в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. Балетная выворотность ног – необходимое условие балетной осанки. Хорошо развернутые бедра создают опору корпусу, придают ему устойчивость. В то же время максимальный объем движений в тазобедренном суставе делает движение исполнителя непринужденными, естественными.

Классический танец и традиционный экзерсис построен на выворотном положении ног. Однако, экзерсис под силу только детям, имеющим весь комплекс физических данных (в том числе и выворотность ног), поэтому занятия классического танца на первом году обучения целесообразно строить следующим образом:

- а) подготовительная часть (маршировка, бег и упражнения на полу);
- б) классический экзерсис;
- в) заключительная часть занятия (элементы танцевальности).

Обучение классическому танцу проходит в тесном контакте с музыкой. Начиная с первых шагов, музыка вводит ученика в мир мелодий, ритмов и темпов. Подбор музыкального материала для сопровождения занятий классического танца должен преследовать цель научить правильно воспринимать музыку и уметь передавать её содержание через пластику и танец.

Задачи первого года обучения

Исходя из основной задачи – формирования балетной осанки нами определены задачи первого года обучения:

1. Укрепление общефизического состояния обучающегося.

Для укрепления общего физического состояния рекомендуются занятия водными процедурами, например, плавание. Плаванием растягиваются и укрепляются необходимые мышцы тела и исправляются некоторые недостатки осанки: вырабатывается ритмичное дыхание. Для укрепления физического состояния и снятия напряжения в перерывах между занятиями рекомендуются подвижные игры на свежем воздухе (игры в мяч, скакалки и другие).

2. Развитие двигательных функций (выворотности ног, подъем ног, гибкости корпуса, шага, прыжка). Для развития двигательных функций рекомендуется ряд вспомогательных упражнений на полу, которые улучшают выворотность ног, эластичность связок и мышц, а также гибкость суставов.

3. Исправление некоторых недостатков в осанке, а именно сутулость, асимметрия лопаток, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника и других. Для исправления этих недостатков необходимо применять ряд корригирующих упражнений на полу в положении, разгружающем позвоночник – сидя, лежа на спине и животе, стоя на коленях и так далее. Эти упражнения комбинируются с упражнениями, направленными одновременно для развития двигательной функции.

4. Постановка корпуса, ног, рук и головы (основы равновесия, апломба). Фундаментом равновесия является правильная постановка тела обучающегося в положении стоя у станка и на середине зала, правильная постановка корпуса, ног, рук и головы в прыжках и в движениях на пальцах. Предполагается также постановка тела обучающегося у станка и на середине зала в индивидуальном порядке при отклонении в осанке, как-то: при «Х»-образных ногах, при уплощении стоп (плоскостопие), при

незначительных недостатках в корпусе, то есть при асимметрии лопаток, небольшой сутулости, увеличенном прогибе в поясничном отделе позвоночника и так далее.

5. Овладение первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность всех частей тела в пространстве и во времени, позволяющие точно выполнять задание. Для развития координации движений в упражнениях на полу, у станка и на середине зала имеет немаловажное значение обучение детей музыкально-ритмической координации движений.

Построение занятия классического танца

Занятие классического танца должно проводиться не реже 3-х раз в неделю. Первые две недели все упражнения исполняются детьми босиком, в трусиках, чтобы можно было контролировать состояние осанки. В дальнейшем дети одевают мягкие балетные туфли и купальники. Для исполнения упражнений на полу дети имеют индивидуальные подстилки.

Занятие делится на три части – подготовительную, основную и заключительную.

Первая, подготовительная часть занятия включает в себя маршировку и бег, активные и активно-пассивные упражнения на полу.

Вторая, основная часть занятия – традиционный классический экзерсис у станка и на середине зала.

Третья, заключительная часть – танцевально-игровые упражнения.

Каждая часть занятия имеет свои основные задачи.

Основной задачей подготовительной части является организовать и сосредоточить внимание обучающихся и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса, приступить к формированию балетной осанки; в индивидуальном порядке у тех или иных групп детей исправлять

имеющиеся в осанке недостатки. Для этого исполняются различные виды шагов, бега и упражнения на полу.

Задачей основной части занятия классического танца является формирование балетной осанки (постановка корпуса, ног, рук и головы), выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, шага, прыжка, воспитание начальных элементов координации у станка и на середине зала, развитие силы и выносливости. Исполняются движения классического экзерсиса от простейших первичных элементов до изучения прыжков и движений на пальцах.

Задачей заключительной части занятия является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности в движениях, а также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. С этой целью рекомендуются различные танцевальные «па» и их комбинации, танцевальные композиции, отдельные небольшие этюды.

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя.

2. Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп: рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и других мышц и т.д.

3. Темп движений должен быть сначала медленный с последующим ускорением.

4. В течение всего занятия упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление, кроме того включаются элементы танцевально-игрового характера.

5. Все упражнения делаются на свободном дыхании. Обращается внимание на длинный и ровный выдох.

Подготовительная часть занятия

А. Характеристика вспомогательных, подготовительных упражнений:

1. естественные – бытовые шаги;
2. танцевальные, с вытягиванием носка (стопы);
3. шаркающие шаги (всей подошвой);
4. шаги на пятках;
5. шаги на полу пальцах при вытянутых коленях;
6. с высоко поднятыми коленями (вытянув стопы);
7. легкий бег;
8. бег с вытянутых пальцев;
9. бег с высоко поднятыми коленями;
10. бег с подскоками;
11. бег с выбрасыванием ног вперед на 45°;
12. мелкий бег на полу пальцах и др.

Положение рук при маршировке:

- а) руки опущены вниз, на небольшом расстоянии от корпуса;
- б) руки, согнуты в локтях, положены ладонями на талии и находятся

на линии плеч.

Во время маршировки и бега особое внимание обращать:

- а) на умение передавать тяжесть тела с одной ноги на другую при спокойном корпусе;
- б) на подтянутость, легкость и собранность всей фигуры, стремящейся как бы вверх (следить, чтобы не было излишнего напряжения);
- в) на правильное положение ног (поворачиваться пяткой наружу);
- г) чтобы корпус держался прямо, плечи были опущены, грудная клетка слегка развернута, голова держалась бы непринужденно (не запрокидываясь и не опускаясь вниз, шея свободная, не напряженная).

Маршировка проводится под музыку. Обучающиеся проходят по залу вдоль станков: шеренгой, колонной по кругу, по диагоналям, по прямой

линии, расходятся направо, налево, объединяясь в пары и в четверки. При этом точно следя за дистанциями и интервалами.

Темп маршировки сначала спокойный (ритм марша – 4/4), затем ускоряется, с паузами; с марша переходить на ритм вальса – 3/4, акцентируя первую часть, затем на ритм польки – 2/4, затем перейти на легкий бег и т.д. Маршировку можно проводить и отдельными группами и подгруппами.

Для детей (при небольшой сутулости) маршировка комбинируется с резкими движениями: отведение вытянутых и согнутых рук в горизонтальном положении и вращательные движения рук, согнутых в локтях, для детей с седлообразной поясницей маршировка выполняется с сильно подтянутыми мышцами живота, вытянутым, как можно больше, позвоночником, слегка поданной тазобедренной частью вперед (руки опущены вниз). Для подгруппы детей с асимметрией лопаток вытянуть позвоночник. Руку опущенного плеча положить на затылок или поднять вверх, растягивая мышцы стороны опущенного плеча. Детям, у которых выступают коленные чашечки, рекомендуются шаги на полу пальцах или шаркающие шаги при вытянутых коленях.

Характеристика вспомогательных подготовительных упражнений на полу.

Дети располагаются на полу на расстоянии вытянутых рук и ног.

Упражнения на полу делаются в положении, разгружающем позвоночник (лёжа на спине и животе при вытянутых ногах в коленях, а так же сидя с вытянутыми ногами вперед и стоя на коленях).

Активные упражнения на полу выполняются обучающимися самостоятельно, без приложения дополнительных внешних усилий. Активно-пассивные упражнения делаются с помощью другого человека или при упоре на стену или пол. Во время упражнений на расслабление в положении лежа обучающиеся отдыхают. Активно-пассивные упражнения на полу освобождают обучающихся при исполнении упражнений от той

дополнительной нагрузки (работы), как физической, так и нервной, которую испытывает человек в вертикальном положении. Упражнения на расслабление, которые чередуются с упражнениями на нагрузку, дают детям некоторый отдых. Поэтому активно-пассивные и активные упражнения на полу, во-первых, создают максимум условий для сосредоточения внимания ребенка на мышечных ощущениях и учат сознательно управлять ими. Во-вторых, упражнения на полу позволяют с наименьшей затратой энергии достичь сразу три цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок и нарастить силу мышц. Тем самым мышцы и суставы подготавливаются для занятий традиционным классическим экзерсисом у станка с широкой амплитудой движений, требующих большого физического напряжения. В-третьих, эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, в ногах, в стопах, помогают выработать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц

Упражнение № 1. Для обучения детей сознательному управлению своими мышцами применяют упражнения на напряжение и расслабление мышц.

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. Это упражнение повторить 4-8 раз.

Правильность выполнения упражнения проверяет педагог.

Упражнение № 2. Исходное положение: то же, что и в № 1. Техника исполнения следующая: на счет раз-два, медленно вытягивая стопы ног невыворотно, 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 в подколенных и голеностопных). Упражнение повторить 4-16 раз.

Расслабиться на 5-10 секунд, приняв исходное положение. Ощутить расслабление мышц. Эти упражнения можно использовать 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.

Упражнения на выработку выворотности ног

Научив детей сознательно напрягать и расслаблять мышцы, можно перейти к комплексу упражнений на выворотность ног. Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения повторяются сначала 4 раза, а затем их количество увеличивается до 16 раз. Дыхание свободное. Все движения делаются ритмично. После каждого упражнения расслабиться на 5-10 секунд, ощущая полное расслабление мышц.

Упражнение № 3 (активное). Исходное положение: то же самое, что и в упражнении № 1. Техника исполнения: на счет раз-два медленно, вытягивая стопы, напрячь мышцы ног. При свободном лежащем корпусе ощутить напряжение мышц только в ногах. На счет три-четыре, напрягая и сокращая ягодичные мышцы, развернуть бедра, голени и стопы своей внутренней стороной наружу так, чтобы пятки своей подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы стоп – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами супинаторами. Мышцы-супинаторы (подвздошно-поясничная и другие), сокращаясь, поворачивают ногу наружу, а мышцы пронаторы (малый натягиватель

широкой фасции бедра, передняя часть ягодичной мышцы и другие), расслабляясь, растягиваются. Ощутить эти мышцы. Упражнение повторить 4-16 раз.

Расслабиться на 5-10 секунд. Ощутить полное расслабление мышц.

Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности.

Упражнение № 4. Исходное положение: то же самое. Техника исполнения: на счет раз-два, сразу вытянув ноги, развернуть их своей внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками прикоснуться друг к другу, мизинцы стоп должны коснуться пола (мышцы напрягаются, так же как в упражнении № 3). На счет три-четыре сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами ног и носками образовали прямую линию, а мизинцы ног коснулись пола (т.е. должна получиться первая позиция). Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, супинаторов, расслабить мышцы пронаторы.

Расслабиться на 5-10 секунд, ощутить полное расслабление всех мышц. Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллова сухожилия.

Упражнение № 5. Исходное положение: лежа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно). Техника исполнения: медленно поднимая то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая стопы, то сокращая их в первую позицию, на 2 такта 4/4 вверх, на 2 такта 4/4 вниз. Упражнение повторить 4-8 раз.

Расслабиться на 5-10 секунд, ощутить полное расслабление всех мышц. Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а так же исправляет недостатки осанки.

Упражнение № 6. Исходное положение: сесть на пол, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками.

Техника исполнения: медленно наклоняясь вниз, распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. Вернуться в

исходное положение. Расслабиться на 5-10 секунд, ощутить полное расслабление всех мышц.

Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины и особенно поясницы.

Упражнение № 7. «Лягушка» (активное). Исходное положение: лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. Упражнение повторить 8-16 раз.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в течение 2-3х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе.

Упражнение № 8. «Лягушка» можно делать и в положении лежа на животе.

Упражнение № 9 (активное). Исходное положение: сесть «потиурецки», стараясь достать коленями пол. Руки положить на затылок, выпрямив позвоночник. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре наклониться вперед, опуская локти вниз, коснуться локтями пола, стараться, чтобы спина была прямая. Руки вытянуть вперед (голову слегка приподнять). На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 4-8 раз.

Это упражнение способствует выработке выворотности в тазобедренном суставе, растягивает мышцы и связки спины, особенно поясничного отдела позвоночника.

Примечание: при выполнении этих упражнений недопустимы никакие внешние давления, так как они легко могут повлечь за собой травму.

Индивидуальные занятия по исправлению недостатков осанки

При сутулости (кифозе) можно уменьшить грудной прогиб позвоночника путем упражнений на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед.

При седлообразной спине (лордозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц, сгибателей и укрепление мышц разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясничного отдела).

При асимметрии лопаток требуется укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам.

При «х»-образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение связок в тазобедренном суставе.

При «о»-образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

Во всех случаях после ассиметричных упражнений, направленных на исправление недостатков осанки, следует выполнять симметричные упражнения для закрепления правильной позы – осанки.

Для исправления небольшой сутулости (кифоза) необходимо применять следующие упражнения:

Упражнение № 10. Исходное положение: лечь на пол, на живот, ноги выпрямлены, стопы вытянуты и соединены. Руки согнуты в локтевых суставах, находятся около груди ладонями вниз. Техника исполнения: на счет раз-два, отжимаясь руками от пола, приподнять корпус, стараясь сильно прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночника. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Голову слегка запрокинуть

назад, вернуться в исходное положение и расслабиться (упражнение повторить 4-8 раз).

Все упражнения, особенно в грудном отделе позвоночника связаны с прогибом корпуса назад (стоя на 2-х ногах, лежа на животе, стоя на коленях).

Упражнение № 11. Исходное положение: лечь на живот. Ноги в первой позиции. Положить руки на затылок. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре медленно поднять грудь, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабить мышцы на 5-10 секунд. Упражнение повторить 4-8 раз.

Примечание: упражнение выполняется с помощником, который удерживает стопы в первой позиции.

Упражнение № 12. Исходное положение: лечь на живот. Руки вдоль тела. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре согнуть ноги в коленях, руки раскрыты в стороны. Приподнять грудь. Стараться, как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице. Образовать полукольцо, напрячь мышцы. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабить мышцы на 5-10 секунд. Упражнение повторить 4-8 раз.

Упражнение № 13. «Лодочка». Исходное положение: лечь на живот, выпрямить ноги и протянуть руки вперед. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре приподнять грудь и ноги, сильно прогнуться в грудном отделе позвоночника и пояснице. Напрячь мышцы. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабить мышцы на 5-10 секунд. Упражнение повторить 4-8 раз.

Упражнение № 14. Исходное положение: встать на колени, корпус и голову держать прямо, руки опустить вниз. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре поднять руки вверх, на счет три четыре перегнуться назад, на счет раз-два стараться достичь кистями рук ступни ног, на счет

три-четыре поднять корпус. На счет раз-два сесть на колени, согнув корпус, грудь прижать к коленям, руки отвести как можно дальше назад, на счет три-четыре зафиксировать корпус, на счет раз-два-три-четыре расслабиться и вернуться в исходное положение.

Примечание: упражнения, такие как полумост, мост выполняются со страховкой педагога, учитывая индивидуальные особенности ребенка. В этом упражнении преимущество отдается прогибам в грудной области (под лопатками и в пояснице), повторяя их чаще, чем наклоны корпуса вперед.

Для исправления седлообразной спины (лордоза) необходимо применять следующие упражнения:

Упражнение № 15. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги вперед, корпус прямо, руки вытянуть вдоль корпуса. Техника исполнения: на счет раз-два быстро наклонить корпус вперед вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение, расслабить мышцы. Повторить упражнение 4-16 раз.

Упражнение № 16. Исходное положение: сесть на пол. Вытянутые ноги раскрыть «циркулем» в стороны. Техника исполнения та же, что и в предыдущем упражнении. На счет раз-два наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет три-четыре зафиксировать такое положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Упражнение № 17. Исходное положение: сесть на пол, вытянуть ноги. Корпус прямо, руки опущены вниз. Техника исполнения: согнуть колени, прижать их к груди на счет раз-два-три-четыре зафиксировать такое положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабить мышцы. Повторить 4-8-16 раз.

Упражнение № 18. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела. Техника исполнения: на счет раз-два согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет три-четыре прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет раз-два вернуться в исходное положение, выпрямить ноги, а руки вдоль тела, на три-четыре расслабить мышцы.

Упражнение № 19. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. Техника исполнения: на счет раз-два поднять одновременно корпус и вытянуть ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На три-четыре положение зафиксировать. На чет раз-два-три-четыре прийти в исходное положение. Расслабить мышцы. Упражнение повторить 4-8 раз.

Для исправления асимметрии лопаток

Применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток. Упражнения, способствующие укреплению силы мышц живота (особенно косых). При выполнении упражнений следить за сохранением срединного положения головы, позвоночника, за симметрией шейно-плечевых линий.

Упражнение № 20. Исходное положение: сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть «циркулем» в стороны, руки раскрыть в сторону на уровне плеч. Техника исполнения: «раз-два» – развернувшись стороной опущенного плеча наклониться вниз, стараясь достать рукой пальца вытянутой ноги, на счет – три-четыре зафиксировать это положение. На счет раз-два-три-четыре вернуться в исходное положение, расслабиться. Упражнение повторить 4-8 раз.

Упражнение № 21. Исходное положение: стоя у станка или у гимнастической стенки, взяться руками за рейку на уровне плеч. Затем руку, ответственную выпуклой стороне искривления, положить на одну

перекладину ниже другой руки. Сделать глубокое приседание и возвращение в исходное положение. Повторить 4-8 раз.

Необходимо последить, чтобы дети не носили тяжести только в одной руке, систематически наблюдать за положением корпуса во время занятий в школе, дома. При асимметрии лопаток необходимо зафиксировать правильную постановку корпуса, а так же правильное положение лопаток и плеч. Для исправления асимметрии лопаток полезны также и симметричные упражнения.

Для воспитания навыков правильной осанки немаловажное значение имеет использование зеркала. Обучающийся подходит к зеркалу. Сначала надо ставить его фас, затем в профиль в привычной позе. Педагог указывает на неправильности положения головы, надплечий, позвоночника, грудной клетки, живота, ног. Разъясняет и показывает, как можно исправить те или иные недостатки. Обучающийся по памяти (мышечно-суставное чувство) принимает правильную осанку и запоминает её.

Упражнения для исправления «х» - «о»-образных ног

При «х»-образных ногах все упражнения делаются на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленным коленом.

Упражнение № 22. Одним из особенно полезных упражнений является упражнение «циркуль». Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль тела. Техника исполнения: на раз-два – легко раскрыть ноги в стороны «циркулем», пальцы ног вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на три-четыре, возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение и расслабиться. Повторить 4-8 раз.

Упражнение № 23. При «о»-образных ногах необходимо растянуть подколенные связки ног. При исполнении этого упражнения «циркуль»

начать раскрывать со стоп ног, стараясь как можно дольше удержать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединять колени их внутренними мышцами. Это же упражнение можно сделать в положении лежа на спине.

Подводящие к экзерсису упражнения

После того, как обучающиеся овладеют подготовительными упражнениями и легко станут усваивать новые движения классического экзерсиса, как *grands plies*, *battements developpes*, *grands battements jetes* и др., представляющие трудность, проделывают некоторые подводящие упражнения на полу на улучшение выворотности, шага, гибкости и т.п., которые помогают в освоении этих движений.

Упражнение № 24. Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуть, повернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), руки открыть в стороны и положить на уровне плеч. Техника исполнения: на счет раз-два одну ногу, сгибая в колене (другая вытянута и выворотная) подтянуть как можно выше к плечу. На счет три-четыре зафиксировать это положение. Колено положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет раз-два медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. На счет три-четыре расслабиться. То же самое проделать с другой ноги. Упражнение повторить 4-8 раз.

Упражнение № 25. Броски ногами: поочередно то правой, то левой по 4-8 раз вперед и в сторону. Исходное положение: лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки вдоль тела ладонями вниз. Техника исполнения: на счет раз – бросить правую ногу вверх на 90° (сильно вытянув при этом пальцы ног, колено), другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет два сдержанно опустить ногу в исходное положение. Исполнить упражнение по 2-4-8 раз правой, потом левой ногами. Затем расслабиться. Это упражнение выполняется так же в сторону.

Данная методическая разработка может быть использована преподавателями классического танца в танцевальных ансамблях, балетных студиях, в хореографических объединениях, а также как учебное пособие в специальных учебных заведениях.