

«Танцуем дома: Развиваем выворотность у юных артистов!»

*Упражнения для детей младшего школьного
возраста на занятиях классическим танцем*

Дорогие ребята и уважаемые родители!

Добро пожаловать в удивительный мир классического танца! Если вы любите двигаться под музыку, мечтаете о красивых движениях и хотите стать ловкими и грациозными, то этот буклет – для вас!

В классическом танце есть один очень важный секрет – это выворотность. Представьте, что наши ножки – это два красивых лепестка цветка, которые распускаются и смотрят в стороны. Чем лучше ножки "выворачиваются" наружу, тем красивее и изящнее выглядят танцевальные движения. Это помогает танцевать легко, как бабочка, и ставить ножку так, чтобы она казалась длинной и стройной.

«Танец не заканчивается в классе!»

Классный урок – это очень здорово! Но чтобы стать настоящим мастером танца, нужно тренироваться как можно чаще. Занимаясь дома, вы помогаете своим мышцам стать сильнее и гибче, и ваши движения в классе будут получаться еще лучше!

Специальные упражнения, о которых я расскажу, помогут укрепить мышцы ваших ножек, стоп и спинки. Сильные мышцы – это основа правильной осанки и красивого танца.

Танцуя дома, вы развиваете гибкость своих суставов – тех мест, где ваши ножки сгибаются. Чем гибче суставы, тем легче выполнять самые красивые и сложные танцевальные движения.

Дом – это место, где вы можете заниматься в удобное время, не стесняться и пробовать снова и снова. А если заниматься вместе с родителями, то это будет еще веселее и полезнее!

! Важно для родителей: Все упражнения выполняются плавно, без рывков и боли. Следите за ровной спиной ребенка. Если ребенок чувствует дискомфорт, упражнение нужно упростить или прекратить.



«Волшебство раскрывающихся ножек»

*** Что такое выворотность?**

-Выворотность – это способность ваших ножек разворачиваться наружу от тазобедренного сустава. Представьте, что вы – цветок, который медленно раскрывает свои лепестки-ножки. Чем шире они раскрываются, тем больше выворотность.

*** Это естественно?**

-У некоторых детей ножки от природы более вывернуты, у других – менее. Но самое главное – выворотность можно и нужно развивать!

*** Как она развивается?**

-Выворотность развивается с помощью специальных упражнений, которые:

Растягивают и укрепляют мышцы: Особенно те, что находятся вокруг

тазобедренного сустава и внутри бедра.

Увеличивают подвижность суставов: Делают их более "открытыми" и послушными.

Формируют правильные привычки: Помогают вашему телу запомнить, как правильно ставить ножку.



! Важно помнить: Развивать выворотность нужно плавно, без боли и резких движений. Главное – регулярность и правильная техника!

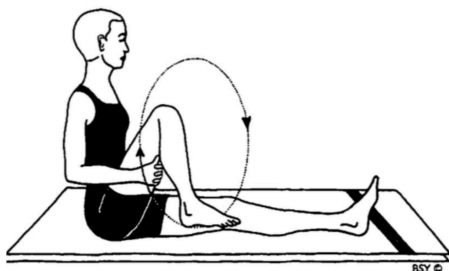
«Готовимся к танцу – Разминка!»

Начинаем с разогрева! Волшебные движения для наших ножек

Перед каждым танцевальным занятием очень важно хорошенько разогреться. Это как завести мотор перед гонкой – чтобы все работало гладко и без поломок! Давайте сделаем несколько простых, но очень полезных упражнений.

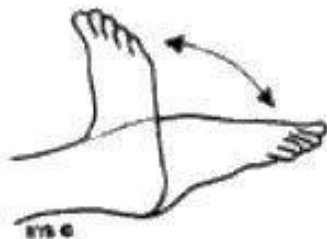
Упражнение 1: «Вжик-вжик» (Вращение стопы)

Описание: Сядьте на пол, ножки прямые перед собой. Одну ногу согните в колене. Теперь пальчиками этой ноги нарисуйте в воздухе кружочки: сначала по часовой стрелке (5-7 раз), потом против (5-7 раз). Представьте, что вы рисуете волшебный узор! Повторите с другой ноги.



Упражнение 2: «Тянем-толкаем» (Сгибание и разгибание стопы)

Описание: Снова сядьте на пол, ноги прямые. Теперь тяните носочек одной ноги на себя, а потом от себя, как будто хотите дотянуться им до стены, а потом спрятать под себя. Спинка при этом прямая! Сделайте по 10-15 раз для каждой ноги.



Упражнение 3: «Мягкая бабочка» (Раскрытие тазобедренных суставов)

Описание: Сядьте на пол, соедините стопы друг с другом, а колени разведите в стороны, как крылья бабочки. Возьмитесь руками за стопы, спинка – ровная! Теперь аккуратно, мягко надавливайте локтями на колени, помогая им "присесть" поближе к полу. Не тяните сильно! Чувствуйте, как растягиваются мышцы. Сделайте 10-15 таких мягких "похлопываний" крыльями.

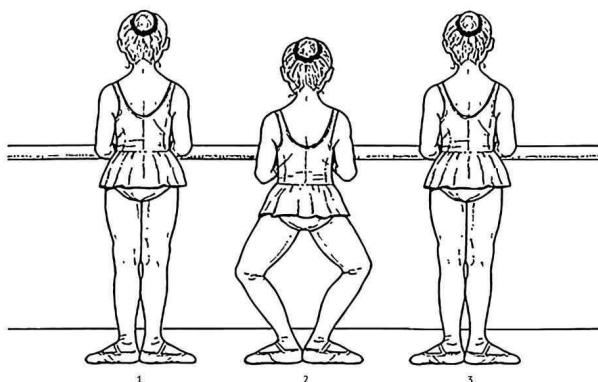


«Шаг за шагом к выворотности!»

Учимся ставить ножки правильно!

Упражнение 4: «Цветок распускается» (Плие в первой позиции)

Описание: Найдите опору – стул, стол или стену. Встаньте прямо, носки вместе, а теперь тихонько разверните носочки наружу – это первая позиция! Держитесь за опору одной рукой. Начинайте медленно приседать, как будто садитесь на высокий стул. Самое главное: колени должны "смотреть" туда же, куда и носки, то есть в стороны! Не сводите их внутрь! Пятки от пола не отрывайте. Затем так же медленно поднимитесь. Повторите 8-12 раз.



Упражнение 5: «Вырастаем вверх» (Релеве в первой позиции)

Описание: Оставаясь в первой позиции у опоры, медленно поднимитесь на самые кончики пальцев – как будто хотите дотянуться до облаков! Почувствуйте, как вытягивается все тело. Затем так же медленно и плавно опуститесь на полную стопу. Повторите 10-15 раз.

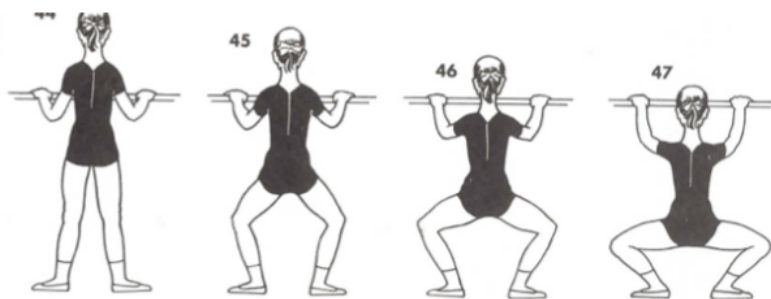


«Продолжаем развивать гибкость»

Больше движений – больше грации!

Упражнение 6: «Широкая дорожка» (Плие во второй позиции)

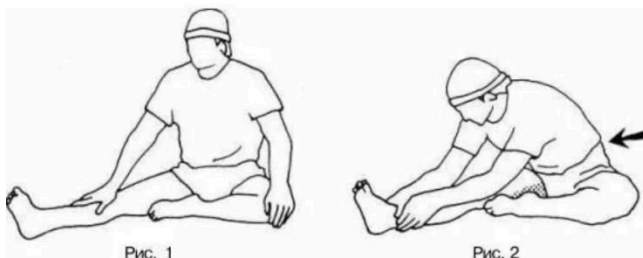
Описание: Встаньте прямо у опоры. Поставьте ноги на ширину плеч, носки вывернуты наружу – это вторая позиция. Теперь медленно приседайте, раскрывая колени как можно шире в стороны. Спина – ровная, как у солдатики! Представьте, что вы – могучее дерево. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8-12 раз.



Упражнение 7: «Раскрываемся, как веер»
(Развитие подвижности бедра)

Описание: Сядьте на пол. Одну ногу вытяните прямо перед собой. Другую ногу согните в колене, стопу прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой

ноги. Спина ровная. Теперь попробуйте, держа спинку ровно, медленно раскрывать согнутую ногу в сторону, как будто раскрываете веер, стараясь положить стопу на пол. Если получается, можно слегка наклониться к вытянутой ноге. Удерживайте это положение 20-30 секунд. Повторите с другой ноги.



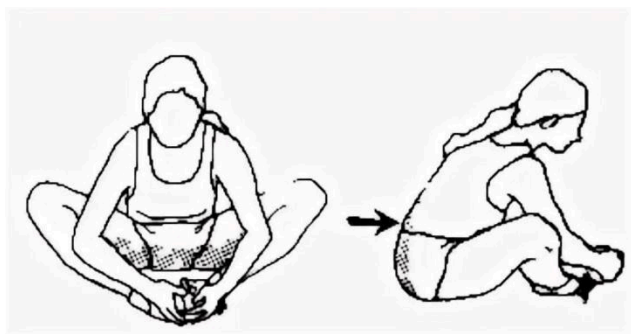
«Закрепляем и укрепляем»

Сильные ножки – уверенный танец!

Упражнение 8: «Глубокая лягушка»

(Углубленное раскрытие бедер)

Описание: Снова сядьте на пол, стопы вместе, колени в стороны. Теперь, держа спинку ровно, попробуйте, как бы "упасть" животом на стопы. Можно опереться руками в пол перед собой. Задержитесь так на 20-30 секунд, чувствуя приятное растяжение. Сделайте 2-3 таких наклона.



Упражнение 9: «Ласточка» (Развитие баланса и силы)

Описание: Встаньте прямо, носки вместе. Можно держаться за опору. Медленно поднимите одну ногу

назад, вытягивая ее как можно выше. Одновременно с этим немного наклоните корпус вперед, сохраняя спину ровной. Постарайтесь держать таз ровно. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Почувствуйте, как работает опорная нога. Повторите 3-4 раза для каждой ноги.



Ваш танец, ваша история!

Дорогие юные танцоры и их замечательные родители!

Вот и подошел к концу наш небольшой, но очень важный цикл домашних занятий, посвященный развитию выворотности ног — одного из главных секретов красоты и грации классического танца. Мы вместе прошли через множество удивительных упражнений, каждое из которых было создано с любовью и заботой о ваших растущих ножках.

Вы узнали, что такое выворотность, почему она так важна для танцора, и как ее можно безопасно и эффективно развивать прямо дома. Вы освоили не только первые позиции и плие, но и научились работать со стопами, голеностопом, коленями и, что самое главное, с тазобедренными суставами, которые являются "сердцем" выворотности.

Каждое упражнение, будь то «мягкая бабочка», «цветок распускается», «широкая дорожка» или

«раскрывающийся веер», помогло вашим мышцам стать сильнее, а суставам – более подвижными. Вы научились чувствовать свое тело, правильно ставить ножки и сохранять ровную спину. Важно помнить, что каждое ваше усилие, каждое повторение – это маленький шаг к большой цели. Регулярность и терпение – вот ваши главные союзники на этом пути.

Мы надеемся, что теперь вы чувствуете себя увереннее, ваши движения стали более плавными, а ваша первая и вторая позиции – более раскрытыми и изящными. Помните, что домашние тренировки – это прекрасное дополнение к занятиям в танцевальной студии, которое помогает закрепить полученные навыки и ускорить ваш прогресс.

Мы верим, что благодаря этим занятиям, ваши ноги стали настоящими «крыльями», готовыми нести вас по волшебному миру танца!

Дорогие звездочки!

Сегодня вы не просто завершаете работу с этим буклетом, вы делаете следующий шаг в своей удивительной танцевальной истории. Пусть страсть к танцу, которую вы чувствуете сейчас, горит в вас ярким пламенем!

Желаем вам:

- **Легкости и воздушности:** Пусть каждый ваш прыжок будет невесомым, а каждый шаг — изящным.
- **Силы и выносливости:** Пусть ваши мышцы будут крепкими, как стальной стержень, но при этом гибкими, как ивовая ветвь.
- **Музыкальности:** Пусть вы чувствуете музыку всем своим телом, и она ведет вас через самые прекрасные движения.
- **Уверенности и смелости:** Не бойтесь пробовать новое, экспериментировать и

выражать себя через танец. Каждый ваш шаг – это ваша уникальная история.

- **Радости и вдохновения:** Пусть танец приносит вам искреннюю радость, помогает раскрывать свой талант и делиться красотой с миром.

Никогда не забывайте, что вы – настоящие артисты! Продолжайте мечтать, тренироваться и танцевать с любовью. Ваши таланты безграничны, а ваше будущее в танце – сияющее, как самая яркая звезда на небосклоне!

Вперед, к новым танцевальным вершинам!

Мы верим в вас!

Советы родителям:

- Регулярность занятий – ключ к успеху.
- Создайте позитивную атмосферу.
- Не заставляйте ребенка, занятия должны приносить радость.

- Следите за правильной техникой выполнения упражнений.
- Используйте музыку для занятий.
- Хвалите ребенка за старание.
- При наличии возможности, проконсультируйтесь с педагогом по классическому танцу.



Содержание

«Танцуем дома: Развиваем выворотность у юных артистов!»	1
Дорогие ребята и уважаемые родители!	2
«Танец не заканчивается в классе!»	3
«Волшебство раскрывающихся ножек»	5

«Готовимся к танцу – Разминка!»	7
«Продолжаем развивать гибкость»	12
«Закрепляем и укрепляем»	14
Ваш танец, ваша история!	16
Дорогие звездочки!	19
Советы родителям:	21