Приложение 1

**ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**НА ЗАНЯТИЯХ ЦИРКОВОЙ СТУДИИ**

**Правила поведения на занятиях**

1. К занятиям допускаются обучающиеся только в специальном трикотажном костюме и обуви без каблуков (чешки, тапочки).

2. Нельзя бегать во время занятия, передвигаться спиной вперед без команды руководителя.

3. Нельзя сидеть на реквизите и под реквизитом.

4. Нельзя отдыхать на месте проведения занятий. Отдых разрешен только в специально отведенных местах.

5. Нельзя есть, пить, жевать жевательную резинку на занятиях.

6.Нельзя находиться на месте занятия посторонним лицам, кроме приглашенных для страховки.

Приложение 2

**Практическая работа 1**

**Постановка корпуса:**

- *голова высоко поднята, взгляд – вперед*

*- плечи опущены, чтобы открыть затылок*

*- руки согнуты в локтях, гибкие и живые*

*- ветер в подмышках, руки не прижаты к корпусу*

*- кисти рук гибкие и живые*

*- корпус прямой, таз на уровне корпуса*

*- ноги прямые, гибкие и живые*

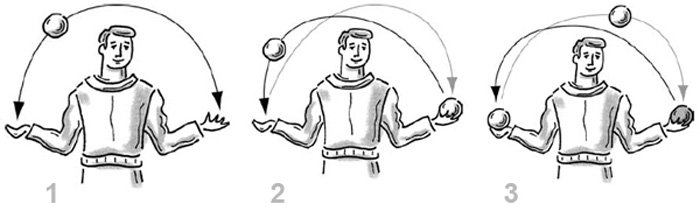
*- ступни соприкасаются с полом.*

**Инструкция жонглирования одного мяча:**

1. Встаньте ноги на ширине плеч или сядьте на стул с прямой спиной без подлокотников.
2. Руки перед собой как будто вы держите поднос, согнуты в локтях под углом 90 градусов, мячик в одной руке.
3. Начните перебрасывать мяч из одной руки в другую с открытыми глазами, медленно поднимайте взгляд вверх к потолку и в итоге закрывайте глаза. Верните голову в нормальное положение.
4. Перебрасывайте мяч примерно раз в секунду (50 раз в минуту) на протяжении упражнения. Мяч должен перекидываться на высоте 10-15 сантиметров над уровнем рук.
5. Продолжайте жонглировать 10-20 минут. Если в это время вы роняете мяч, поднимите его и продолжайте жонглирование. Иногда ронять мяч – это часть процесса.
6. По мере того, как ваша способность жонглировать улучшается, повышайте уровень сложности раздвигая руки на большее расстояние или повышая высоту броска. Продолжайте создавать себе вызов, обучать свою неврологию.

**Инструкция жонглирования двумя мячами:**

1. Возьмите в руку по шару.
2. Жонглирование лучше начинать по часовой стрелке. Из одной руки подбросьте второй мяч, когда первый будет наверху, из правой руки передайте предмет в левую.
3. Соблюдайте широкую амплитуду. Чем больше вы будете заниматься, тем меньше будет круг полета мячика.
4. Старайтесь избавляться от паузы и соблюдать единый ритм полета. Повторяйте цикл.
5. Когда получится жонглировать двумя предметами в течение 5-10 минут без остановок, то можно усложнить задачу: увеличить скорость, уменьшить амплитуду подброса шара в воздух.
6. Приступайте к следующему этапу, когда жонглирование двумя мячами будет освоено в совершенстве.

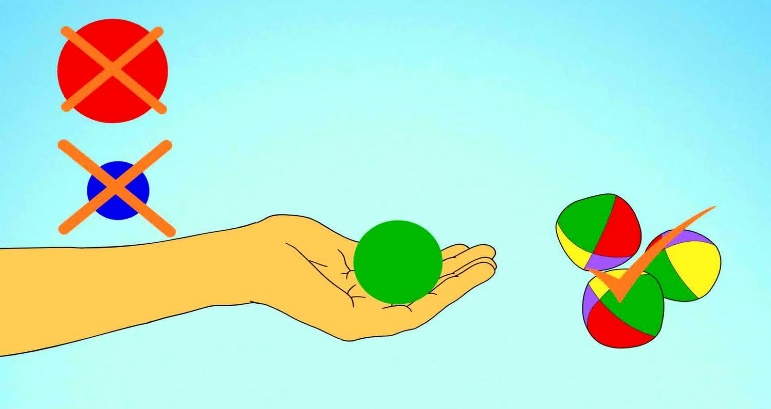
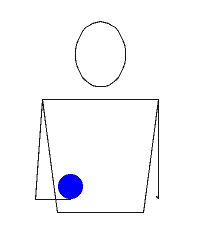


Приложение 3

**Практическая работа 2**

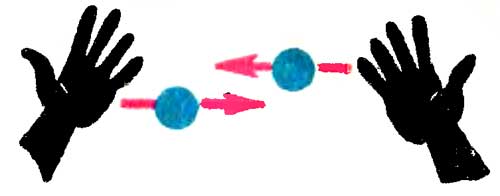
Начинать нужно учиться жонглировать с одного мячика (это может быть апельсин, яблоко или любой другой круглый предмет). Возьмите в руку один мячик и перебрасывайте из одной руки в другую. Высота броска – немного выше уровня глаз. Броски и поимки производятся в разных точках. Броски – ближе к середине тела, поимки – с внешней стороны. После поимки рука совершает полукруговое движение и совершает бросок.

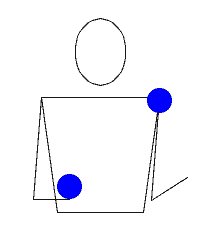
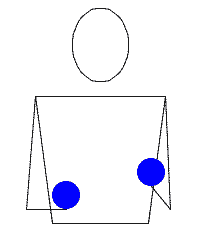
Это упражнение простое, но очень важное, так как закладывает базу для жонглирования. Упражняйтесь, пока Вы не станете уверенно бросать и ловить мячик.



Не переходите к следующему этапу, пока не научитесь подбрасывать один предмет. Очень скоро у вас будут получаться несложные базовые трюки.

Возьмите в каждую руку по мячику. Сделайте бросок правой рукой, а когда мячик достигнет максимальной высоты, сделайте бросок левой рукой. Поймайте первый мячик левой рукой, затем правой рукой – второй. Остановитесь. Теперь повторите, начиная с левой руки. Концентрируйтесь на точности бросков.





Когда обмен мячиками начнет получаться уверенно с каждой руки, вы сможете делать это упражнение без пауз.

Приложение 4

**Логоритмические упражнения**

Используется для переключения внимания и отдыха детей и перехода к следующему этапу занятия. Звукопроизношение связано с двигательными навыками, поэтому лучше использовать паузы со стихотворениями.

Сегодня в цирке полный сбор:

Китайский фокусник, жонглер,

Участвует в программе –

Жонглирует шарами.

Он в воздух бросает*, (подбрасывают шары)*

И ловит он сразу *(ловят шары)*

Он в воздух бросает *(подбрасывают шары)*

Любые предметы: *(ловят мячи)*

Мячи и ракеты, *(подбрасывают мячи)*

Флажки и букеты. *(ловят мячи)*

И хлопают все и смеются*. (хлопают в ладошки)*

Теперь он жонглер.

Он так и скажет маме.

Он завтра выбежит во двор,

Жонглируя мячами.