

Приложение 2

Универсальный комплекс упражнений, направленный на формирование и укрепление осанки обучающихся школьного танцевального коллектива «Анкор»

Комплекс упражнений для осанки занимает около 15–20 минут. Для выполнения нужны коврик и сшитый мешочек, наполненный гречкой. Количество повторений упражнений зависит от возрастных особенностей и подготовленности группы. Упражнения собраны из гимнастики – йога, пилатес.

Все упражнения данного комплекса достаточно просты и доступны ребенку любого возраста.

Начинаем с разминки, двигаясь по кругу:

- ходьба в среднем темпе с удержанием ровной спины с мешочком на голове;
- поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы;
- плавное сведение-разведение лопаток из положения стоя; подобные упражнения можно усложнить, выполняя ходьбу и одновременно пытаясь удержать на голове мешочек.

Упражнения на полу:

«ПЛАНКА»

Исходное положение – лежа на животе, согнуть руки в локтях под прямым углом и подняться на предплечьях. Следить за тем, чтобы локти были строго под плечами, не уходили вперед или назад. Живот втянут, лопатки соединены, ступни должны стоять на носках и быть параллельны друг другу.



«ЛАСТОЧКА»

Исходное положение – стоя на полу на четвереньках, на вытянутых руках и коленях одновременно, вытяжение противоположных



рук и ног. Удерживаем эти положения 20 секунд.

«КОШЕЧКА»

Исходное положение – необходимо встать на четвереньки, упершись в пол ладонями и коленями. На вдохе выполнить максимальный прогиб в спине, а на выдохе округлить спину.



«ЛОДОЧКА»

Исходное положение – лежа на животе; одновременно отрываем от пола руки, грудной отдел и ноги. Удерживаем это положение 20 секунд.



«УГОЛОК»

Исходное положение – сидя на полу, ноги вытягиваем перед собой, спина прямая. Поднимаем ноги вверх на 30–40 градусов, удерживаем их прямыми. Корпус немножко отклонить назад. Руки вытянуть в стороны или перед собой. Угол между корпусом и бёдрами примерно равен 90 градусам. Найти равновесие и удерживать положение 20–30 секунд. Спину не округлять, ноги не сгибать. Опускаем ноги плавно обратно на пол.



«ОБРАТНЫЙ МОСТИК»

Исходное положение – нужно сесть на пол и вытянуть перед собой прямые ноги. Руки находятся позади, ладони упираются в пол и помогают удерживать прямой угол между туловищем и ногами. Приподнять ягодицы, опираясь на руки и пятки, чтобы тело образовало ровную линию от шеи до щиколоток. Важно следить, чтобы таз не провисал, лопатки были сведены, а грудь стремилась вверх. Обратный мостик повторяют 3 раза по 30 секунд, между подходами нужен отдых в течение 30–60 секунд.



«КАЧАЛКА»

Исходное положение – сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Из этого положения перекатываться вперед и назад. Затем лечь на спину, обхватив согнутые в коленях ноги руками, прижав их к животу, перекатываться из стороны в сторону.



«ПЛОВЕЦ»

Исходное положение — лежа на гимнастическом коврике лицом вниз. Руки нужно вытянуть и положить перед собой, ноги развести на ширину плеч. Из этой позы следует поочередно поднимать левую руку и правую ногу, а затем правую руку и левую ногу. При выполнении упражнения необходимо прогибаться в пояснице и отрывать от пола грудную клетку.



«ПОДЪЕМЫ НОГ»

Исходное положение – лежа на спине, поясница максимально прижата к полу. Начинайте поднимать ноги под прямым углом. Далее нужно одну ногу положить так, чтобы пятка дотронулась до пола, а затем вернуть ногу обратно. Аналогично проделайте со второй ногой. Обратите внимание – ноги в коленях должны быть прямыми, а стопы – вытянутыми на себя. В верхней позиции задерживаться на несколько секунд.



РАСТЯЖКА «ВОЛНА»

Исходное положение – сидя на полу, подогнув ноги под себя, на коленях, руки за спиной, выполняем волны, прогибаясь в спине, выполняя поднырывающие движения.



«КОБРА»

Исходное положение – лежа на животе, подъёмы корпуса с прогибом спины.



«КОРЗИНКА»

Исходное положение – лежа на животе; захватываем стопы и вытягиваемся вверх.



«КОЛЕЧКО»

Исходное положение – стоя на коленях, руками касаемся пяток; корпус выгибаем вверх, прогибаясь в спине, возвращаемся в исходное положение.



Комплекс упражнений для формирования и поддержания правильной осанки на фото выполнен ученицей За класса, участницей младшей танцевальной группы «Анкор» – Васильевой Марией. Фото: Буракова И.Ю.