**Упражнения в партере для детей 2-4 лет.**

***Екатерина Плигач***

Важной частью занятия хореографией являются **упражнения в партере**, которые помогают **развить данные учеников**. В этом уроке вы узнаете о том, **какие упражнения будут полезны и дадут необходимый результат** — а какие не стоит брать в работу **с детьми от 2х лет.**

Своими наработками и авторской методикой по развитию данных в партере у малышей — поделится Екатерина Плигач.

**Упражнения для развития подвижности голеностопа у детей 2-4 лет**

В этом разделе вы узнаете, какие образы применять, чтобы объяснить детям, какие группы мышц должны быть задействованы во время выполнения упражнений для развития подвижности голеностопа — а также с помощью каких предметов сделать этот процесс более интересным и продуктивным.

**Упражнение “Бабуины и принцессы”**

Это упражнение поможет выстроить и зафиксировать правильное положение прямой спины. Выполняется, сидя на полу, если дети не могут до конца выпрямить колени, то можно выполнять с полусогнутыми коленями, в дальнейшем они обязательно выпрямятся и будут лежать на полу.

**Упражнение “Иголочки и утюжки”**

Это базовое упражнение, которое поможет в игровой форме проучить положения стопы point и flex. Дотягивать стопы на себя нужно со стороны мизинцев.

Для детей 2,5-4 лет не стоит давать упражнение на поочередную смену положений ног point и  flex (одна стопа — point, другая — flex), так как это сложная координация — и они не смогут его выполнить правильно.

Для того, чтобы дети не косили стопы во время упражнения, можно применять следующие образы и действия:

* “намазать” волшебный клей между пятками и другими частями ног, которые должны быть вместе или на полу;
* зафиксировать воображаемую горошину между пяток, коленей и т.д.;
* проверить ровную линию стопы с помощью карандаша;
* “обнять” карандаш пятками;
* зафиксировать теннисный мяч между пяток;
* зафиксировать теннисный мяч между стоп посередине.

Также можно использовать ортопедические мячи для массажа стоп.

**Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава. Методика проучивания “складки” с детьми от 2х лет**

В этой части вы рассмотрите упражнения, которые можно использовать с первых занятий с детьми для развития выворотности и подвижности тазобедренных суставов.

**Упражнение “Бабочка”**

В этом упражнении необходимо руками обхватить щиколотки, выпрямить спину и отвести локти назад.

Выполняя это упражнение, можно задавать детям вопросы:

* какого цвета бабочка;
* как зовут бабочку (можно просить называть и мужские имена);
* что ест бабочка.

Выполняя “складку” в бабочке, можно использовать такие образы:

* нужно укрыться от дождя, снега, ветра и т.д.;
* пьем нектар цветов.

**Упражнение “Паук Василий”**

Задача: сесть на ягодицы, максимально раскрыть ноги в стороны, согнуть их в коленных суставах и поставить стопы на пол, спина прямая.

Далее упражнение усложняется добавлением движения:

* ищет муху и тянется за ней — наклон вперед,
* шагает (танцует) — поворот в тазобедренных суставах (кладем колени на пол).

*Упражнения в партере для детей можно выполнять и без музыкального сопровождения* — *под голос педагога. Так можно регулировать соразмерность голоса, звука и движений* — *быстро-медленно, резко, тихо-громко и т.д. При этом важно давать четкие объяснения и замечания, задавать ритм для выполнения упражнения.*

*В этом случае дети будут больше концентрироваться на упражнении и включаться в процесс.*

**Упражнение “Складка”**

В этом упражнении важно следить за правильным положением корпуса.  Для объяснения можно использовать различные образы:

* сесть на ягодицы;
* колени и стопы склеить волшебным клеем или зафиксировать горошину между ними;
* побежали паучки — тянуться к носкам;
* за серебряные ниточки тянуть ребра далеко вперед (“ребра хотят съесть/поцеловать/обнять колени”).

**Упражнение “Книжка”**

Это упражнение проучивается после того, как дети правильно выполняют складку к прямым ногам в статичном положении. Задача: в динамике выполнять складку к прямым ногам — и поднимать прямой корпус наверх.

**Упражнения для укрепления мышц спины у детей от 2 лет**

В этом разделе вы узнаете, как в игровой форме можно давать упражнения детям от двух лет для укрепления мышц спины.

Отдельное внимание стоит уделять укреплению и растяжению мышц спины: важно не только увеличить подвижность (особенно в грудном отделе) — но и закачать мышцы, чтобы удерживать позвоночник в правильном положении.

**Упражнение “Зажать монетку”**

Первое, с чего начинается работа на животе — это умение напрягать ягодичные мышцы. Для этого можно использовать образы:

* зажать монетку;
* прищепка;
* укол и др.

**Упражнение “Змея Ивановна”**

Выполнять упражнение по 3 подхода: подняться наверх (прогнуться в грудном отделе), на выдохе, опуститься вниз — “шипим как змея”.

Можно добавить игровой момент: педагог играет на дудочке и “поднимает и опускает” змей, задача детей — внимательно следить за педагогом.

**Упражнение “Колечко (рыбка)”**

Для этого упражнения важно сохранить правильное положение головы, не запрокидывая ее назад.

**Упражнение “Плуг”**

Это упражнение выполняется для отдыха и разгрузки позвоночника: лечь на спину, поднять прямые ноги вверх и завести за голову.

**Упражнение “Лодочка”**

Выполняя “лодочку”, дети перевозят маленьких животных: поросят, козлят, обезьян и др. к маме. Во время выполнения упражнения важно, чтобы:

* бедра отрывались от пола,
* руки были направлены вперед,
* голова не запрокидывалась назад.

**Упражнение “Самолет”**

Это упражнение аналогично упражнению “лодочка”: разница в том, что в “самолете” руки открыты в сторону, а движения корпусом выполняются вправо-влево.

**Упражнение “Вазочка”**

Это упражнение еще известно как “Корзинка”: лежа на животе, руками обхватить щиколотки ног и вытянуться наверх (прогиб в пояснице).

Во время выполнения упражнения можно задавать детям вопросы, чем они будут наполнять свою вазочку:

* какие цветы,
* какие конфеты и т.д.

**Упражнение “Полумостик”**

Это упражнение для детей от 4х лет и старше. Важно объяснять момент подстраховки, что при ощущении того, что ты падаешь назад — необходимо сразу опускать ягодицы на пятки.

**Игровые упражнения под песенку Львенка “Я на солнышке лежу”**

Комплекс упражнений в партере можно выполнять под музыкальное сопровождение, которое в последующем может стать этюдом для открытого урока.

Во время выполнения упражнений счет можно заменить на образы, например, самолет летит над:

* маленьким ручейком,
* рекой,
* морем,
* океаном и т.д.

С детьми постарше (от 4 лет) можно использовать счет.

**Упражнение “Кошечка”**

Изучение упражнения “Кошечка” с самыми маленькими стоит разделить на несколько этапов:

1 этап — работа тазом вверх и вниз (как хвостик у кошки).

2 этап — работа грудной клетки (представляем, что внутри мячик сжимается и разжимается).

3 этап — выполнение упражнения “Кошечка” в законченном виде.

**Упражнение для развития подвижности грудного отдела**

Чтобы проучить с детьми работу грудной клетки для упражнения “Кошечка” и других движений в хореографии, можно выполнять с детьми следующие движения стоя:

* представить, что в грудной клетке есть мячик и его надо сжимать и разжимать;
* добавлять работу таза;
* выполнять в продвижении по залу;
* работать изолированно грудной клеткой, тазом;
* работа всем телом под музыку.

**Упражнения для укрепления мышц пресса с детьми от 2х лет**

В детском возрасте мышцы пресса еще недостаточно развиты — поэтому ученикам сложно выполнять большинство упражнений. В этом разделе вы рассмотрите игровые упражнения, которые помогут укрепить пресс.

***Упражнение “Шиворот-навыворот”***

Это упражнение направлено на:

* растяжение задней поверхности бедра,
* умение аккуратно опуститься и подняться;
* умение выпрямить спину, потянуться наверх;
* включение внимания и концентрацию (умение слушать педагога и по команде выполнять упражнение).

**Упражнение “Тараканы-барабаны”**

Это упражнение применяется для отдыха после выполнения упражнений на пресс. Задача: лечь на спину, постучать ладонями по животу для расслабления мышц. проговаривая фразу: “Тараканы-барабаны”.

**Упражнение “Здравствуй, Солнышко”**

Лежа на спине, опереться на предплечья, зафиксировать теннисный мяч между стопами или голенями. Задача: поднимать прямые ноги к корпусу, удерживая мяч.

**Упражнение “Травинка”**

Положение — как и в предыдущем упражнении. Задача: поднять ноги к корпусу, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

**Упражнение “Чебурек”**

Упражнение для подвижности тазобедренного сустава, а также для развития мышц живота.

**Методика проучивания шпагата с детьми от 2 лет**

Растяжка на шпагат — обычно не самая любимая часть занятия у детей, особенно у малышей. В этой части урока Екатерина поделится свои подходом к этим упражнениям и расскажет о рекомендациях и упражнениях, которые она применяет.

**Упражнение “Крабики или лягушки”**

Это классическое упражнение для развития выворотности и тазобедренных суставов для детей от 4 лет и старше.

Задача: лечь на живот, согнуть ноги в коленных суставах в выворотном положении.

Варианты:

* стопы соединить сзади;
* ноги, согнутые в коленях, открыты по II позиции, стопа flex.

Изучение продольного шпагата лучше начинать с 5-6 лет, так как это сложное движение, в нем важно понимание и удержание “квадрата”  — плечи и бедра.

***Упражнение “Галочка”***

Сесть на пол, открыть ноги широко в стороны, колени направлены в потолок, пальцы — в потолок, спина — прямая.

***Стих «К ножке я тянусь»***

Раз, два, три, четыре —

К правой ножке я тянусь.

Раз, два, три, четыре —

К левой ножке я тянусь.

Раз, два, три, четыре —

Не ленюсь я — растянусь.

Раз, два, три, четыре —

Растянусь и улыбнусь.

***Стих «Черемша»***

Чики-чики-буби-ша —

Расцветает черемша.

Ты цветочки собирай

И в горшочки их сажай.