

Программа «Жар-птица»			
Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
Программа «Жар-птица. Подготовительная +»			
	02.09	https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&app=desktop Тема занятия: 1. экзерсис на середине зала; 2. Гимнастика на полу. 1)Разминка: шаги на месте, идем на носочках, потом на пятках, на внешней и внутренней частях стопы. «Лошадки» - высоко поднимаем колени, «Гуси» - шаги на согнутых ногах, «Паучки» - ползем на четвереньках, «Раки» - пятимся назад. Подскоки на месте, прыгаем на месте, на одной ножке и на другой. Упр. Для плечевого пояса (крылышки), укрепление мышц поясничного отдела, наклоны «Часики» 2)Упр. В положении сидя (Смотри и повторяй)	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	04.05	https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo&feature=share Тема занятия: ритмика; упр. на гибкость и растяжка 10 упражнений, которые помогут улучшить вашу гибкость Пластичность мышц гораздо сильнее влияет на наше самочувствие, чем мы думаем. Эксперты считают, что развитая гибкость помогает достичь лучших результатов на тренировках, повышает подвижность и координацию мышц, уменьшает мышечные боли и предотвращает травмы. Она также улучшает кровообращение и может уберечь от некоторых серьезных заболеваний, таких как артрит, диабет и болезни почек. Сегодня я отобрала несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю. 1. Растяжка «Кошка». «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч. <ul style="list-style-type: none"> • Упритесь ладонями и коленями в пол. • Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх. • Задержитесь на несколько секунд. • Медленно вогните спину, как кошка. • Повторите 10 раз. 2. Растяжка мышц спины. Эта растяжка дает	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

ощутимый эффект — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

- Лягте на живот.
- Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
- Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

3. Растяжка «Мостик». это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

- Лягте на спину, согнув колени.
- Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
- Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

4. Растяжка с наклоном в сторону. Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

- Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
- Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
- Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
- Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите в другую сторону.

5. Растяжка «Попа щенка». Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

- Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
- Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
- Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
- Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
- Повторите 3 раза.

6. Растяжка с выпадом в сторону. Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону.

Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
- Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза в каждую сторону.

Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.

7. Растяжка подколенных сухожилий сидя.

Продолжим работать над ногами! Это простое упражнение.

- Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
- Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите 3 раза.

Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.

8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой. Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

- Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
- Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
- Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
- Задержитесь на 30 секунд.
- Повторите на другую ногу.

9. Поперечная растяжка сидя. Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

- Сядьте на пол.
- Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
- Вытяните руки вперед как можно дальше.

		<ul style="list-style-type: none"> • Задержитесь на 30 секунд <p>10. Скручивание сидя. Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сядьте на пол и держите ноги прямо. • Согните правое колено и заведите правую ногу за левую. • Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь. • Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. • Повторите в другую сторону. 	
№ 1	09.09	<p>https://www.youtube.com/watch?v=dyzLm_SzcqA&feature=share https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&feature=share</p> <p>Тема занятия: экзерсис на середине зала, гимнастика на полу.</p> <p>1) Интересная ритмика. Занятия ритмикой приносят детям массу положительных эмоций, способствуют разностороннему развитию дошкольников. Ритмика полезна для развития музыкального восприятия (чувства ритма, темпа, характера и эмоциональной окраски музыки). Ритмика поможет ребенку обладать прекрасной осанкой, мастерски контролировать свое тело и в целом сделает ребенка стройным и привлекательным.</p> <p>2) Слово «партерная» означает, выполненная на полу. Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	11.09	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oYtOvk-yQPg&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=oe2ad6Va9BY&app=desktop</p> <p>Тема занятия: упр. на середине зала (разминка), стретчинг</p> <p>1) Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть занятия. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более эффективно. Разминка должна включать в себя полноценный и продуманный комплекс упражнений, который поможет качественно подготовить ваше тело к занятиям.</p> <p>2)Стретчинг. Stretch — тянуться, растягивать, растягиваться. Под определением стретчинг подразумевается растяжка. В основном задействуются и становятся эластичнее связки, мышцы. Упражнения хорошо тренируют гибкость, развивая все тело.</p> <p>Стретчинг улучшает кровообращение и осанку, делает талию тонкой, снимает боли в спине и шее, хорошо влияет на состояние мышц. Новичкам следует растягиваться аккуратно, чтобы не получить травмы. Смотрите на видео и повторяйте.</p>	
Программа «Жар-птица 1»			
№ 1	04.09	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=13&t=0s&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=hX6JGKYI08&app=desktop</p> <p>Тема: экзерсис у станка, Rond de jambe par terre — круг ногой по земле; гимнастика на полу</p> <p>1) Когда усвоилась натянутаость ног, начинают изучать упражнения, которые развивают подвижность тазобедренного сустава и выворотность.</p> <p>Одним из самых первых упражнений данного типа является demi rond de jambe (деми ронд де жамб).</p> <p>Исходное положение — позиция первая, лицо направлено к палке.</p> <p>На счёт «раз и» нога работающая танцора вытягивается в направлении кпереди по правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек танцора, во время скольжения по полу, описывает дугу до позиции номер два так, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной.</p> <p>На счёт «три и» нога работающая по правилам батман тандю (battement tendu) заканчивает упражнение деми ронд де жамб (demi rond de jambe) в позицию первую.</p> <p>На счёт «четыре и» позиция номер один сохраняется.</p> <p>На счёт «раз и» такта номер два, нога работающая вытягивается на позицию номер два носком в пол по</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>всем правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек, во время скольжения по полу кзади, описывает дугу таким образом, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной. Бедра и плечи всегда остаются очень ровными.</p> <p>2) Смотри и повторяй. Все движения выполнять плавно без рывков, в некоторых позициях удерживать данное положение в течении 5-10 секунд.</p>	
№ 1	07.09	<p>https://www.youtube.com/watch?v=rU3wVzQNgKs https://www.youtube.com/watch?v=74V2o9llsyI</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, растяжка-выворотность.</p> <p>1) Battement tendu jeté</p> <p>1. Из первой позиции рабочая нога скользит по принципу Battement tendu в положении носком в пол в заданном направлении.</p> <p>2. Из положения носком в пол рабочая нога отрывается от пола, достигая носком высоты щиколотки опорной ноги. Нога не должна терять выворотности. Она должна быть абсолютно натянутой и лёгкой, работать самостоятельно от всего остального корпуса. Эта высота условно называется 25 градусов.</p> <p>3. Из этого положения носок рабочей ноги опускается на пол точно по прямой линии в положение против пятки опорной ноги нога остаётся натянутой и выворотной. Не расслаблять подъём до соприкосновения носка рабочей ноги с полом.</p> <p>4. Из положения носка рабочей ноги в пол против пятки опорной ноги в заданном в начале направлении, рабочая нога по принципу Battement tendu закрывается в первую позицию.</p> <p>2) Выворотность - способность танцовщика в танце развернуть бедра, голени и стопы в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.</p> <p>Развернутые бедра придают корпусу устойчивость, и поэтому движения тела выглядят свободными, непринужденными и естественными.</p> <p>Если же бедра завернуты, то нога смотрит чуть вперед, а не в сторону, корпус заваливается то в одну, то в другую сторону в попытках компенсировать отсутствие выворотности. Но все это выглядит весьма печально. Тем и строг классический танец: малейшее отклонение от требований очень заметно.</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>
№ 1	11.09.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=RErKkZbQNA4 https://www.youtube.com/watch?v=SIi-KpnqiKw&t=9s</p> <p>Тема занятия: Экзерсис у станка, на середине зала.</p> <p>1) Passé par terre в классическом танце — это</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

скользящей проходящее движение рабочей ноги через первую позицию ног.

Начинается оно с положения ноги *Battement tendu* вперёд. В этом случае мы выполняем вторую часть *Battement tendu* вперёд, закрывая ногу в первую позицию. Однако, не задерживаясь в первой позиции, переходим тут же к выполнению первой части *Battement tendu* назад, открывая ногу на носок в положение *Battement tendu* назад.

Passé par terre

Движение так же может быть выполнено в направлении вперёд. В этом случае из положения *Battement tendu* назад, мы, скользящим через первую позицию движением переводим стопу рабочей ноги в положение *Battement tendu* вперёд.

2) Позиции рук

Первая позиция рук.

Сохраняя положение корпуса, из подготовительной позиции руки поднимаются на уровень диафрагмы (или желудка), сохраняя своё положение.

Ладони по прежнему направлены в сторону лица.

Спина и плечи должны сохранять своё положение.

При их расслаблении может произойти естественное желание подать плечи вперёд, как-бы закругляя созданный овал в руках. Этого не должно происходить.

Локоть не ломает линию руки, опускаясь вниз. Его положение должно держаться относительно всей руки точно на прямой, спускающейся от плеча к кисти руки, плоскости. Локоть должен как-будто бы поддерживаться на невидимой опоре.

То же касается кисти руки. Она не должна быть вялой и падающей. Кисть руки должна красиво заканчивать руку.

Третья позиция рук.

Сохранив положение корпуса и рук, продолжаем поднимать руки из первой позиции до положения кистей рук над лицом.

Плечи остаются опущены.

Ладони направлены в сторону лица.

Руки полностью сохраняют предыдущее положение.

Каждый сустав ведёт руку в закруглённое положение.

Две руки образуют овал.

Вторая позиция рук.

Вторую позицию лучше учить на основе первой, так как рука остаётся на том же уровне. Разница только в её положении относительно корпуса.

Во второй позиции руки находятся в стороне от корпуса.

На переходе из первой позиции во вторую мы учим впервые понятие «живой» руки.

Что значит «живая» рука?

		<p>Примем правильное положение корпуса с руками в первой позиции и рассмотрим переход рук во вторую позицию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение начинают пальцы рук, слегка распрямляя фаланги. Пальцы не должны вытягиваться полностью. 2. Движение подхватывает запястье руки. Так же как и пальцы, слегка приоткрыв кисть руки в направлении второй позиции. Запястье при этом не должно выпрямлять руку, не выгибать её в обратную сторону. 3. Далее движение подхватывается рукой от локтя. Так же слегка открываем согнутую в локте руку в сторону второй позиции. Локоть при этом должен сохранять округлость. 4. Затем рука перемещается от плеча, сохраняя высоту над полом в каждой её точке(локте, запястье, пальцах) до положения в сторону. 	
№ 1	14.09	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=12 https://yandex.ru/efir?stream_id=vp-COWFovB8Q</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, растяжка (шпагат)</p> <p>1) Demi rond de jambe par terre</p> <p>1. По принципу Battement tendu открываем ногу вперёд . Точность исполнения очень важна для последующего прогресса в обучении.</p> <p>Носок рабочей ноги доходит до положения Battement tendu вперёд в максимально выворотном положении по всей длине ноги.</p> <p>При максимально подтянутом корпусе сильно натянутая рабочая нога, сохраняя выворотное положение, описывает четверть круга носком по полу и доходит до положения ноги Battement tendu в сторону .</p> <p>Обратите внимание при этом, что тяжесть корпуса у нас сохраняется на опорной ноге.</p> <p>Рабочая нога двигается совершенно самостоятельно, то есть независимо от всего корпуса. Её максимальная натянутость гарантирует описание максимально отдалённой от опорной ноги линии круга.</p> <p>Мы ни в коем случае не давим весом ноги на носок. Носок рабочей ноги, при правильной её натянутости не опирается на пол, а лишь касается его.</p> <p>Рабочая нога закрывается в первую позицию по принципу Battement tendu в сторону.</p> <p>На этом мы закончили описание первой четверти круга (Demi rond).</p> <p>В этом положении стоит проверить постановку корпуса, прежде чем приступить к выполнению его второй части.</p> <p>Вторая часть начинается с открытия ноги в сторону.</p> <p>По принципу Battement tendu рабочая нога открывается в сторону,проскользнув до положения носка против пятки опорной ноги.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

	<p>Тяжесть тела остаётся на опорной ноге. Весь корпус подтянут вверх. Рабочая нога касается кончиком самого длинного пальца пола. Этот момент стоит объяснить.</p> <p>5. Рабочая нога описывает вторую четверть круга начиная из положения <i>Battement tendu</i> в сторону в положение <i>Battement tendu</i> назад.</p> <p>При этом движении надо обратить внимание на выворотность рабочей ноги. Она, как бы, усиливается по мере перемещения рабочей ноги назад.</p> <p>Вес ноги не лежит на кончике носка. Носок останавливается против пятки опорной ноги в положении сзади. Нога, как бы, убирается за себя. Колено натянуто.</p> <p>В этом положении стоит очень хорошо подтянуть весь корпус вверх.</p> <p>Из положения <i>Battement tendu</i> назад рабочая нога закрывается по принципу <i>Battement tendu</i> в первую позицию.</p> <p>2) Растяжка. Шпагат.</p> <p>Перед тем как начать важно разогреть мышцы и суставы. Попрыгайте на месте, поприседайте или сделайте пробежку в течение 10 минут. Чтобы мышцы растянуть быстро и безболезненно, выполняйте все упражнения из комплекса медленно. В каждой позе старайтесь задержаться минимум на 30 секунд. Смотрите на видео и повторяйте.</p>	
--	---	--