

Тема: Растяжка в хореографии.

Занятия хореографией немислимы без растяжки.

Цель растяжки состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе.

Важным фактором в достижении заметных результатов является интенсивность использования растяжки. Чем чаще, тем быстрее наращается гибкость.

Правила растяжки:

1. Первое, что обязательно нужно сделать - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок.
6. Избегай позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Наибольший эффект даёт ежедневное выполнение комплекса упражнений по растяжке, 30-60 минут. Помните, что при регулярной растяжке выпрямляется осанка и пропадают болевые ощущения в суставах.

Растяжка и укрепление мышц осуществляется с помощью определенных упражнений. Благодаря хорошей растяжке дети быстро и легко исполняют танцевальные движения, придавая им красоту и грацию.

Упражнения

1. «Дубок». Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч.
Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины.
2. «Танцовщица». Ладони соединяют за спиной в замочек на уровне ягодиц. Выпрямленные руки плавно поднимают вверх, соединяя лопатки.

3. «Солнышко». Выполняется шаг вперед, расстояние между ногами около 30 см. Руки разводятся в стороны. Прямой корпус наклоняют параллельно полу. Корпус поворачивают так, чтобы до передистоящей ноги дотянулась одноименная рука, затем разворачиваются и касаются ступни другой рукой. Потом делают шаг вперед другой ногой и все повторяют снова.
4. «Веточка». Ноги расставляют пошире, руки вытягивают над головой, сцепляют замком, выворачивают ладонями вверх. Затем наклоняются последовательно влево, прямо вперед, вправо. Затем – в обратном направлении.
5. «Атлет». Малыш делает широкий шаг вперед, переднюю ногу сгибает, позади стоящую выпрямляет. Ладонями упирается в колени и немного наклоняет прямой корпус вперед.
6. «Самолет». Ребенок встает на колени, одну выпрямленную ногу отводит назад, прямые руки разводит в стороны. Затем меняет ноги.
7. «Бабочка». Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу.

8. «Ласточка». Из положения стоя с соединенными ногами прямые руки разводятся в стороны, корпус наклоняется вперед под прямым углом к ногам, а одна выпрямленная нога отводится назад. Затем ноги меняют.
9. «Кошка». Ребенок опускается на четвереньки, запрокидывает голову, прогибает позвоночник. Потом выгибает спину вверх, а голову опускает.
10. «Змея». Лежа на животе, ладонями упираются в пол на уровне плечевых суставов. Постепенно выпрямляют руки, поднимая вверх голову, плечевой пояс, туловище. Голову запрокидывают.

Данные видео помогут правильно выполнить упражнения на растяжку.

<http://https://www.youtube.com/watch?v=nAJEo0fKq3U>

http://https://www.youtube.com/watch?v=mAKiueV_klM

<http://https://www.youtube.com/watch?v=1gK5fPj0QjU&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=tfFFM20cMxw&feature=youtu.be>