

# Хореография в школе

(фитнес для детей)

Мичуринск  
2019

Материал подготовлен  
**Шишкановой Н.Ю.**,  
педагогом дополнительного образования

Методические рекомендации  
предназначены для педагогов  
по ритмике в начальной и средней школе

(Смотреть упражнение 16 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»). Добавляем шпагаты.

### **Упражнение 21.**

«Прыжки»

16 р - с прямыми ногами,

16 р - с поджатыми ногами.

**Детский фитнес** – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств. Фитнес для детей развивает не только координацию, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Корректирует осанку, стопу ноги, верхний плечевой пояс.

Это здоровье и отличная форма для ваших детей. Регулярные занятия спортом являются гарантией того, что с раннего возраста дети воспринимают физкультуру, как неотъемлемую часть своей жизни. Посещая занятия ребята получают опыт общения со сверстниками и взрослыми не из семейного круга, играют, занимаются, становятся самостоятельными.

Это отличное времяпрепровождение, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

Младший школьный возраст – это самоценный период, на протяжении которого развиваются качества личности, позволяющие детям шагнуть за его пределы в подростковую жизнь. Характерная потребность ребят этого возраста – жажда узнать окружающий мир, получить новые впечатления.

Определяющее место в их жизнедеятельности принадлежит эмоциям. Представления о себе и окружающих людях строятся главным образом на основе оценки взрослого, авторитет которого еще достаточно высок. В этом возрасте ребенок еще не может расстаться со своей потребностью играть, поэтому многие моменты занятия превращаются в игру. Например, перестроение в линии: гномики нашли свои домики; улицы, на которых стоят домики – прямые (линии и колонны). Дети с

легкостью понимают игру и становятся на свои места в линейках. Проводится игра, чтобы дети запомнили свои места: день – гномики пошли гулять (все разбегаются), ночь – гномики вернулись домой (все на свои места). Для развития ориентировки в пространстве меняется место: дети переходят к другой стене и встают лицом к педагогу.

Игровая форма нравится детям. Задача педагога: направлять поиски детской фантазии в нужное русло, отмечать удачные моменты вниманием и похвалой.

В нашей школе детский фитнес представлен хореографией, которая предусматривает развитие музыкальных и танцевальных способностей ребенка (чувство ритма, координации, пластики движения).

В работе используются партерная гимнастика и элементы классической хореографии, позволяющие развить гибкость суставов и эластичность мышц<sup>1</sup>.

Гимнастика «Здоровые спинки», направленная на формирование осанки.

Ритмика – первые танцевальные движения, развитие музыкальных способностей, восприимчивости к музыке.

К обучению детей классическому танцу переходим на 3-4 году работы, так как к этому времени укрепляется мышечный аппарат детей, ими осваиваются основные танцевальные понятия (вытянутый носок, выворотность, вытянутость); возраст детей достигнет 8-9 лет, и они лучше смогут воспринимать терминологию на французском языке. Новые понятия и элементы классического танца вводятся в партерную гимнастику. Так детям проще усвоить правильное направление движения ног вперед, в сторону, назад, следить за положением спины и стопы. Когда дети встанут к станку, можно обращаться к тем ощущениям, которые они испытывали лежа на полу, для

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая;  
раз - п. ногу согнуть в колене и притянуть колено к голове, наклонив ее вперед, спина круглая;  
два - бросок п. ногой назад, нога прямая, спину прогнуть назад, голову поднять;  
три - п. ногу согнуть в колене и вернуть в положение «раз»;  
четыре - вернуться в ИП.  
Повторить с л. ноги.  
Повторить 4-8 раз.

### **Упражнение 18.**

«Броски ногой в сторону»

Цель: укрепление мышц спины, растяжка шаговых мышц, развитие подвижности суставов и гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая.

Вступление: п. ногу завести крест-накрест л. ноге и, выпрямив, положить низ ноги на пол, носок вытянуть;

раз - бросок согнутой в колене п. ногой в сторону, стремясь коснуться коленом уха, голова стремиться к колену, спина изгибается в сторону;

два - вернуться в ИП вступления;

три - бросок в том же направлении прямой ногой (нога работает параллельно полу);

четыре - вернуться в ИП вступления.

Повторить 4-8 раз.

Повторить с л. ноги.

### **Упражнение 19. Поза «Лотос»**

(Смотреть упражнение 15 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

### **Упражнение 20. «Растяжка»**

пять - скрестить ноги (л. нога сверху);  
шесть - развести ноги в стороны;  
семь - соединить ноги в воздухе в I поз.;

восемь - положить ноги на пол.

Повторить 4-8 раз.

Можно увеличить количество перекрестных движений до 6. Следить, чтобы спина была прижата к полу.

### ***Упражнение 15. «Мячик»***

Цель: укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4.

ИП: стоя на четвереньках, спине: прямая.

I-П т - медленно прогибать спину назад, голову откинуть назад (на спине лежит мячик);

- резко выгнуть спину колесом, голова вниз (откинуть мячик спиной вверх);

IV т - фиксировать

положение. Повторить 4-8 раз.

### ***Упражнение 16. «Кошечка»***

Цель: укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 3/4.

ИП: стоя на четвереньках, спина прямая.

- медленно перенести тяжесть корпуса на ноги, плечи и грудь положить на пол, руки упираются в пол, медленно скользить по полу грудью вперед, как можно дольше удерживать низ спины вверх, постепенно лечь и прогнуться назад.  
- тем же путем вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

### ***Упражнение 17. Броски ногами назад***

Цель: развитие шага, растяжка мышц ног, укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.

правильности исполнения движений. Изучение элементов классического танца идет от простого к сложному, от медленного темпа к более подвижному.

Изучение элементов классического танца начинается с постановки корпуса у станка, с изучения позиции ног классического танца, позиции рук. Без усвоения детьми этих основ хореографии невозможно дальнейшее образование.

### ***Приложение № 1***

#### ***Партнерная гимнастика для 1-2 годов обучения в хореографическом объединении (рассчитана на детей 6-7 лет)***

#### ***Упражнение 1. Постановка корпуса,***

***«Черепашка»***

Цель: закрепить понятие «прямая спина».

Укрепляет мышцы спины, способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

Установка: сидим на стуле с деревянной спиной, разбойники нас привязали к спинке.

Исходное положение (ИП): сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты,

руки лежат на коврик по сторонам.

- сидя, слушать музыку, стараться держать спину прямо, плечи расправлены, шея вытянута.

- плечи «собираются» вперед, голова опускается вперед, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь).

- «разворачиваем» плечи в исходное положение (черепашка вылезла из панциря погреться на солнышке).

Повторить такты 4-8 раз.

### **Упражнение 2.** Для развития подвижности

стопы

Цель: установить понятие «вытянутый подъем», «сокращенная стопа».

Укрепляет мышцы голеностопного сустава, развивает подвижность стопы.

Муз. размер: 2/4.

ИП: сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед, 6 поз.

а) раз - вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола;

два - натянуть носки на себя.

Повторить 8 раз.

б) раз - одну ногу вытянуть, вторую - потянуть носок на себя;

два - поменять ноги: первую - носок натянуть на себя, вторую вытянуть.

Повторить 8 раз.

в) ИП: носки натянуты на себя;

раз - развернуть носки в стороны, до I позиции, стремиться мизинцами коснуться пола;

два - соединить

носки вместе.

Повторить 8 раз.

г) Круговое движение стопой.

ИП: стопа сокращена, носки натянуты на себя, 6 поз.

раз - развернуть носки в I позицию;

два - вытянуть носки в I позиции;

три - соединить ноги в 6 позицию с вытянутыми носками;

четыре - натянуть носки на себя (ИП).

Повторить 8 раз.

### **Упражнение 3.** Поднимание ноги сидя.

Цель: сохранить прямую спину при подъеме ноги.

### Упражнение 13. Подъем и броски на 90° и выше.

Цель: укрепление мышц, брюшного пресса, растяжка мышц ног, развитие выворотности ног.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I поз.

Вступление: носки вытянуть, сохранив I позицию.

а) - спокойно поднимаем п. ногу вверх на максимальную высоту, сохраняя выворотное положение стопы;

- опустить ногу в ИП.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

б) - подъем п. ноги;

- опустить п. ногу в ИП, одновременно поднять л. ногу;

- опустить л. ногу в ИП, одновременно подъем п. ноги и т. д., чередуя ноги.

Повторить 4-8 раз.

в) I т - быстрый бросок п.

ноги вверх;

II т - опустить ногу в ИП.

Повторить л. ногой.

Г) как б, только исполнять

броски.

Повторить 4-8 раз.

### Упражнение 14. «Ножницы»

Цель: укрепление мышц ног и брюшного пресса, развитие подвижности тазобедренного сустава, силы ног.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: лежа на спине; ноги в I поз., руки за головой;

раз - приподнять две ноги от пола на 10-20 см, носки вытянуты;

два - развести ноги в стороны;

три - перекрестить ноги (п. нога вверху);

четыре - развести ноги в стороны;

- вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

б) - выпрямляем ноги, скользя по полу, держимся за носки и тянем их на себя, живот прижат

к ногам;

- фиксировать положение;

- вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

### **Упражнение 12. Rond de jambe (круг ногой).**

Цель: усвоить понятие «Rond» вытянутой ногой, развитие подвижности тазобедренного сустава, укрепление мышц ног.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I позиции.

Вступление; вытянуть носки, сохранив I позицию.

- поднять п. ногу вверх невысоко, сохраняя выворотное положение стопы;

- зафиксировать положение;

- отвести ногу в сторону, положить на пол, удерживая противоположное бедро в ИП;

- фиксировать положение;

- вернуть ногу в ИП, скользя по полу;

- пауза в ИП;

- сократить стопы, сохраняя I поз.;

- вытянуть носки.

Повторить л. ногой.

Потом повторить, начиная движение ногой в сторону, потом подъем вверх, возвращение в ИП, сокращение и вытягивание стопы.

Можно исполнить упражнение двумя ногами одновременно.

Можно исполнить упражнение лежа на животе.

Укрепляет мышцы брюшного пресса,

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: сидя с прямой спиной, ноги вытянуты вперед, б позиция, носки вытянуты.

- поднять п. ногу вверх (15-20° от пола), сохраняя прямую спину и вытянутый носок.

- опустить ногу в ИП.

- повторить с л. ноги.

Повторить все упражнения 8 раз.

### **Упражнение 4.**

Поднимание ноги лежа

Цель: установить понятие вытянутой ноги.

Укрепляет мышцы ног, спины, брюшного пресса, растягивает мышцы ног.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты.

- медленно поднимаем п. ногу вверх на максимальную высоту.

- опускание ноги в ИП.

Повторить с п. и л. ноги по 8 раз.

### **Упражнение 5. «Локоть-колени»**

Цель: развитие координации движений, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - поднять п. ногу, согнутую в колене, колено направить к левому локтю, который тянется в

это время к п. колену и поднимается от пола верхняя часть спины;

два - опустить ногу и спину в ИП.

Все повторить с л. ноги и п. локтя.

Повторить 8 раз.

### **Упражнение 6.**

Цель: развитие четкости выполнения движений, музыкальности, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу, руки прямые лежат на полу за головой, ноги в 6 поз., носки вытянуты;

раз - быстро сесть, руки вперед вытянуты, спина прямая;

два - наклониться вперед к ногам как можно ниже;

три - выпрямиться, сесть, руки вперед прямые, спина прямая;

четыре - лечь на пол, руки вдоль корпуса, ладоши вниз (прижаты к полу);

пять-шесть - ноги поднимаются вверх, касаются пола за головой, руки помогают, оперевшись

в пол;

семь-восемь - ноги и руки возвращаются в ИП.

**Упражнение 7.** «Березка» («Стойка на лопатках»)

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы, укрепление мышцы спины, ног и брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу на спине, руки вдоль корпуса, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

- сделать стойку на лопатках и фиксировать строго вертикальное положение

ног и нижней части спины.

- согнуть п. ногу, колено касается лба.

- выпрямить п. ногу.

- повторить л. ногой.

Повторить 4-8 раз.

Можно в том же темпе сгибать 2 ноги одновременно, разводить ноги в стороны, вперед-назад.

### **Упражнение 6.** «Березка», стойка на лопатках

(Смотреть упражнение 7 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем: сгибать 2 ноги с одновременным поворотом их вправо, потом влево.

### **Упражнение 7.**

Цель: укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, ноги в 6 поз., руки раскрыты в стороны.

- одновременно поднимаем от пола плечи и ноги максимально высоко;

- возвращаемся в ИП.

Повторить 4-8 раз.

Можно исполнить «затяжные» подъемы (на 4-6 тактов задержаться сверху)

### **Упражнение 8.** «Коробочка»

(смотреть упражнение 10-12 в 2 «Партерная гимнастика»)

### **Упражнение 9.** «Лягушка»

(1 – 2 год обучения)

### **Упражнение 10.** «Мостик»

### **Упражнение 11.** «Складочка»

(Смотреть упражнение 13 в «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Добавляем:

а) - выпрямляем ноги вверх, руками держимся за щиколотки, нос притянут к коленям;

- найти центр тяжести и сидеть;



чтобы противоположное бедро не поднималось.

I т - спокойно, скользя по полу нога поднимается в сторону, мизинец «чертит» линию на полу,

спина прямая;

II т - фиксировать положение «нога в сторону»;

III т - закрыть ногу в ИП;

IV т - пауза.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

Для исполнения *battement tendu jete'* упражнение исполнить резко, подъем ноги осуществлять броском, фиксировать «точку» в воздухе и на полу в сторону более четко.

Можно исполнить упражнение двумя ногами.

Можно исполнить его лежа на животе (между упражнениями 6 и 7).

### **Упражнение 5.**

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие подвижности тазобедренного сустава.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на полу, руки вытянуты вверх, ноги в 6 поз.;

раз - сесть, руки вытянуты вперед, спина прямая;

два - наклон вперед к ногам;

три - выпрямиться, сесть, руки вперед;

четыре - лечь на спину, руки вдоль корпуса, ладони к полу;

пять-шесть - поднимать 2 ноги, завести их так, чтобы носки коснулись пола за головой, колени

прямые, руки помогают приподнять нижнюю часть спины;

семь-восемь - вернуться в ИП, разводя ноги в стороны так, чтобы носки касались пола по сторонам.

Повторить 4-8 раз.

**Упражнения 6 и 7** можно делать вместе в одной комбинации.

### **Упражнение 8.**

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

ИП: лежа на животе, руки раскрыты в стороны, подбородок на полу, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

а) - подъем прямых ног от пола на максимальную высоту, плечи прижаты к полу.

- вернуть ноги в ИП.

четыре - лечь на пол, руки вдоль корпуса, ладони вниз (прижаты к полу);

пять-шесть - ноги поднимаются вверх, касаются пола за головой, руки помогают, оперевшись

в пол;

семь-восемь - ноги и руки возвращаются в ИП.

Повторить 4-8 раз.

б)- подъем плеч от пола вверх на максимальную высоту, ноги прижаты к полу.

- вернуться в И П.

Повторить 4-8 раз.

Можно «затянуть» подъемы плеч по времени: не 2 такта, а 4 и 6.

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног, брюшного пресса.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: лежа на полу на животе, руки раскрыты в стороны, ноги в 6 поз., носки вытянуты;

раз - приподнять вверх прямые ноги и плечи на максимальную высоту.

Теперь перекачиваться, перенося тяжесть корпуса на

плечи, потом на бедра. Помогать руками,  
как во время плавания, разводя их спереди в стороны.

### **Упражнение 10.** «Лягушка»

Цель: развитие выворотности тазобедренного сустава.

Муз размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, руки под подбородком, ноги в 6 поз.;

раз - ноги согнуть в коленях, развести колени в стороны, стопы соединить и положить на пол.

Фиксировать это положение.

### **Упражнение 11.** «Коробочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц ног.

Муз. размер: 3/4.

ИП: лежа на животе, ноги в 6 поз.;

раз - колени развести в стороны, поставить их на пол, стопы соединить, руками опереться

об пол и приподнять плечи над полом, стремясь носками достать до макушки.

Фиксировать это положение.

Упражнения 8,9,10,11 можно делать подряд без пауз.

### **Упражнение 12.** «Мостик»

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы рук.

ИП: лежа на спине, ноги в 6 поз.;

раз - ноги поставить на пол, согнув в коленях, стопы на ширине плеч, руки согнув в локтях

положить ладонями на пол, пальцы направлены вниз, к ногам, локти вверх;

два - выпрямить ноги и руки, прогнуть спину, смотреть в пол.

### **Упражнение 3.**

Grand plie (Большое приседание)

Цель: развитие выворотности тазобедренного и голеностопного суставов, укрепление мышц голеностопного сустава, понятие в plie.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I позиции.

Вступление: носки вытянуть, стараться мизинцами касаться пола.

- сокращать стопу, мизинцы к полу;

- медленно, с силой сгибать колени, разводя их в стороны, колени стремятся к полу, пятки

касаются друг друга, стопы сокращены;

- выпрямить медленно с силой ноги;

- вытянуть носки.

Повторить 4-8 раз,

Следить, чтобы спина была прижата к полу.

Можно делать это упражнение лежа на животе.

### **Упражнение 4.**

Battement tendu, battement tendu jete' (вытянуть батман, маленькие броски)

Цель: усвоение понятия «вытянутой ноги», развитие выворотности ног, укрепление мышц

брюшного пресса.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в I поз.

Вступление: вытянуть носки, сохраняя I поз.

I т - спокойно поднять п. ногу над полом невысоко, сохраняя I поз. в воздухе (пятка смотрит вверх);

II т - фиксировать положение;

III т - опустить ногу в ИП;

IV т - пауза.

Повторить с л. ноги.

Повторить 4-8 раз.

Чтобы исполнить battement tendu в сторону, следить,

раз - наклон вниз, ладони положить на пол;  
два-три - шаги руками вперед, ноги стоят на месте,  
колени прямые;  
четыре - лечь на пол, прогнуться назад, руки прямые;  
раз-два-три - поднять корпус от пола, на руках  
прошагать обратно к ногам;  
четыре - выпрямиться в ИП.  
Повторить 4-8 раз.

### **Упражнение 19.**

Прыжки.  
Цель: развитие прыгучести, мягкости исполнения прыжков.  
Муз. размер: 2/4  
16 прыжков с прямыми ногами.  
16 прыжков с поджатыми ногами.

## **Приложение № 2**

### **Партерная гимнастика**

**для 3-го года обучения в хореографическом  
объединении**

#### **Упражнение 1.**

Постановка корпуса «Черепашка»  
(Смотреть упражнение I в «Партерная гимнастика 1-2  
годов обучения»).

Добавляем:

раз - п. плечо повести вперед;  
два - л. плечо повести вперед, спина круглая, голова  
опущена вниз;  
три - п. плечо вернуть в ИП (исходное положение);  
четыре - л. плечо вернуть в ИП, спина прямая.

#### **Упражнение 2.**

Развитие подвижности стопы (Смотреть упражнение  
2 «Партерная гимнастика 1-2 годов обучения»).

Фиксировать положение.

### **Упражнение 13.**

«Складочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, растяжка  
мышц ног.

Муз размер: 3/4, 4/4.

ИП: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты  
к животу, нос прижат к коленям, руки

держатся за щиколотки.

- медленно скользя по полу, выпрямляем ноги и  
наклоняемся к ним.

- фиксируем положение.

- сгибаем колени, скользя по полу, возвращаемся в  
ИП.

Повторить 4-8 раз.

### **Упражнение 14.**

«Велосипед»

Цель: укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног  
+ развитие внимания.

Муз. размер: 2/4.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в 6 поз.,  
носки вытянуты;

раз - п. ногу согнуть в колене, притянуть  
колени к корпусу провести в сторону по кругу

и два - вытянуть вниз, не кладя на пол,  
одновременно л. нога сгибается в колене,  
повторяя путь п. ноги.

Повтор  
ить 8-16 раз.

а) Установка: «Медленно, с силой крутим  
педали велосипеда, взбираемся в гору, а потом  
быстро несемся с горы». По 8 раз медленно и  
быстро.

б) Установка: «По хлопку в ладоши преподавателя  
носки вытянуть, другой хлопок – сократить  
стопу». Проверка внимания.

### **Упражнение 15.**

Поза «Лотос»

Цель: гибкость и подвижность суставов ног, укрепление мышц спины. В процессе фиксации позы «Лотос» можно работать руками: повороты кистями по одной и двумя руками одновременно, наклоны вперед.

### **Упражнение 16.**

«Растяжка»

Цель: растяжка мышц ног, развитие гибкости спины.

Муз. размер: 3/4, 4/4.

ИП: сидя на полу, ноги как можно шире развести в стороны, носки вытянуты, спина прямая, руки в стороны;

а) раз - наклон в сторону, к п. ноге, п. руку положить на ногу сверху, л. рукой «накрыться» сверху;  
два - вернуться в ИП.

Повторить все в другую сторону:

б) раз - наклониться вперед, стремясь лечь на пол животом, руки вверх. Зафиксировать положение;

в) раз - л. руку потянуть к п. ноге, стремясь л. плечом достать п. колено, л. руку завести за спину;  
два - вернуться в ИП.

Повторить 4-8 раз в другую сторону:

г) раз - наклониться к п. ноге, 2 руки вверх, при наклоне тянуться к носку;  
два-три - по полукругу впереди перейти на л. ногу;  
четыре - выпрямиться, руки вверх.  
Повторить все в другую сторону.

Повторить 4-8 раз,  
д) После выполнения полукруга вперед можно сделать и вторую половину круга назад, помогая руками.

### **Упражнение 17.**

Махи ногами с поворотами

Цель: воспитание силы ног, растяжка мышц ног, развитие подвижности тазобедренного сустава.

Муз. размер: 2/4, 4/4.

ИП: Лежа на спине, руки за головой, ноги в 6 позиции, носки вытянуты;  
раз - мах п. ногой вверх на максимальную высоту;  
два - опустить ногу в ИП.  
Повторить 4 раза п. ногой:  
раз - мах п. ногой с одновременным разворотом на л. бок, мах получается в сторону;  
два - опустить ногу вниз, лежать на л. боку.  
Повторить 4 раза:  
раз - мах п. ногой с поворотом на животе, получается мах назад;  
два - опустить ногу вниз, лежать на животе, ноги вместе.

Повторить 4 раза:  
раз - мах п. ногой с поворотом на л. бок, мах получается в сторону;  
два - ОПУСТИТЬ ногу вниз.  
Повторить 4 раза.  
Вес повторить л. ногой.

### **Упражнение 18.**

Наклоны с проходкой

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы рук, растяжка мышц ног.

Муз. размер: 2/4

И.П.: стоя ноги во II поз. руки вверх.