

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей

Правобережный дом детского творчества

Невского района

193315 г. С-ПетербургС-315, ул. Новосёлов д.59; тел.: 446-14-08, 446-75-74.

E-mail: pdtu@dtu.spb.ru

Методические рекомендации.

*(в помощь педагогу - хореографу
театрального коллектива)*

«Использование элементов йоги на занятиях хореографии»

Педагог дополнительного
образования
Мороз
Людмила Владимировна

Санкт-Петербург

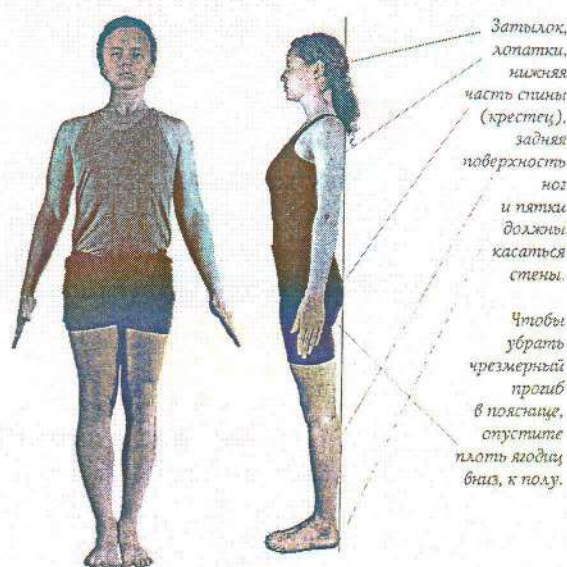
Введение

Слово «йога» - производное от слова «йюй», что на санскрите означает «объединять» или «соединять».

Главная цель йоги заключается в улучшении физического, психического и духовного здоровья. Йогой может заниматься любой человек, независимо от возраста и физического состояния. Почти каждый человек найдёт в ней пользу для себя лично. Практикуемые в йоге физические упражнения развивают силу и гибкость. Танцоры могут выполнять укрепляющие упражнения для восстановления запасов энергии и повышения выносливости, дети – для развития внимания и сосредоточенности.

Хатха-йога - самый распространённый в западном мире вид. «ХА» - солнце, «ТХА» - луна. Хатха-йога призывает заботиться о теле, чтобы сохранить здоровье. Занятия йогой обучают правильному отношению к своему телу, тем самым предохраняя от болезней и травм, улучшают координацию и равновесие, способствуют общему укреплению здоровья.

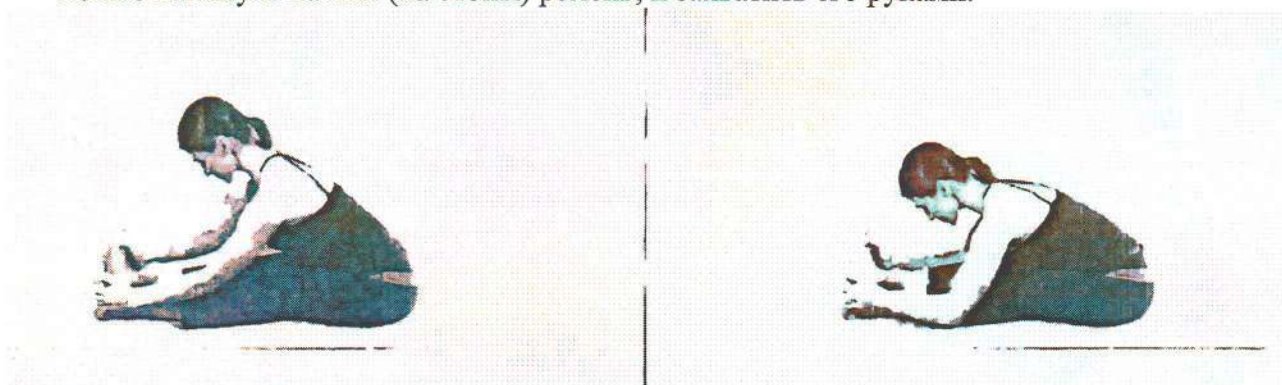
1. **Поза горы** – основная поза стоя. Она помогает научиться ровно стоять, правильно распределяя вес тела. Выправляет осанку, учит спокойно находиться в статичном положении. Всё тело – ноги, туловище, руки, шея и голова должны находиться в одной плоскости, перпендикулярной полу.



2. **Для плечевого пояса.** Встать прямо, ступни крепко прижать к полу. Вытянуть руки перед собой, на уровне плеч. Сплести пальцы в замок и повернуть запястья ладонями наружу. Поднять прямые руки над головой, ладони обращены вверх. Подбородок не опускать, поясницу не прогибать, плечи не поднимать. Выполнение этой позы способствует более быстрому пониманию правильной постановки корпуса, а также растягивает мышцы рук, помогает вытянуть позвоночник.
3. **Вытягивание рук в стороны.** Встать прямо, ноги вместе. Макушкой и грудиной потянуться вверх. Вытянуть руки в стороны ладонями вниз, пальцы раскрыты, кожа ладоней натянута. Поочерёдно вытягивать указательные пальцы, затем большие (этим помогаем раскрытию грудной клетки и «тянем» ключицы), затем акцентировать внимание на вытяжении мизинцев (уходят «торчащие» лопатки). Обратить внимание на локти и запястья, которые становятся сильными. Плечи при этом расслабляются и опускаются.

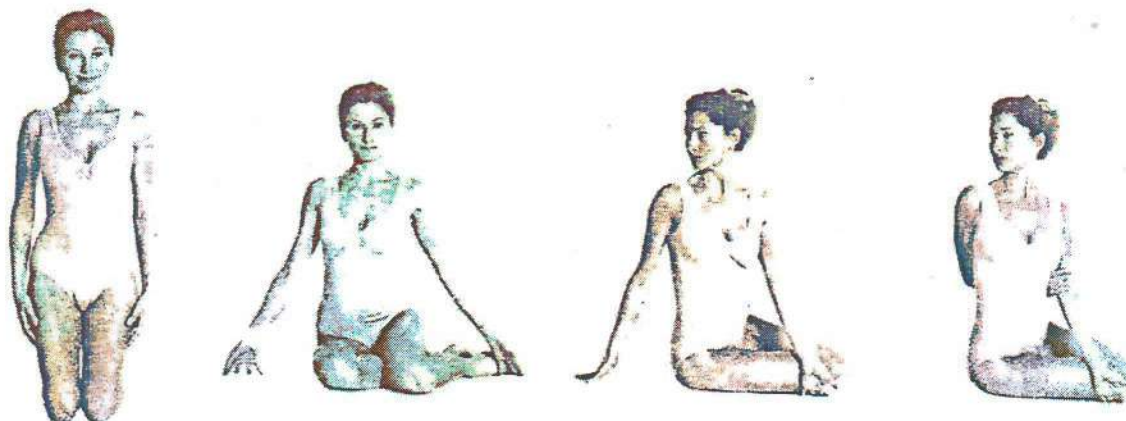
4. **По́за посо́ха** - учит ровно сидеть, сохраняя позвоночник и ноги вытянутыми. Стопы перпендикулярны полу, пальцы на себя. Чтобы нижняя часть спины не падала, можно сесть на небольшое возвышение и поднять руки вверх.

5. **Наклон вперёд сидя** – обеспечивает сильную растяжку мышц задней поверхности тела. Важно фокусировать внимание на опускании живота к бёдрам, а не головы к коленям. Ноги сохраняют вытянутость, стопы на себя. Не наклонять туловище вперёд силой. Удлинить позвоночник важнее, чем наклониться как можно ниже. Можно дополнительно помочь себе, направив грудину вперёд и вверх. Если ученик не достаёт руками до стоп, можно накинуть на них (на стопы) ремень, и захватить его руками.

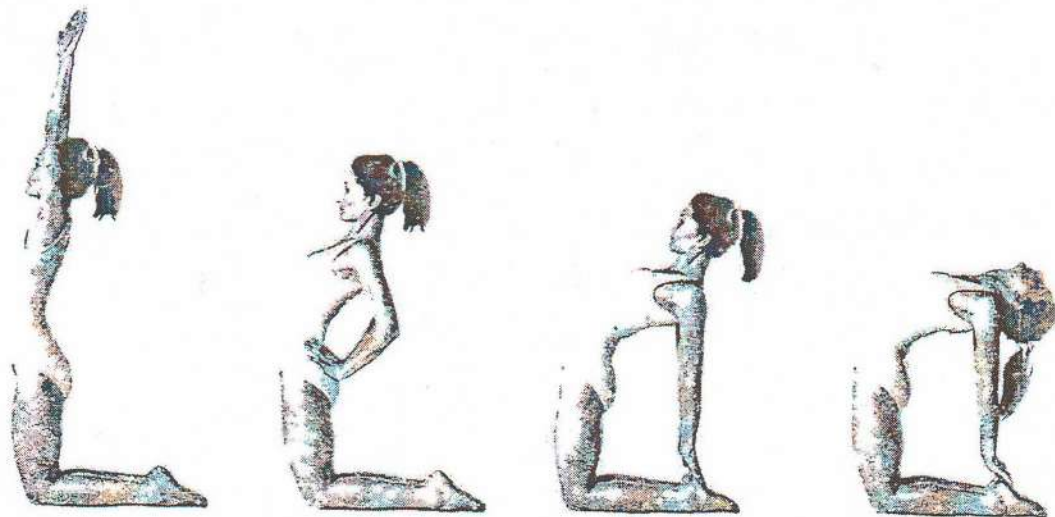


6. **Скручивание.** Это упражнение помогает сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза. При правильно выполняемом скручивании плечи движутся назад и вниз, а верхняя часть позвоночника выпрямляется, поэтому поза скручивания способствует исправлению осанки.

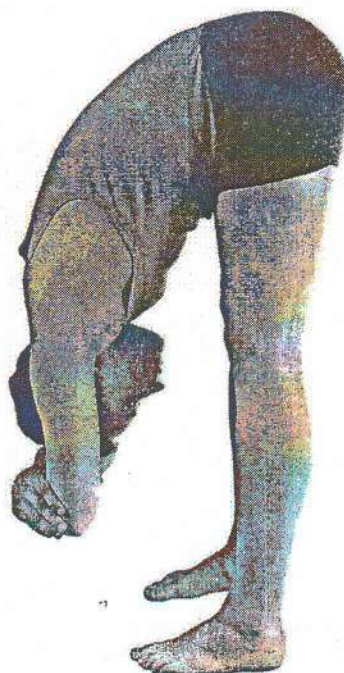
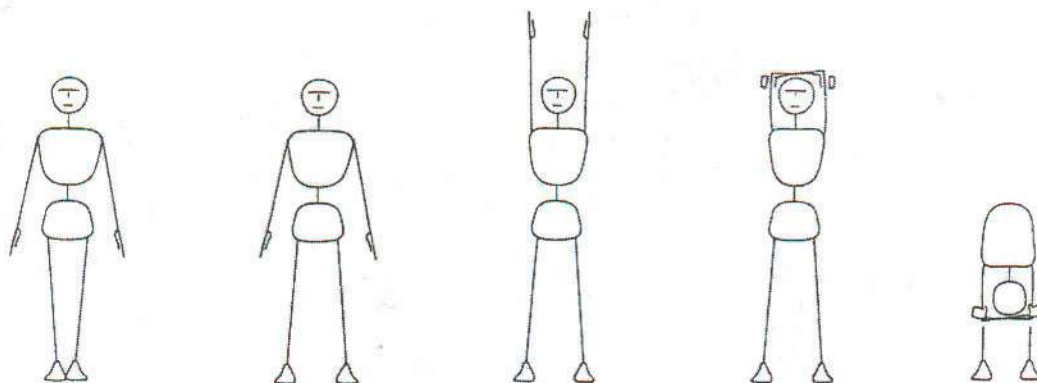
- а) встать на колени, голени и ступни вместе. Корпус ровный, руки опущены.
- б) сесть на пол справа, согнутые ноги останутся слева. Не отрывать таз от пола; потянуться вверх от копчика до макушки.
- в) положить левую руку тыльной стороной на правое колено, отвести правую руку за спину, коснувшись пальцами пола. На выдохе повернуться как можно дальше направо, не отрывая от пола левого бедра.
- г) согнуть правую руку за спиной и взяться ею за левое предплечье. Дышать ровно. Некоторое время оставаться в этом положении, затем сесть прямо и выполнить скручивание в другую сторону.



7. **Растягивание в наклоне назад** – энергичное, укрепляющее мышцы упражнение. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих собственных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять назад голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, «раскрывая» грудь. Упражнение помогает выпрямить сутулую спину и расправить плечи. Встать на колени, подъемы лежат на полу, бедра перпендикулярны полу. Чтобы уменьшить нагрузку на поясницу, направить копчик вниз, внутрь и по передней поверхности тела вверх. Руки поставить на крестец. Потянуться вверх, прогнуться назад. Если позволяет гибкость и подготовка учащегося, можно опустить руки на пятки. Это усилит прогиб. При этом не запрокидывать голову назад. Взглядом и грудиной потянуться вверх.



8. **Наклон вперед стоя** – растягивает мышцы задней части тела, особенно задней части ног. Опускание расслабленной головы и шеи вниз и удлинение позвоночника в этой позе помогают снимать напряжение верхней части тела. Не пытайтесь силой наклониться как можно ниже, чтобы не перенапрягать поясницу. Расставить стопы на ширину таза. Вытянуть руки вверх. Захватить пальцами руки над локтями, вытянуть всё туловище вверх. Сделать вдох. На выдохе вытянуться вперед и вниз. Прямые ноги перпендикулярны полу, локти направлены вниз. Расслабить спину, шею, голову. Остаться в позе некоторое время. На вдохе подняться, руки опережают голову.



Как показывает практика, представленные упражнения дают возможность учащимся, особенно начинающим, быстрее понять задачу педагога понять положение тела в пространстве .

В процессе обучения возможна замена упражнений на более сложные , в зависимости от подготовленности учащихся

Литература

1. Белошеев О.Г. Перевод с английского «Йога». ООО «Попурри», Минск 2004.
2. Тобиас Мэксин, Стюарт Мэри. «Растягивайся и расслабляйся», Москва, «Физкультура и спорт» 1994.
3. Шифферс Мария, Вадим Левин. «Простая йога», Москва, 2005