

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

---

ул.Ленина д.22, г. Елизово, Камчатский край, 684000 тел./факс 7-14-88,  
e-mail: [cdtel@mail.ru](mailto:cdtel@mail.ru); [www.cdt-elizovo.ru](http://www.cdt-elizovo.ru)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
РОДИТЕЛЯМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА  
(для младшей возрастной группы)**

**Автор** - педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, руководитель образцового хореографического коллектива «Жемчужина»  
**Соловьева Г.Э.**

*Что такое партнерный экзерсис?*

Это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

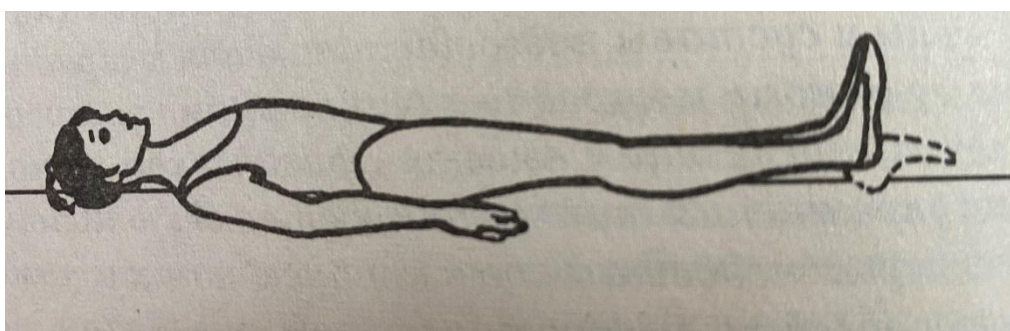
- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц, мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народному экзерсисам у станка.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

## УПРАЖНЕНИЯ НА НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТЕЛА

### **Упражнение № 1**

Лежа на спине, расслабиться на счет «1.2.3.4.». Необходимо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы, затем на счет «5.6.7.8.» - полностью расслабиться.



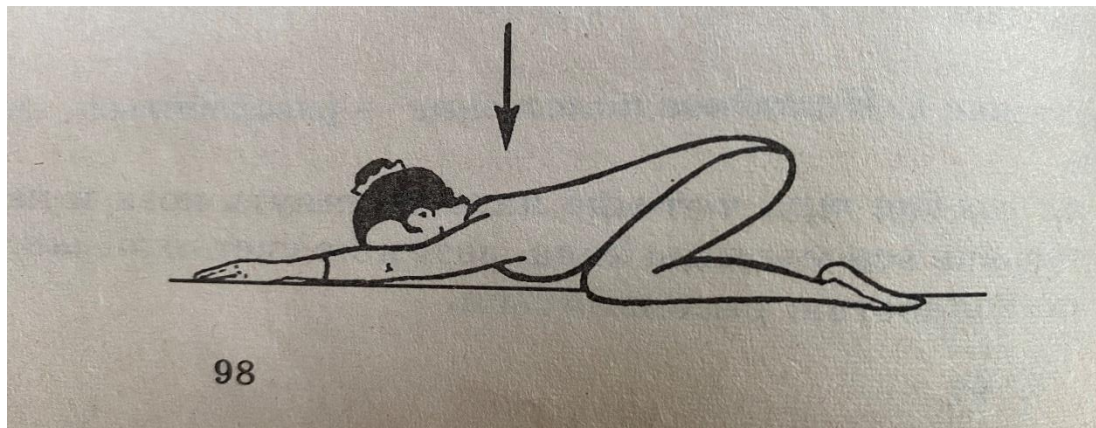
### **Упражнение №2**

Лежа на спине, на счет «1.2.» - вытягиваем пальцы ног, на счет «3.4.» - поднять как можно выше носки стоп вверх (сократить подъём, чуть отделить пятки от пола)

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧА

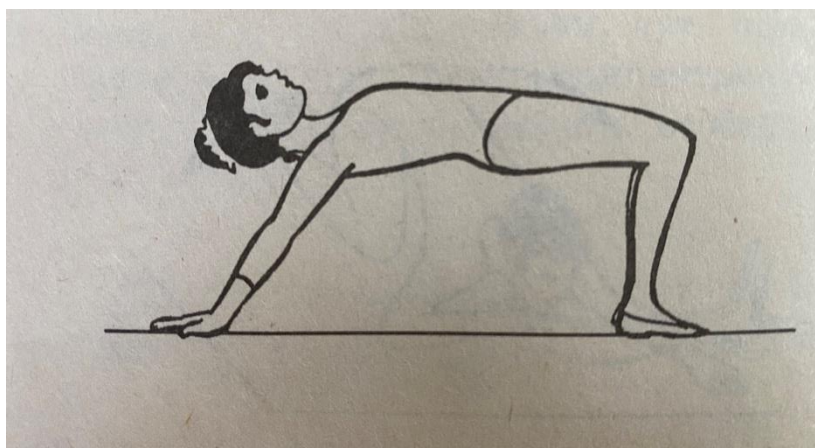
### **Упражнения № 3**

Стоя на коленях, на счет «1.2.3.4.» - потянуться плечами к полу на счет «5.6.7.8.» - вернуться обратно. Повторять 8 раз.



### **Упражнение № 4**

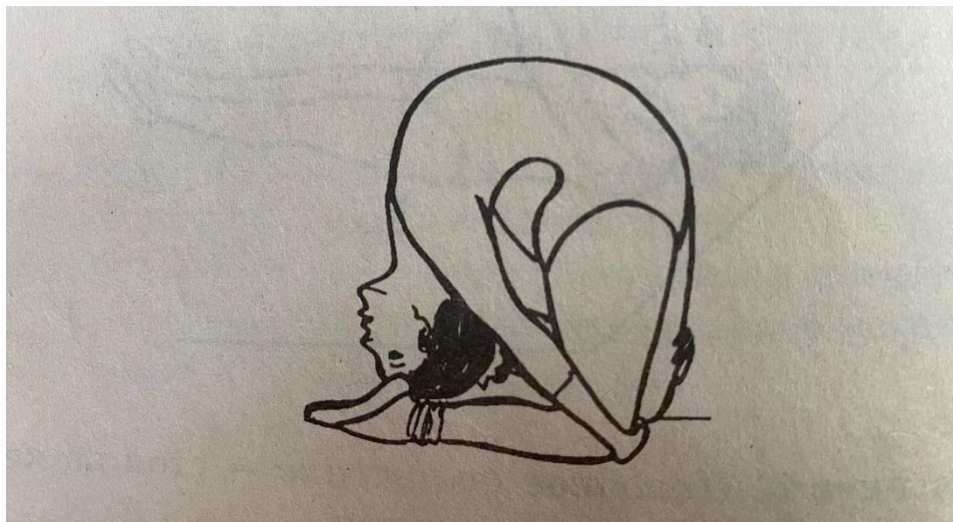
Сесть на пол с опорой на руки, ноги сзади согнуты, стопы на полу. На счет «1.2.3.4.» - поднять таз и подать его вперед к пяткам; на счет «5.6.7.8.» - вернуться в исходное положение.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОЯСНИЧНОГО СУСТАВА.

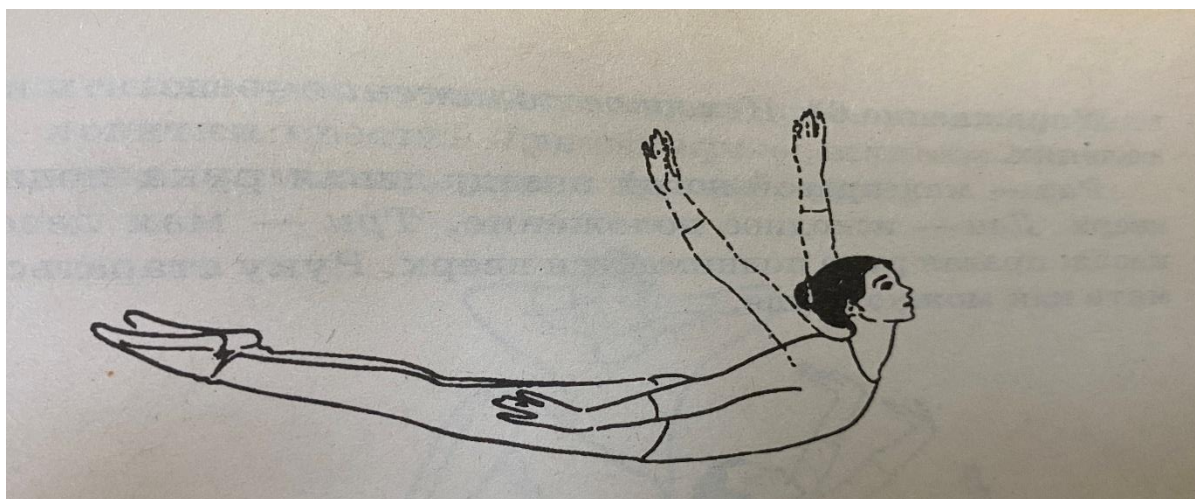
### **Упражнение № 5**

Стоя на коленях, согнуть спину назад, руки поставить на голеностоп. Далее: руки должны обхватить колени (можно назвать движение – подготовка к мостику).



### **Упражнение № 6 «КАЧАЛКА», «КАПЕЛЬКА»**

Лежа на животе, взять ноги в руки и раскачиваться вперед-назад. Повторять 8 раз.

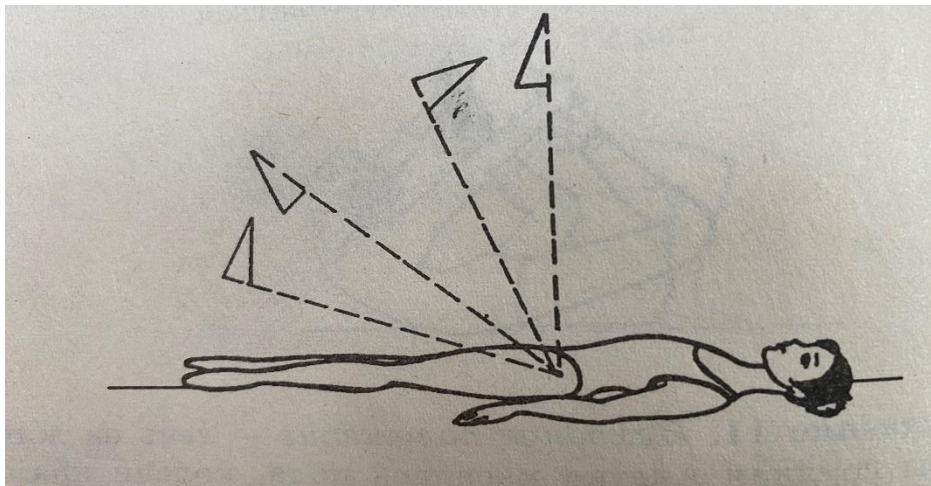




## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

### **Упражнение № 7**

Лежа на спине, медленно поднимать ноги вверх по одной. Затем – обе ноги вместе.



## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

### **Упражнение № 8 «ЛЯГУШКА»**

Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, развести колени в стороны, сделать упор рук на колени. Повторить 8 раз.

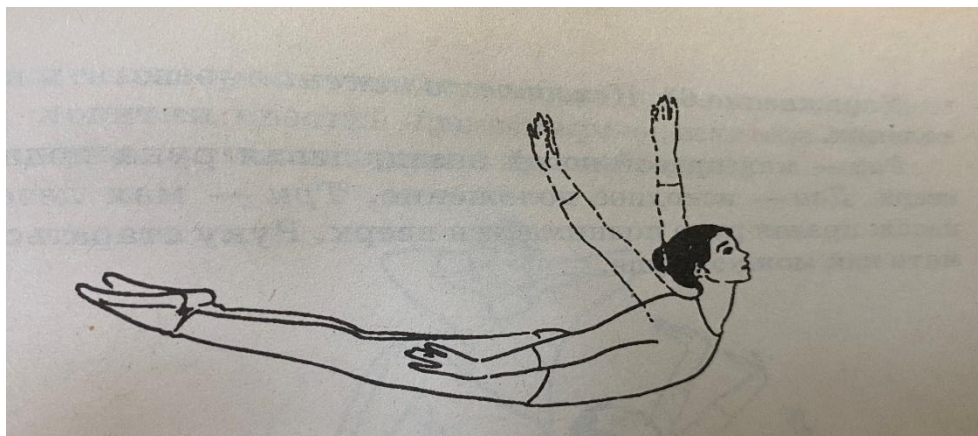
Затем – «Обратная лягушка». Лёжа на животе, спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу.



## УПРАЖНЕНИЯ НА ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ

### **Упражнение № 9 «ЛОДОЧКА»**

Лежа на животе, вытянуть ноги и руки над полом и удерживать их на счет «1.2.3.4.». Медленно опустить на счет «5.6.7.8.».



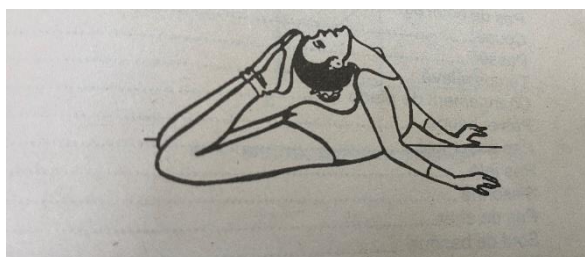
### Упражнение № 10 «КОШЕЧКА»

Стоя на коленях, на счет «1.2.» - прогнуть спину, на счет «3.4.» - выгнуть спину (Можно движение сопровождать звуковыми эффектами: кошечка сердитая и ласковая)



### Упражнение № 11 «КОРОБОЧКА»

Лежа на животе, достать ногами до головы. Удерживать положение на счет «1.2.3.4.».



*Уважаемые родители!*

*Выполняя эти движения вместе с детьми, Вы можете поддержать свою физическую форму и в большей степени контролировать правильность исполнения движений детьми.*