

Программа «Жар-птица»

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
№ 1,2,3,4	07.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DaEAxF1fMN&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=24 https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA</p> <p>Тема занятия: 1) экзерсис у станка, батман сотеню 2) оллегро (прыжки, Temps leve saute — прыжок с места)</p> <p>1). Battement soutenu (батман сотеню) – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение. Исходная позиция ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: relevé на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги на sou-de-pied (вперед или назад), спуск опорной ноги на demi-plié и одновременное раскрытие свободной ноги на 45° (вперёд, в сторону или назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (demi-plié сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы и т. д.</p> <p>2.) Temps leve saute — прыжок с места.</p> <p>1. Первая позиция ног. лицом к палочке, две руки на палочке. 2. Demi-plié 3. Оттолкнувшись от пола, вытягиваем колени и стопы в воздухе. Ноги сохраняют положение первой позиции, то есть плотно прижаты друг к другу. Колени должны вытянуться, как можно быстрее. это создаёт впечатление более длительного «полёта» (зависания в воздухе). 4. Вернуться в Demi-plié в первой позиции. В первую очередь ставим на пол пятки и только потом уходим в Demi-plié. Уход в Demi-plié мышечный. Мы не просто «падаем» на пол, мы приходим в Demi-plié, как бы сдерживая падение. 5. Вырасти. Вернуться в исходное положение 1. Движение повторяется. Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1,2,3,4	12.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=bz1WbSjbqBE https://www.youtube.com/watch?v=PE2cDGijHSM</p> <p>Тема занятия: Экзерсис на середине зала; аллегро (прыжки)</p> <p>1.) Сначала разучиваем Первое Port de bras на полной стопе. По мере его усвоения, переходим на полупальцы.</p> <p>Первое Port de bras выполняется в следующем порядке: Исходное положение épaulement croisé пятая позиция ног, голова вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.</p> <p>1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции. 2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и... 3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть руки, расположенной ближе к первой точке класса.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

4. Из первой позиции руки переводятся в третью позицию. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей ноги. Взгляд — вдоль локтя (вдаль) руки находящейся в третьей позиции. Подбородок при этом чуть-чуть приподнят.
5. Из третьей позиции руки опускаются во вторую. При этом руки уже в начале движения слегка разворачиваются таким образом, чтобы движение вниз шло «ребром» руки. Это позволит руке придти в правильную вторую позицию, когда локоть расположен чуть выше запястья. Голова при этом принимает положение вдоль плеча.
6. Из второй позиции, руки, смягчаясь в локтях, слегка повернув ладони в сторону пола, возвращаются в подготовительную позицию. Голова взглядом провожает опускающуюся в подготовительную позицию руку и возвращается в исходное положение.

Preparation.

Исходное положение *épaulement croisé* пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции.
2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и...
3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.
4. Правая рука, расположенная ближе к первой точке класса открывается во вторую позицию. Голова при этом поворачивается вправо, в сторону руки, открытой во вторую позицию. Одновременно, другая рука, левая, поднимается в третью позицию.

Второе Port de bras.

После выполненного Preparation начинаем движение, носящее имя Второго Port de bras .

1. Левая рука из третьей позиции направляется в сторону второй позиции. Слегка приподнять подбородок, как-бы для того, чтобы взглянуть на кисть руки, начинающей движение.
2. Левая рука продолжает движение, направляясь в подготовительную позицию. Одновременно правая рука начинает движение из второй в третью позицию. Голова поворачивается вправо. Взгляд направлен вдоль вдоль локтя.
3. Обе руки направляются в первую позицию. Голова слегка наклоняется ухом в сторону левого плеча, направляя взгляд в кисть правой руки.
4. Обе руки возвращаются в первоначальное положение: Правая — во вторую позицию, левая — в третью. Голова поворачивается вправо вдоль плеча.

Закрытие рук после Второго Port de bras.

1. Левая рука опускается во вторую позицию. Голова остаётся повёрнутой вправо.
2. Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй

позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

Второе Port de bras выполняется как в положении корпуса épaulement croisé правая нога впереди, так и в положении корпуса épaulement croisé левая нога впереди. Руки при этом работают в «зеркальном отражении»: то, что делала правая рука — выполняет левая, то, что выполняла левая рука — делает правая.

Preparation.

Исходное положение épaulement croisé пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции.
2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и...
3. ...не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.
4. Обе руки открываются во вторую позицию. Голова поворачивается направо вдоль плеча.

Третье Port de bras.

1. Вместе с наклоном корпуса вперёд, руки из второй позиции через «подхват» (проходящая подготовительная позиция), переводятся в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки.
2. Вместе с поднятием корпуса, руки из первой позиции переводятся в третью. Голова вправо, взгляд в даль вдоль локтя.
3. Сохраняя третью позицию рук, прогибаем спину. В этом положении голова повёрнута направо и продолжает линию корпуса, а не запрокидывается назад. Дыхание остаётся ровным. Не задерживаем дыхание!
4. Возвращаем корпус в положение прямо. До половины пути из прогнутого в прямое положение, руки остаются в третьей позиции. Завершая возврат корпуса в положение прямо, опускаем руки во вторую позицию.

Закрытие рук после Третьего Port de bras.

Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

2) **Changement de pieds** — это прыжок из пятой позиции в пятую со сменой ног.

В максимальной точке прыжка ноги втянуты в первоначальную пятую позицию.

Смена ног происходит при приземлении.

азучивание Changement de pieds начинаем у палочки лицом к палочке двумя руками за палочку из пятой позиции.

На первом этапе каждый прыжок разучивается отдельно.

		<p>После каждого отдельного прыжка вытягиваем колени, возвращаясь в исходное положение. Catura 1</p> <p>Можно поставить как правую, так и левую ногу спереди. Разберём прыжок из пятой позиции с левой ногой впереди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из-за такта выполняем demi-plié. 2. Прыжок вверх с вытянутыми коленями. ноги втянуты в пятую позицию. Левая нога сохраняет своё положение спереди. 3. Прежде, чем коснуться пола, ноги меняют своё положение ... 4. ...и приземляясь оказываются в положении правая нога впереди. <p>После выполнения прыжка вытянуть колени, прежде чем приступить к следующему прыжку.</p> <p>Прыжок выполняется аналогично и с другой ноги.</p> <p>Не стоит подолгу задерживаться у палочки. Как только усвоили траекторию движения ног, переносим прыжок на середину.</p> <p>На середине, так же как у палочки, отрабатываем на первых порах каждый прыжок в отдельности.</p>	
<p>№ 1,2,3, 4</p>	<p>14.05.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oLiQCR4J4Ok https://www.youtube.com/watch?v=dQJfTT6Q1mI https://www.youtube.com/watch?v=BJZnCNQx6dw</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, аллегро (прыжки).</p> <p>1) Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе.</p> <p>Рабочая нога находится на высоте 45 градусов в сторону и нижняя её часть (от колена вниз к носку) движется в направлении en dehors или en dedans.</p> <p>Носок рабочей ноги при приближении к опорной ноге указывает на середину икроножной мышцы. Верхняя часть рабочей ноги (от колена к тазу) закреплена в положении.</p> <p>Движение выполняется на 45 и 90 градусов.</p> <p>Прежде чем перейти к выполнению движения на 90 градусов, следует хорошо усвоить движение на высоте 45 градусов.</p> <p>Начинаем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога открывается через Battement tendu до положения носком в пол в сторону второй позиции. 2. Натянутая рабочая нога поднимается на высоту 45 градусов. 3-4. Закрепив хорошо верхнюю часть рабочей ноги и освободив колено, работаем нижней частью рабочей ноги, как-бы описывая круг. Нижняя часть рабочей ноги от колена, носком описывает удлинённый круг. Подъём натянут. Рабочая нога, сгибаясь в колене, носком ведётся назад, а затем в сторону середины икроножной мышцы опорной ноги. Носок рабочей ноги, как-бы, указывает середину икроножной мышцы опорной ноги. 5-6. Рабочая нога разгибается в колене, описывая полукруг впереди возвращается в исходное положение на высоту 45 градусов. 7. Натянутая нога опускается носком в пол. 	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

8. Закрывается по принципу *Battement tendu* в пятую позицию.

Движение выполняется по 4 раза с обеих ног.

Rond de jambe en l'air en dedans.

Встали лицом к палочке двумя руками за палочку в пятую позицию, рабочая нога сзади.

1. Рабочая нога открывается через *Battement tendu* до положения носком в пол в сторону второй позиции.
2. Натянутая рабочая нога поднимается на высоту 45 градусов.
- 3-4. Закрепив хорошо верхнюю часть рабочей ноги и освободив колено, работаем нижней частью рабочей ноги, как-бы описывая круг. Нижняя часть рабочей ноги от колена, носком описывает удлинённый круг спереди, подводится к середине икроножной мышце ноги. Подъём натянут и образует прямую линию со всей нижней частью рабочей ноги (от колена до носка).
- 5-6. Нижняя часть рабочей ноги продолжает движение по полукругу сзади, возвращаясь в исходное положение на 45 градусов.
7. Натянутая нога опускается носком в пол.
8. Закрывается по принципу *Battement tendu* в пятую позицию.

Движение выполняется по 4 раза с обеих ног.

2) Pas de bourrée.

1. Из-за такта правая нога выполняет *demi-plié*. Левая нога поднимается в положение *sou-de-pied* сзади.
2. Коротким движением левая нога встаёт на высокие полупальцы. Правая нога одновременно переносится на положение условного *sou-de-pied*.
3. Коротким движением перенести правую ногу вправо на расстоянии половины второй позиции. Встав на высокие полупальцы правой ноги, коротким движением перевести левую ногу в положение условного *sou-de-pied*.
4. Опустить левую ногу из условного *sou-de-pied* на всю стопу на место правой ноги, и выполнить *demi-plié*. Правая нога поднимается в положение *sou-de-pied* сзади.
- 5-8. *Pas de bourrée* продолжается с другой ноги. Движение с другой ноги зеркально описанному выше.

Pas de bourrée en dedans.

1. Из-за такта левая нога выполняет *demi-plié*. Правая нога поднимается в положение условного *sou-de-pied*.
2. Коротким движением правая нога встаёт на высокие полупальцы. Левая нога одновременно переносится в положение *sou-de-pied* сзади.
3. Коротким движением перенести левую ногу влево на расстоянии половины второй позиции. Встав на высокие полупальцы левой ноги, коротким движением перевести правую ногу в положение *sou-de-pied* сзади.
4. Опустить правую ногу из положения *sou-de-pied* на всю стопу на место левой ноги, и выполнить *demi-plié*. Левая нога поднимается в положение условного *sou-de-pied*.

		<p>5-8. Pas de bourrée продолжается с другой ноги. Движение с другой ноги зеркально описанному выше.</p> <p>3) Pas échappé. Исходное положение V позиция. Preparation ([препросьён] с франц. подготовка): «Раз», «Два» — руки делают «вдох» (раскрываются слегка в стороны от локтя (allonge)). «Три», «Четыре» — руки возвращаются в исходное положение, ноги делают упругое Demi-plie. Pas échappé [па эшапе] «И» — ноги отталкиваются от пола, максимально вытягиваясь, фиксируют в воздухе V позицию. Работая нога спереди. Руки плавно, но быстро поднимаются в I позицию. «Раз» — ноги, амортизируя приземление, раскрываются во II позицию в demi-plie. Руки продолжают движение во II позицию. Голова «проводящая» руку, слегка разворачивается в сторону работающей ноги. «И» — ноги отталкиваются от пола, максимально вытягиваясь, фиксируют в воздухе II позицию. Руки делают «вдох», приподнимаясь и вытягиваясь в allonge. «Два» — ноги, амортизируя приземление, закрываются в V позицию в demi-plie. Работая нога сзади. Руки и голова возвращаются в исходное положение. «Три» — исходное положение. «Четыре» — Demi-plie для следующего прыжка. Аналогично с другой ноги. Важно помнить, что смена позиций ног происходит в последний момент перед приземлением. Может выполняться из положения epaulement croisee [эпальман круозе].</p>	
<p>№ 1,2,3, 4</p>	<p>19.05.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=y1SO892gdYU&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=23 https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=35 Тема занятия: экзерсис у станка, прыжок (аллегро) 1) Разучиваем Battement double frappé. При разучивание выполняем движение, хорошо прорабатывая траекторию движения рабочей ноги. Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке. Корпус подтянут На вступительные аккорды музыки рабочая нога открывается по принципу Battement tendu в сторону . Battement double frappé в сторону . — С положения носком в пол рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied сзади так же, как и при выполнении Battement frappé — Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied сзади в положение Sur le cou-de-pied спереди так же как и в Petit battement. — Из положения Sur le cou-de-pied спереди рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол, как в движении Battement frappé</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

— Из положения носком в пол во вторую позицию (в сторону) рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied спереди, как в движении Battement frappé.

— Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied спереди в положение Sur le cou-de-pied сзади так же как и в Petit battement.

— Из положения Sur le cou-de-pied сзади рабочая нога переводится в положение в сторону носком в пол, как в движении Battement frappé.

Движение повторяется заданное количество раз с обеих ног.

После того, как разучили движение в сторону, разучим **Battement double frappé** в направлении вперёд и назад носком в пол

Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке. Корпус подтянут.

На вступительные аккорды музыки рабочая нога открывается по принципу Battement tendu вперёд.

Battement double frappé вперёд и назад носком в пол

1. С положения вперёд носком в пол рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied спереди так же, как и при выполнении Battement frappé
2. Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied спереди в положение Sur le cou-de-pied сзади так же как и в Petit battement.
3. Из положения Sur le cou-de-pied сзади рабочая нога переводится в положение назад носком в пол, как в движении Battement frappé.
4. Из положения назад носком в пол рабочая нога переводится в положение Sur le cou-de-pied сзади, как в движении Battement frappé.
5. Выполняем перенос рабочей ноги из положения Sur le cou-de-pied сзади в положение Sur le cou-de-pied спереди так же как и в Petit battement.
6. Из положения Sur le cou-de-pied спереди рабочая нога переводится в положение вперёд носком в пол, как в движении Battement frappé.

Движение повторяется заданное количество раз с обеих ног.

2) **Temps levé sauté** из первой позиции у палочки.

Temps levé sauté из первой позиции

1. Первая позиция ног. лицом к палочке, две руки на палочке.

2. Demi-plié

3. Оттолкнувшись от пола, вытягиваем колени и стопы в воздухе. Ноги сохраняют положение первой позиции, то есть плотно прижаты друг к другу.

Колени должны вытянуться, как можно быстрее. это создаёт впечатление более длительного «полёта» (зависания в воздухе).

4. Вернуться в Demi-plié в первой позиции. В первую очередь ставим на пол пятки и только потом уходим в Demi-plié. Уход в Demi-plié мышечный. Мы не просто «падаем» на пол, мы приходим в Demi-plié, как бы сдерживая падение.

5. Вырасти. Вернуться в исходное положение 1.

		<p>Движение повторяется. Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	
№ 1,2,3, 4	21.05.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=l4877cBrSfc&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=32 https://www.youtube.com/watch?v=Cm3fwk5pawQ&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=38 Тема занятия: экзерсис на середине зала, прыжок аллегро 1) Поза croisée вперед. Исходное положение épaulement croisée правая нога впереди (корпус — в восьмую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута направо. 1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки. 2. Правая нога выполняет Battement tendu в восьмую точку класса. Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Плечи слегка подаются назад. Голова направо. Взгляд в сторону кисти правой руки. 3. Левая рука опускается во вторую позицию. Корпус возвращается в положение прямо. 4. Правая нога по принципу Battement tendu закрывается в пятую позицию. Руки закрываются в подготовительную позицию. Голова направо. Взгляд, проводив правую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча. Движение выполняется в положении épaulement croisée левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше. Поза croisée назад. Исходное положение épaulement croisée правая нога впереди (корпус — в восьмую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута направо. 1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки. 2. Левая нога выполняет Battement tendu в четвёртую точку класса. Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Голова направо. Взгляд в сторону вдоль плеча. 3. Левая рука опускается во вторую позицию. 4. Левая нога по принципу Battement tendu закрывается в пятую позицию. Руки закрываются в подготовительную позицию. Голова направо. Взгляд, проводив правую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча. Движение выполняется в положении épaulement croisée левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше. Поза effacée вперед.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

Исходное положение *épaulement effacée* правая нога впереди (корпус — во вторую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута налево.

1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к правому плечу. Взгляд в кисть левой руки.

2. Правая нога выполняет *Battement tendu* во вторую точку класса.

Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Плечи слегка отклоняются назад.

Голова налево.

3. Левая рука опускается во вторую позицию. Плечи возвращаются в положение прямо.

4. Правая нога по принципу *Battement tendu* закрывается в пятую позицию.

Руки закрываются в подготовительную позицию.

Голова налево. Взгляд, проводив левую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча.

Движение выполняется в положении *épaulement effacée* левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше.

Поза *effacée* назад.

Исходное положение *épaulement effacée* правая нога впереди (корпус — во вторую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута налево.

1. Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к правому плечу. Взгляд в кисть левой руки.

2. Левая нога выполняет *Battement tendu* в шестую точку класса.

Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию.

Голова налево.

3. Левая рука опускается во вторую позицию.

4. Левая нога по принципу *Battement tendu* закрывается в пятую позицию.

Руки закрываются в подготовительную позицию.

Голова налево. Взгляд, проводив левую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча.

Движение выполняется в положении *épaulement effacée* левая нога впереди. В этом случае движение зеркально описанному выше.

2) **Pas assemble.** Прыжок разучиваем у палочки лицом к палочке двумя руками за палочку из пятой позиции ног.

1. Исходное положение пятая позиция левая нога впереди. Голова повёрнута налево (в сторону впереди стоящей ноги).

2. *Demi-plié*

3. Голова переводится прямо. Правая нога, скользя стопой в сторону второй позиции,..

4. ...выносятся натянутая над полом. Одновременно выполняем прыжок в опорной ноге. Перед приземлением, ноги втягиваются в пятую позицию правая нога впереди...

5. ... и опускаемся в неглубокое *Demi-plié* в пятой позиции правая нога впереди. Голова повёрнута на право (в сторону

		<p>вперед стоящей ноги). Аналогично выполняем движение из положения пятая позиция правая нога впереди. Pas assemblé . Разучивание Прыжок Pas assemblé выполняется также с перемещением рабочей ноги в пятую позицию сзади.</p>	
№ 1,2,3, 4	26.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=0EN5aymlkN8&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=33 https://www.youtube.com/watch?v=-Ypmzz20ra8&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=39 Тема занятия: экзерсис на середине зала, прыжок аллегро. 1) Temps lié вперёд. Исходное положение épaulement croisée в восьмую точку класса, правая нога впереди. Руки в подготовительной позиции. Голова направо. Руки приоткрываются в сторону второй позиции и возвращаются в подготовительную вместе с demi-plié. 2.Левая нога в demi-plié. Правая нога вытягивается в восьмую точку класса стопой скользит по полу, как в Battement tendu. Руки поднимаются в первую позицию. Голова наклонена ухом к левому плечу. Взгляд в кисть руки. 3. Перенести корпус на правую ногу, удлинив шаг и скользнув носком правой ноги по полу. Левая нога переходит в позу croisée назад. Правая рука во вторую, левая в третью позицию. Голова направо. 4. Закрыть левую ногу в пятую позицию. Поворот en face , одновременно с demi-plié. Левая рука переводится в первую позицию. 6. Правая нога скользит в сторону.Левая рука открывается во вторую позицию.. Голова поворачивается налево. 7. Удлинив шаг и скользнув носком по полу, правая нога переходит на полную стопу. Корпус переносится на правую ногу. 8. Левая нога закрывается в пятую позицию.Руки в подготовительную. Корпус направляется во вторую точку класса в épaulement croisée . Зеркально выполняем связку с другой ноги из положения во вторую точку класса в épaulement croisée. В этом случае движение заканчивается в восьмую точку класса. Temps lié назад. Исходное положение épaulement croisée в восьмую точку класса, правая нога впереди. Руки в подготовительной позиции. Голова направо. 1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции и возвращаются в подготовительную вместе с demi-plié. Правая нога в demi-plié. Левая нога вытягивается в четвертую точку класса стопой скользит по полу, как в Battement tendu. Руки поднимаются в первую позицию. Голова наклонена ухом к левому плечу. Взгляд в кисть руки.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

3. Перенести корпус на левую ногу, удлинив шаг и скользя носком левой ноги по полу.

Правая нога переходит в позу *croisée* вперёд.

Правая рука во вторую, левая в третью позицию.

Голова направо.

4. Закрывать правую ногу в пятую позицию.

Поворот *en face*, одновременно с *demi-plié*.

Левая рука переводится в первую позицию.

6. Левая нога скользит в сторону. Левая рука открывается во вторую позицию. Голова поворачивается налево.

7. Удлинив шаг и скользя носком по полу, левая нога переходит на полную стопу. Корпус переносится на левую ногу.

8. Правая нога закрывается в пятую позицию. Руки в подготовительную. Корпус направляется во вторую точку класса в *épaulement croisée* во вторую точку класса.

Зеркально выполняем связку с другой ноги из положения во вторую точку класса в *épaulement croisée*. В этом случае движение заканчивается в восьмую точку класса.

2) **Sissonne simple** — это прыжок с двух ног на одну ногу.

Sissonne simple — это маленький прыжок, но не смотря на это, в наивысшей точки прыжка ноги должны успеть собраться в пятую позицию с натянутыми стопами. При возврате на пол, одна стопа опускается на пол, другая занимает положение условного *Sur le cou-de-pied* или *Sur le cou-de-pied* сзади.

1. Разучиваем прыжок двумя руками за палочку лицом к палочке из пятой позиции. Голова повернута в сторону впереди стоящей ноги.

2. *Demi-plié* в пятой позиции.

3. Оттолкнувшись от пола, сильно вытянуть ноги в прыжке в пятую позицию. Ноги плотно прилегают друг к другу и стопы вытянуты. Голова *en face*.

4. Приземляясь, сзади стоящая нога опускается на всю стопу. Впереди стоящая нога приходит в положение условного *Sur le cou-de-pied*.

5. Нога с положения условного *Sur le cou-de-pied* открывается носком в пол во вторую позицию.

6. По принципу *Battement tendu* рабочая нога закрывается в пятую позицию. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей ноги.

Sissonne simple у палочки

1. Разучиваем прыжок двумя руками за палочку лицом к палочке из пятой позиции. Голова повернута в сторону впереди стоящей ноги.

2. *Demi-plié* в пятой позиции.

3. Оттолкнувшись от пола, сильно вытянуть ноги в прыжке в пятую позицию. Ноги плотно прилегают друг к другу и стопы вытянуты. Голова *en face*.

4. Приземляясь, впереди стоящая нога опускается на всю стопу. Сзади стоящая нога приходит в положение *Sur le cou-de-pied* сзади.

		<p>5. Нога с положения Sur le cou-de-pied сзади открывается носком в пол во вторую позицию.</p> <p>6. По принципу Battement tendu рабочая нога закрывается в пятую позицию. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей ноги.</p> <p>Разучив прыжок у палочки, переносим его на середину. Первое время выполняем каждый прыжок отдельно. После каждого прыжка вытягиваем колени, возвращая корпус в первоначальное положение.</p> <p>В дальнейшем, после выполнения Sissonne simple, опускаем рабочую ногу в пятую позицию и тут же выполняем Pas assemblé.</p> <p>После завершения Pas assemblé, вытягиваем колени и выдерживаем паузу. Затем выполняем другой прыжок Sissonne simple, после которого выполняем Pas assemblé.</p> <p>В конечном варианте прыжки выполняются без пауз.</p>	
<p>№ 1,2,3, 4</p>	<p>28.05.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=cGf8M2V_2I0&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=28</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=tmzDHK1GSD4&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=40</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, прыжок аллегро</p> <p>1) Battement développé в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ноги в плотной пятой позиции 2. рабочая нога перемещается на условное Sur le cou-de-pied (или основное Sur le cou-de-pied сзади) 3. рабочая нога поднимается на Sur le cou-de-pied спереди на уровне колена. 4. рабочая нога открывается, разгибаясь в колене и одновременно поднимаясь на 90 градусов (или выше) в сторону. 5. рабочая нога опускается в пятую позицию спереди или сзади, выполняя вторую часть Battement relevé lent <p>Вперёд.</p> <p>Если есть возможность разучивать движение двумя руками за палочку лицом к палочке, то лучше ей воспользоваться. В противном случае, движение изучается одной рукой за палочку.</p> <p>Battement développé вперёд.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. исходное положение — ноги в плотной пятой позиции 2. рабочая нога, лёгким подхватом, переносится на условное Sur le cou-de-pied 3. рабочая нога поднимается на Sur le cou-de-pied спереди на уровне колена. 4. рабочая нога открывается, разгибаясь в колене и одновременно поднимаясь на 90 градусов (или выше) вперёд. В движении вперёд важно учитывать, что нога при открытии подаётся пяткой вперёд с хорошо натянутым подъёмом стопы. Колено при этом, для сохранения выворотного положения ноги, должно придерживаться в подаче вперёд, или , другими словами, отставать. 5. рабочая нога опускается в пятую позицию, выполняя вторую часть Battement relevé lent 	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

Battement développé назад.

1. ноги в плотной пятой позиции
2. рабочая нога перемещается на Sur le cou-de-pied сзади. При этом перемещении, как и во всех других направлениях, следует учитывать, что стопа из пятой позиции, должно переместиться в положение Sur le cou-de-pied быстрым и лёгким движением, как-бы «подхватом», чтобы не создавалось впечатление вялой и тяжёлой ноги.
3. рабочая нога поднимается на Sur le cou-de-pied сзади, придя носком на уровне колена.
4. рабочая нога открывается, разгибаясь в колене и одновременно поднимаясь на 90 градусов (или выше) в направлении назад. При этом следует учитывать, что рабочая нога открывается в направлении назад, отводя колено назад. Стопа рабочей ноги при этом придерживается в движении назад, тем самым помогая сохранять выворотное положение рабочей ноги.
Корпус, его верхняя часть, при этом имеет тенденцию подаваться вперёд. Важно помнить правило, что сначала поднимается «до упора» рабочая нога, и только потом можно позволить верхней части корпуса податься вперёд.
5. рабочая нога опускается в пятую позицию, выполняя вторую часть Battement relevé lent . При этом опускании ноги в первую очередь возвращаем корпус в исходное положение, и только потом опускается нога.

2) Pas jeté

1. Положение корпуса у палочки лицом к палочке двумя руками за палочку. Пятая позиция ног. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги.
2. Demi-plié
3. Впереди стоящая нога (рабочая) скользящим движением выносится в сторону второй позиции. Одновременно сзади стоящая (опорная) нога отталкивается от пола. Голова поворачивается прямо.
4. В воздухе, в максимальной точке прыжка, носок опорной ноги смотрит в пол, рабочая нога открыта на 45°. Обе ноги максимально натянуты и выворотны. Корпус ровный и спокойный .
5. Во время возвращения на пол, рабочая нога становится опорной, приземляясь на пол всей стопой. Опорная нога становится рабочей, принимая положение условного Sur le cou-de-pied . Голова поворачивается в сторону , соответствующую ноге находящейся на условном Sur le cou-de-pied.
6. Колени вытягиваются и одновременно из положения условного Sur le cou-de-pied, нога опускается стопой на пол в пятую позицию.

pas jete

1. Положение корпуса у палочки лицом к палочке двумя руками за палочку. Пятая позиция ног. Поворот головы в сторону впереди стоящей ноги.
2. Demi-plié

		<p>3. Сзади стоящая нога (рабочая) скользящим движением выносится в сторону второй позиции. Одновременно впереди стоящая (опорная) нога отталкивается от пола. Голова поворачивается прямо.</p> <p>4. В воздухе, в максимальной точке прыжка, носок опорной ноги смотрит в пол, рабочая нога открыта на 45°. Обе ноги максимально натянуты и выворотны.</p> <p>5. Во время возвращения на пол, рабочая нога становится опорной, приземляясь на пол всей стопой. Опорная нога становится рабочей, принимая положение Sur le cou-de-pied сзади. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей опорной ноги.</p> <p>6. Колени вытягиваются и одновременно из положения Sur le cou-de-pied сзади, нога опускается стопой на пол в пятую позицию.</p>	
Программа «Жар-птица. Подготовительная +»			
	08.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&app=desktop Тема занятия: 1. экзерсис на середине зала; 2. Гимнастика на полу.</p> <p>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)</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	12.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo&feature=share Тема занятия: ритмика; упр. на гибкость и растяжка</p> <p>10 упражнений, которые помогут улучшить вашу гибкость</p> <p>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.</p> <p>Сегодня я отобрала несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю.</p> <p>1. Растяжка «Кошка». «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упритесь ладонями и коленями в пол. 	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

- 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 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 «Поза 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	15.05	<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	19.05	<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 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,</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>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.</p> <p>Смотрите на видео и повторяйте.</p>	
№ 1	22.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=TFcA-BjOpBA&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=MU63a7WWUsk&app=desktop</p> <p>Тема занятия: упр. на середине зала, стретчинг</p> <p>1) Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять танцора от травм и является важной частью занятия.</p> <p>2) Комплекс упражнений направлен на растяжение мышц, связок и суставов тела, способствует повышению его гибкости в целом, помогает оздоровить все системы и органы, улучшает работу кровеносной системы, способствует укреплению сухожилий.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	26.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=0N1uwBrULco&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=I6fV8LsIWQ0&app=desktop</p> <p>Тема занятия: упр. на середине зала, стретчинг</p> <p>1) Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть занятия. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск 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) Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.</p> <p>Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	29.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7zBDVYCSKT0&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo&app=desktop</p> <p>Тема занятия: упр. на середине зала, развитие гибкости</p> <p>1) Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять танцора от травм и является важной частью занятия.</p> <p>2) Гибкость можно развить у ребенка в домашних условиях с</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>помощью простых упражнений. При хорошем развитии эта способность помогает легче овладевать прочими навыками. Хорошая пластичность уменьшает риск получения травм в быту, таких как вывихи и растяжения. Нормально тянущиеся мышцы меньше напрягаются и легче восстанавливаются после тяжелых физических нагрузок. Гибкому ребенку при выполнении разных упражнений приходится затрачивать меньше энергии, поэтому он не так быстро устает, как его сверстники, а перед родителями не стоит проблема, как лечить сколиоз у детей и другие заболевания позвоночника. Важно выделить то, что все дети, регулярно выполняющие упражнения на гибкость и растяжку, имеют красивую походку и правильную осанку. Объяснить это можно крепким опорно-двигательным аппаратом и окрепшими спинными мышцами.</p>	
Программа «Жар-птица. Подготовительная»			
№ 1	06.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=f5paX-Qksz0&app=desktop Тема занятия: 1. экзерсис на середине зала; 2. Гимнастика на полу.</p> <p>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)</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	08.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=B3fyH6NL8ho&feature=emb_err_watch_on_yt https://www.youtube.com/watch?v=dyf-3pDUBxc&app=desktop Тема: разминка, гимнастика на полу упр. на гибкость. Хорошая гибкость - красивая ровная осанка, здоровый позвоночник, красивая походка. Упражнения на гибкость улучшают кровообращения, увеличивают двигательную активность, амплитуду движения, координацию движения.</p> <p>Но для начала, прежде чем приступить к упражнениям на гибкость надо сделать небольшую разминку. После разминки делаем упражнения на гибкость. Все движения выполняем плавно, без рывков, в некоторых позициях удерживаем данное положение в течении 5-10 секунд.</p> <p>Упр. на гибкость (у лукоморья). Сегодня мы будем делать растяжку сказочную: 1) замочек для рук; 2) «кошечка» - прогибы; 3) наклоны направо, налево, вперед; 4) подъем поочередно ног «ножницы»; 5) работа стоп, круговые движения; 6) наклон к ногам «книжечка»; 7) «змея»; 8) наклоны вперед к ноге, одна согнута как в «бабочке», меняет ноги поочередно; 9) «бабочка» наклоны; 10) «орешек».</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	13.05.	<p>https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo&feature=share</p>	e-mail: lyubov.ryku@ya

	<p>Тема занятия: ритмика; упр. на гибкость и растяжка</p> <p>10 упражнений, которые помогут улучшить вашу гибкость</p> <p>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.</p> <p>Сегодня я отобрала несколько упражнений, которые помогут сделать мышцы более подвижными и эластичными. Выполняйте их после обычной тренировки или пару раз в неделю.</p> <p>1. Растяжка «Кошка». «Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.</p> <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. <p>2. Растяжка мышц спины. Эта растяжка дает ощутимый эффект — главное, не переусердствовать. Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>3. Растяжка «Мостик». это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.</p> <ul style="list-style-type: none">• Лягте на спину, согнув колени.• Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.• Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза. <p>4. Растяжка с наклоном в сторону. Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник,</p>	ndex.ru.
--	--	----------

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 «Поза 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.

		<p><i>Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.</i></p> <p>8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой. Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>9. Поперечная растяжка сидя. Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сядьте на пол. • Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. • Вытяните руки вперед как можно дальше. • 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. <p>Повторите в другую сторону.</p>	
№ 1	15.05	<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.</p> <p>Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		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.	
№ 1	20.05	https://www.youtube.com/watch?v=oYtOvk-yQPg&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=oe2ad6Va9BY&app=desktop Тема занятия: упр. на середине зала (разминка), стретчинг 1) Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть занятия. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск 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. 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. 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.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	22.05	https://www.youtube.com/watch?v=TFcA-BjOpBA&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=MU63a7WWUsk&app=desktop Тема занятия: упр. на середине зала, стретчинг 1) Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять танцора от травм и является важной частью занятия. 2) Комплекс упражнений направлен на растяжение мышц, связок и суставов тела, способствует повышению его гибкости в целом, помогает оздоровить все системы и органы, улучшает работу кровеносной системы, способствует укреплению сухожилий.	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
№ 1	27.05	https://www.youtube.com/watch?v=0N1uwBrULco&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=I6fV8LsIWQ0&app=desktop Тема занятия: упр. на середине зала, стретчинг 1) Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть занятия. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>эффективно. Разминка должна включать в себя полноценный и продуманный комплекс упражнений, который поможет качественно подготовить ваше тело к занятиям.</p> <p>2) Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.</p> <p>Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.</p>	
№ 1	29.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=7zBDVYCSKT0&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=yF3qdfiLmjo&app=desktop</p> <p>Тема занятия: упр. на середине зала, развитие гибкости</p> <p>1) Разминка подготавливает организм к более интенсивным физическим нагрузкам. Выполнение разминки может предохранять танцора от травм и является важной частью занятия.</p> <p>2) Гибкость можно развить у ребенка в домашних условиях с помощью простых упражнений. При хорошем развитии эта способность помогает легче овладевать прочими навыками. Хорошая пластичность уменьшает риск получения травм в быту, таких как вывихи и растяжения. Нормально тянущиеся мышцы меньше напрягаются и легче восстанавливаются после тяжелых физических нагрузок. Гибкому ребенку при выполнении разных упражнений приходится затрачивать меньше энергии, поэтому он не так быстро устает, как его сверстники, а перед родителями не стоит проблема, как лечить сколиоз у детей и другие заболевания позвоночника. Важно выделить то, что все дети, регулярно выполняющие упражнения на гибкость и растяжку, имеют красивую походку и правильную осанку. Объяснить это можно крепким опорно-двигательным аппаратом и окрепшими спинными мышцами.</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.
Программа «Жар-птица 1»			
№ 1	08.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=13&t=0s&app=desktop https://www.youtube.com/watch?v=hX6JGKYIIO8&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 натянутость 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>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<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 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. Бедро 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	15.05.	<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</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>развернуть бедра, голени и стопы в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. 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>	
№ 1	18.05.	<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 скользящей проходящее движение рабочей ноги через первую позицию ног.</p> <p>Начинается оно с положения ноги <i>Battement tendu</i> вперед. В этом случае мы выполняем вторую часть <i>Battement tendu</i> вперед, закрывая ногу в первую позицию. Однако, не задерживаясь в первой позиции, переходим тут же к выполнению первой части <i>Battement tendu</i> назад, открывая ногу на носок в положение <i>Battement tendu</i> назад.</p> <p>Passé par terre</p> <p>Движение так же может быть выполнено в направлении вперед. В этом случае из положения <i>Battement tendu</i> назад, мы, скользящим через первую позицию движением переводим стопу рабочей ноги в положение <i>Battement tendu</i> вперед.</p> <p>2) Позиции рук</p> <p><u>Первая позиция рук.</u></p> <p>Сохраняя положение корпуса, из подготовительной позиции руки поднимаются на уровень диафрагмы (или желудка), сохраняя своё положение.</p> <p>Ладони по прежнему направлены в сторону лица.</p> <p>Спина и плечи должны сохранять своё положение. При их расслаблении может произойти естественное желание подать плечи вперед, как-бы закругляя созданный овал в руках. Этого не должно происходить.</p> <p>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.</p> <p>То же касается кисти руки. Она не должна быть вялой и падающей. Кисть руки должна красиво заканчивать руку.</p> <p><u>Третья позиция рук.</u></p> <p>Сохранив положение корпуса и рук, продолжаем поднимать руки из первой позиции до положения кистей рук над лицом. Плечи остаются опущены.</p> <p>Ладони направлены в сторону лица.</p> <p>Руки полностью сохраняют предыдущее положение. Каждый</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>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? Примем правильное положение корпуса с руками в первой позиции и рассмотрим переход рук во вторую позицию. 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.</p>	
№ 1	22.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=12 https://yandex.ru/efir?stream_id=vp-COWFovB8Q Тема занятия: экзерсис у станка, растяжка (шпагат) 1) Demi rond de jambe par terre 1. По принципу <i>Battement tendu</i> открываем ногу вперёд . Точность исполнения очень важна для последующего прогресса в обучении. Носок рабочей ноги доходит до положения <i>Battement tendu</i> вперёд в максимально выворотном положении по всей длине ноги. При максимально подтянутом корпусе сильно натянутая рабочая нога, сохраняя выворотное положение, описывает четверть круга носком по полу и доходит до положения ноги <i>Battement tendu</i> в сторону . Обратите внимание при этом, что тяжесть корпуса у нас сохраняется на опорной ноге. Рабочая нога движется совершенно самостоятельно, то есть независимо от всего корпуса. Её максимальная натянутость гарантирует описание максимально отдалённой от опорной ноги линии круга. 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. Рабочая нога закрывается в первую позицию по принципу <i>Battement tendu</i> в сторону. На этом мы закончили описание первой четверти круга (<i>Demi rond</i>).</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>В этом положении стоит проверить постановку корпуса, прежде чем приступить к выполнению его второй части. Вторая часть начинается с открытия ноги в сторону. По принципу <i>Battement tendu</i> рабочая нога открывается в сторону, проскользнув до положения носка против пятки опорной ноги.</p> <p>Тяжесть тела остаётся на опорной ноге.</p> <p>Весь корпус подтянут наверх.</p> <p>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.</p> <p>Носок останавливается против пятки опорной ноги в положении сзади. Нога, как бы, убирается за себя.</p> <p>Колено натянуто.</p> <p>В этом положении стоит очень хорошо подтянуть весь корпус наверх.</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>	
№ 1	25.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Bqr8jihQw2A&list=PLr4_jU h3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=13</p> <p>https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results &stream_id=v25GNvgo_wE0</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, растяжка</p> <p>1) Rond de jambe par terre en dehors и en dedans</p> <p>Первая позиция. Тяжесть корпуса равномерно распределена на двух ногах.</p> <p>С началом движения рабочей ноги в положение <i>Battement tendu</i> вперёд тяжесть тела переносится на опорную ногу.</p> <p>Рабочая нога максимально натянута и работает самостоятельно, независимо от всего корпуса.</p> <p>Из первой позиции рабочая нога по принципу <i>Battement tendu</i> выносится вперёд.</p> <p>При максимальной натянутости рабочей ноги, не смещая тяжесть корпуса с опорной ноги, рабочая нога описывает полукруг максимально удалённый от опорной ноги через</p>	e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.

		<p>положение <i>Battement tendu</i> в сторону, доведя носок до положения <i>Battement tendu</i> назад.</p> <p>Из положения <i>Battement tendu</i> назад рабочая нога по принципу <i>Battement tendu</i> закрывается в первую позицию.</p> <p>В случае если необходимо выполнить несколько <i>Rond de jambe par terre en dehors</i>, рабочая нога из положения <i>Battement tendu</i> назад выполняет <i>Passé par terre</i> в направлении вперёд. После чего продолжает движение по полукругу.</p> <p><i>Rond de jambe par terre</i> <i>Rond de jambe par terre en dedans</i>.</p> <p>PhotoПервая позиция. Тяжесть корпуса равномерно распределена на двух ногах.</p> <p>С началом движения рабочей ноги в положение <i>Battement tendu</i> назад тяжесть тела переносится на опорную ногу. Подтянуть ещё больше ягодицы и весь корпус.</p> <p>Рабочая нога максимально натянута и работает самостоятельно, независимо от всего корпуса.</p> <p>Из первой позиции рабочая нога по принципу <i>Battement tendu</i> выносится назад.</p> <p>При максимальной натянутости рабочей ноги, не смещая тяжесть корпуса с опорной ноги, рабочая нога описывает полукруг максимально удалённый от опорной ноги через положение <i>Battement tendu</i> в сторону, доведя носок до положения <i>Battement tendu</i> вперёд.</p> <p>Из положения <i>Battement tendu</i> вперёд рабочая нога по принципу <i>Battement tendu</i> закрывается в первую позицию.</p> <p>В случае если необходимо выполнить несколько <i>Rond de jambe par terre en dedans</i>, рабочая нога из положения <i>Battement tendu</i> вперёд выполняет <i>Passé par terre</i> в направлении назад. После чего продолжает движение по полукругу.</p> <p>2) Растяжка. Как известно, мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем и обеспечивается подвижность суставов и всего скелета. Но самое главное, что все эти структуры могут становиться более эластичными и гибкими – именно это и помогает достичь гимнастика, растяжка и различные упражнения. Смотрите видео и повторяйте.</p>	
№ 1	29.05	https://www.youtube.com/watch?v=OhQz9ENOS6c&list=PLr4_j	e-mail:

[Uh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=20](https://m.ok.ru/video/86224603840)

<https://m.ok.ru/video/86224603840>

Тема занятия: экзерсис у станка, стретчинг

1) **Battement tendu pour le pied**

1. Движение разучиваем лицом к палочке двумя руками за палочку из первой позиции.

2. Рабочая нога по принципу Battement tendu открывается в сторону на носок.

3. Сильным движением опускаем пятку на пол.

4. Таким же сильным движением отрываем пятку от пола, максимально натянув и выгнув подъём. Носок при этом касается пола.

5. Вернуться в первую позицию по принципу Battement tendu.

Battement tendu pour le pied или Double battement tendu.

Движение может выполняться как во вторую позицию ног, так и в четвёртую.

По мере усвоения движения , на тот же музыкальный размер можно выполнять большее количество опусканий пятки на пол.

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.

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.

lyubov.ryku@yandex.ru.