



## Памятка для родителей

### Три простых упражнения для развития очень важных хореографических способностей»

**Детская хореография** – это целый комплекс занятий. **Хореография** как спорт - это укрепление мышц, **развитие** физической выносливости, укрепление дыхательной системы. Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, **развитие** природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка; **хореография** как танцевальные занятия – это улучшение координации движений и владение своим телом, **развитие** пластики и грации в движениях, поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы ритмикой, основами классического, народно-сценического, бального и современного танцев в игровой, образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный сериал;

Порой времени отведенного для занятий в зале с **хореографом** **оказывается мало**, а возможности заниматься дольше нет в связи с учетом выдержки и готовности к продолжительным занятиям в столь раннем возрасте детей. И для **развития основных навыков хореографии** (*работа стопы, выворотность, растяжка*). **Очень эффективны простые упражнения**, которые вы сможете выполнять дома за **просмотром мультфильмов**, отдыхая лежа на кровати. Делая их регулярно вы поможете своему ребенку **развить** его природные задатки.

#### **1 упражнение:**

Сидя перед телевизором или отдыхая на полу, сложили ноги стопа к стопе колени **развели в разные стороны** (*бабочка*). Колени под силой тяжести стремятся к полу (*начать с 5 довести до 20 минут*). Это **простое упражнение поможет развить выворотность тазобедренных суставов и растянуть паховые мышцы**.

## 2 упражнение:

Катаем мяч. Сидя на диване или кровати, положите под стопы мяч и катайте его. Прокатывая мяч вперед носочки натягиваются, в этом положении можно зафиксировать секунд на 5, и вернуть ноги в исходное положение. Работа над натянутой стопой.

## 3 упражнение:

Перед сном, когда вы или ребёнок читает (*начать с 5 довести до 20 мин*)

Можно на диване, кровати, на полу (*если не дует*). Ребёнок ложится на спину, ягодицами прижимается к стене, ноги наверху. Делаем разножку на сколько хватает растяжки. при этом никакой помощи со стороны не требуется. Растяжка идёт равномерно, от тяжести собственных ног. **Очень эффективный способ.**

Всего 3 достаточно **простых упражнения**. Если систематически их выполнять, то результаты не заставят себя ждать. **Родители**, именно вы уделив совсем немного времени сможете значительно повлиять на физическую подготовку ваших детей!

