**«Применение оригинального комплекса упражнений для разогрева мышечного аппарата на занятиях хореографии»**

**(из опыта работы педагога дополнительного образования Ящук А.А.)**

**Движение** – неотъемлемая часть активного и здорового человека. Но современный образ жизни отнюдь не удовлетворяет потребности организма в динамике, следствие этого – нарушение его функций, а значит – болезни.

Физические упражнения улучшают обмен веществ в организме. Вы будете хорошо выглядеть и сохраните стройность. Упражнения исправят осанку, увеличат гибкость в суставах и помогут убрать лишний вес, укрепят слабый мышечный аппарат, увеличат выносливость и физическую силу.

**Физические упражнения** – эффективное средство профилактики атеросклероза, предупреждения сердечных заболеваний, укрепления и эластичности сосудов, понижения содержания в крови холестерина и стрессовых состояний организма.

**Новизна и актуальность** работы обусловлена оригинальным подходом к эффективному разогреву мышечного аппарата в положении сидя, для начала плодотворной работы на занятии в хореографическом объединении «Pallete-Balet». А также, данная разминка будет полезна для тех, кто занимается сидячей работой. Нужно обязательно выполнять физические упражнения, если вы долго сидите в течение дня. Это снимет усталость, дискомфорт в спине, выпрямит осанку. Развитие вышеперечисленных недугов со здоровьем предотвращают постоянные, систематические тренировки.

У миллионов людей зачастую не хватает времени поддерживать себя в форме, эта разминка позволит выполнить полезный комплекс упражнений даже не вставая с места.

Вся эта процедура займет не более 10-15 минут, товарищи по работе даже не заметят вашу повышенную физическую деятельность за рабочим столом.

«В чём инновация и оригинальность?», спросите вы. А всё очень просто – данный приём позволяет обучающимся воспринимать данный комплекс для разогрева мышечного аппарата не таким привычным и однообразным, каким он представляется на уроках физкультуры в школьном спортивном зале. Тем самым дети подходят с большей активностью и старанием к учебному материалу, ведь этот подход к разминке со стулом кажется детям особенным – перед ними предстаёт креативный педагог-хореограф, а не учитель физической культуры.

Если вы хотите последовать примеру моих воспитанников и взять данный способ разогрева на личное вооружение - запаситесь блокнотом, ручкой и записывайте все элементы по порядку. Для соблюдения техники безопасности нужно придерживаться ряда **простых правил**:

* Первое время занимайтесь в умеренном темпе. Осваивайте технологию каждого элемента. Боли в процессе разминки быть не должно.
* Начинайте с малой мощности выполнения упражнений, постепенно переходите на максимальную. Умеренное увеличение нагрузки повлечёт за собой поступательную растяжку мышц. К этому нужно относиться внимательно, так как резкий темп работы в полную мощность может быть травмоопасен.
* В случае утомляемости и слабости, вам следует на некоторое время остановить тренировку, для восстановления сил. Разминка нацелена на расслабление, заряд энергии и хорошее настроение. Переутомляемость - недопустима.
* В процессе разогрева мышечного аппарата следует делать небольшие перерывы. Не спешите, скорость – не показатель эффективной тренировки, она может привести организм к перегрузкам.
* Не пренебрегайте позитивным настроением. Нельзя воспринимать комплекс разогрева мышечного аппарата скучным обязательством. Благодаря этой разминке вы запасётесь энергичным настроением, восполните силы, укрепите состояние организма, избавитесь от неприятных ощущений в позвоночнике.

При разогреве мышечного аппарата следует придерживаться определённой последовательности упражнений:

1. **Разминка шейного отдела.**

Выполняя сидячую работу, необходимо укреплять мышцы шейного отдела позвоночника. Полезно осуществлять движение головы вверх – вниз и вправо - влево. При этом подбородок опускается к груди, уши тянутся к плечам. При выполнении наклона назад, старайтесь максимально заводить глаза на потолок. Рекомендуется также заводить руки за затылок, таким образом осуществляется противодействие головы. При остеохондрозе нужно также поднимаем плечи вверх, задерживаясь в такой позиции на несколько секунд.

**2. Растягивание спины и плеч сидя.**

Перед грудью складываем руки в замок и вытягиваемся вперёд. Спина при этом округлая, голову опускаем вниз. Расслабляем спину в течение нескольких секунд. Повторяем 8-10 раз.

**3. Растягивание спины, плеч, грудного отдела.**

За спиной руки складываем в замок. Руки тянутся назад, грудь вперёд, глаза смотрят вверх. Сидим в таком положении несколько секунд.

**4. Упражнение для мышц грудного отдела.**

Руки перед грудью складываем ладонями друг к другу. Сильно сжимаем руки, даём давление, затем медленно расслабляем. Между ладонями можно поместить любой твёрдый предмет. Повторяем 8-10 раз.

**5. Обратные отжимания от стула.**

Ставим руки, согнутые под прямым углом, на край стула или любой устойчивой поверхности. Далее руки переходят в прямое положение. Повторяется 10-12 раз.

**6. Движение корпуса вправо и влево.**

Это упражнение можно совершать, поместив ладони за голову. Данное упражнение послужит разминкой для позвоночника и косых мышц живота. 8 -10 повторений.

**7. Укрепление мышц пресса.**

Присядем на край стула, руки кладем на стул сзади. Поджимаем ноги к груди 10-20 раз. Необязательно коленями доставать до груди.

**8. Растягивание задней поверхности бедра.**

Сидим на месте, поочерёдно подтягиваем коленку к грудной клетке, придерживаем ногу рукой. Медленно опускаем голову к поднятому колену. Это расслабит бёдра и нижнюю часть спины. Делаем 6-8 повторений. Если работать в быстром темпе, то это поможет задействовать и укрепить пресс.

**9. Улучшение кровообращения.**

Сидим на месте, поднимаем правую натянутую ногу на 90 градусов, вращаем сокращённой стопой сначала вправо, затем влево. Таким же образом повторяем упражнение с левой ноги.

**10. Раскрытие тазобедренного сустава.**

Правую ногу кладём таким образом, чтобы стопа легла на колено левой ноги. Слегка надавливаем на колено правой ноги, и на выдохе наклоняем корпус вниз. Повторяем 4 раза. Меняем ноги, повторяем.

**Вывод:** применение такого комплекса упражнений даёт обучающимся дополнительную энергию, помогает сохранить высокую работоспособность и укрепить силу воли, стать более настойчивыми, уверенными в себе.

В период дистанционного обучения данная тренировка получила одобрение и позитивные отзывы не только от учащихся, но и от родителей, которые с удовольствием принимали участие в выполнении разогрева мышечного аппарата перед выполнением домашнего задания.

Я считаю, если педагог дополнительного образования использует необычные и оригинальные способы, методы и приёмы проведения занятия, то воспитанники проявляют активность и заинтересованность, следовательно, и разминка, и последующий урок проходит весело, интересно и продуктивно.