

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"
г. Балаково Саратовской области

НАГЛЯДНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И УЧАСТНИКОВ

«ОБРАЗЦОВОГО КОЛЛЕКТИВА»
АНСАМБЛЯ ТАНЦА "ГАРМОНИЯ"

«РИТМИКА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!»

Составители:

педагог дополнительного образования
Баженова Оксана Юрьевна

педагог дополнительного образования
Сердюкова Надежда Николаевна

2021 год



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ХОРЕОГРАФИИ

Компоненты одарённости в хореографии:

1. Физические данные – гибкость, растяжка, выворотность, прыгучесть...
2. Слух и чувство ритма, музыкальность
3. Развитый вестибулярный аппарат
4. Координация движений
5. Пространственное представление
6. Творческие способности



Что же такое партерная гимнастика?

Партерная гимнастика – это комплекс физических (несложных) упражнений, которые позволяют держать свое тело не только в тонусе, но и остановить развитие болезней, связанных с болями в спине, суставах и остеохондрозе.

Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

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

Но для детей эта гимнастика еще более ценна: она позволяет формировать правильную осанку, правильное развитие скелета, что очень важно для дальнейшей жизни всех малышей. Учитывая, что все упражнения делаются в положении сидя, значит, нагрузка на стопы и колени

минимизируется, а при этом хорошо разрабатываются мышцы тела и ног. То есть все нагрузки на протяжении урока сбалансированы и продуманы. Дети разрабатывают мышцы без увеличения объема, что позволяет выточить красивый рельеф. Подойдет такое занятие и детям с лишним весом – после регулярных занятий они вернуться к весовой норме.



«Танцующие стопы»

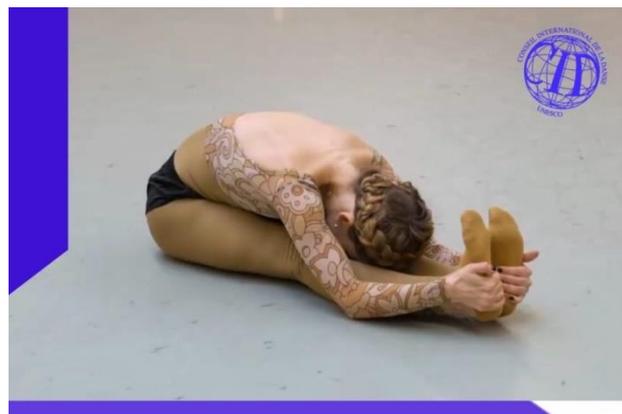
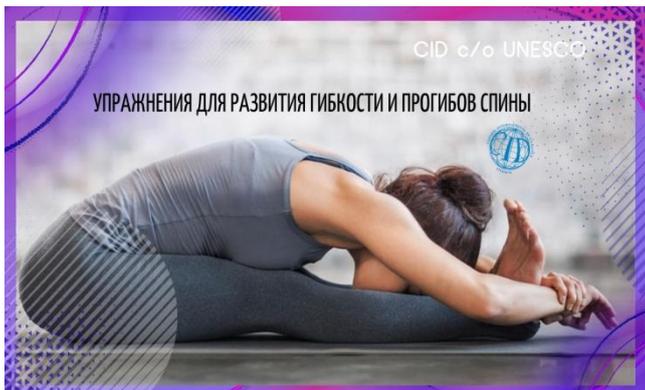






«Складочка» в положенні сидія





«Складочка» в положении стоя





«Бабочка»





«Бабочка» растягивается



«Лягушка»



«Лягушка» на животике



«Кобра» низкая



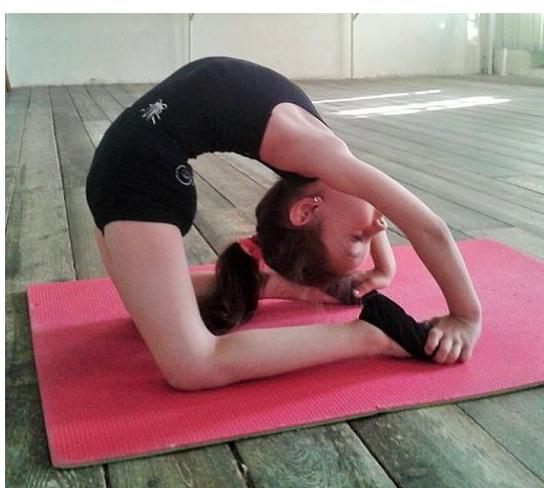
«Кобра» высокая



«Колечко» (лежа на животе)



«Колечко» (стоя на коленях)



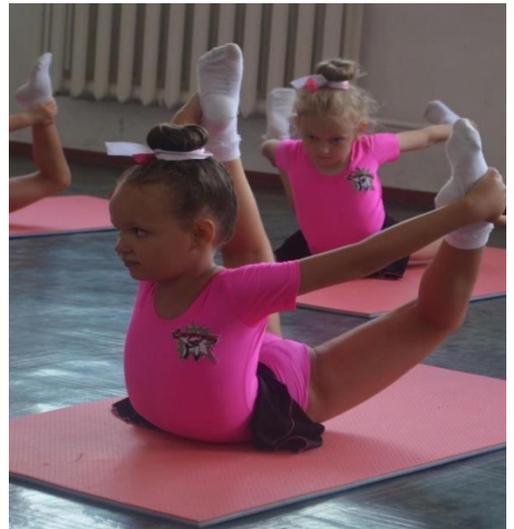
«Колечко» с упором на плечи



«Полукорзиночка»



«КОРЗИНОЧКА»

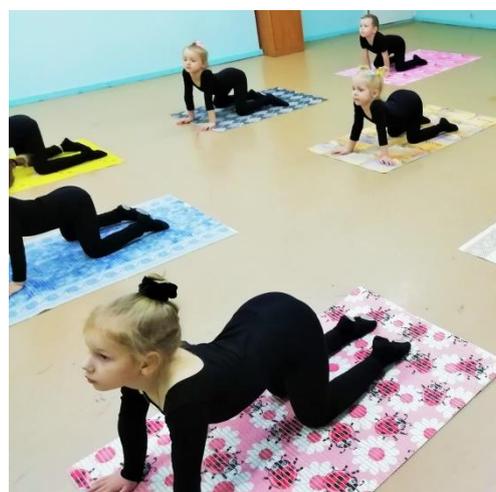


«Кошечка»



«Кошечка» спряталась

«Кошечка» потянулась



«Кошечка» отдыхает



«Стрелочка» вверх





«Стрелочка» вверх





«Ванька – встанька»





«Берёзка»

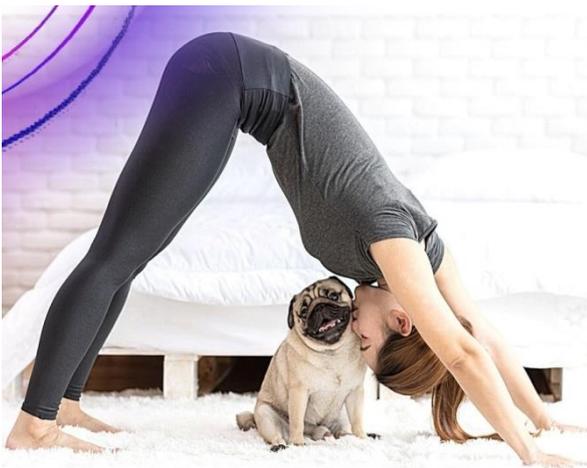




«УГОЛОК» ВВЕРХ



«УГОЛОК» ВНИЗ



«Складочка» вперед (к одной ноге)



«Складочка» с упором на руки



«Складочка» назад



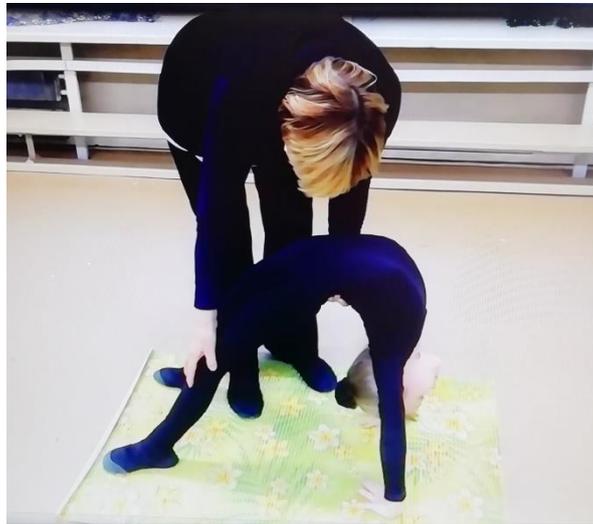
«Лодочка»



«Самолёт»



«Мостик»





«ПЛАНКА»





Подготовка к шпагату



«Шпагат» поперечный



«Полушпагат»



«Шпагат» продольный



Гибкие и пластичные дети не только более активные и ловкие. При всей своей подвижности они на порядок меньше травмируются за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению. Выполняя физические упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устанет.

Спасибо за внимание!
Творческих успехов!

