

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

**ПРОГРАММА
«БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»**

**Программа по учебному предмету
СТРЕТЧИНГ**

Рассмотрено Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой 1 сентября 2023 г. (дата рассмотрения)	Утверждаю Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой Горковенко Н.В. 1 сентября 2023 г. (дата утверждения)
---	---



Составитель:

Слепушкина Анастасия Андреевна, преподаватель хореографических дисциплин первой квалификационной категории

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- форма проведения учебных аудиторных занятий;
- цель и задачи учебного предмета;
- методы обучения;
- описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета.

II. Содержание учебного предмета

- сведения о затратах учебного времени;
- содержание разделов.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- методические рекомендации педагогическим работникам;
- требования к музыкальному оформлению урока;
- примерный комплекс упражнений партерной гимнастики.

VI. Список литературы

I. Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

С возрастом способность к гибкости начинает постепенно угасать, сухожилия становятся менее эластичными, амплитуда движений уменьшается. Но есть и хорошая новость: если добавить к своей ежедневной активности упражнения на гибкость и растяжку и делать их регулярно, через какое-то время любой человек будет чувствовать себя бодрее и моложе.

Растяжка необходима для красоты. Хореографы знают: без растяжки даже хорошо натренированные мышцы выглядят «задубевшим», а фигура - коренастой. Но даже тем, кто не собирается заниматься танцем серьезно, а скорее для удовольствия и здоровья, растяжка поможет стать стройнее и грациознее. Поможет сохранить здоровые суставы. Занимаясь регулярно, сохраняется подвижность и молодость суставов и позвоночника. Растягивающие упражнения улучшают координацию, укрепляют суставы. Делают связки более эластичными, уменьшая риск получить травму. Такие занятия отлично улучшают настроение, человек становится более уравновешенным и уверенным в себе. А еще стретчинг не просто растягивает мышцы и связки, но и помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение. Очень полезна растяжка для офисных работников, которые много часов проводят в одной и той же позе за компьютером.

2. Срок реализации учебного предмета «Стретчинг»

Срок освоения программы «Балетная гимнастика» для взрослых в возрасте от 18 лет, составляет 1 год.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Стретчинг»:

Таблица 1

Группы/количество часов	Группа от 18 лет
	Количество часов
Максимальная нагрузка	36
Количество часов на аудиторную нагрузку	36
Недельная аудиторная нагрузка	1

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий:

групповая (6 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

При планировании занятий в форме традиционного группового урока, необходимо создать атмосферу расслабления, душевного спокойствия, подобрать соответствующий музыкальный материал. Для занятий необходима форма, не стесняющая движений, отвечающая эстетическим требованиям: Гимнастические лосины, футболки (майки), носки. Также необходимы индивидуальные гимнастические коврики для занятий стретчингом.

5. Цель и задачи учебного предмета

Цель учебного предмета – привлечь взрослое поколение к поддержанию своего здоровья, молодости и красоты.

Задачи:

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;
- ускорение метаболизма;
- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитию координации движений;
- формирование осанки, навыков культуры движений;
- формирование уверенности в себе, положительной самооценки;
- формирование устойчивости к стрессам.

6. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

1. Наглядный (наглядно-слуховой и наглядно-зрительный).
2. Звучание фоновой музыки и показ движения.
3. Словесный.

Подробный теоретический рассказ об исполнении упражнений и, что оно даёт нашему организму. Этот метод широко применяется в процессе занятий стретчинга как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами. Применение словесного метода своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов в зависимости от формы занятий и возраста учащихся.

4. Практический. При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях различные элементы.

Предложенные методы работы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей, задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

7. Описание материально-технических условий реализации программы учебного предмета

Материально - техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В школе должны быть созданы те необходимые материально-технические условия, которые бы благотворно влияли на успешную организацию образовательного и воспитательного процесса.

Учебные аудитории для занятий по учебному предмету «Стретчинг» должны быть оборудованы:

- балетные залы площадью не менее 40 кв.м., имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или линолеумное покрытие);
- зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального центра.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени

Таблица 2

Название раздела и темы	Количество часов
Раздел 1. Упражнения для разминки	
Тема 1.1. Дыхание	2
Тема 1.2. Суставная гимнастика	2
Тема 1.3. Упражнения на скручивания, махи	2
Раздел 2. Комплекс упражнений динамического стретчинга	
Тема 2.1. Упражнения для развития подвижности бицепса плеча- трицепса плеча	2
Тема 2.2. Упражнения для развития подвижности грудных мышц- ромбовидных мышц (приводящие лопатку)	2
Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности и гибкости мышц пресса- мышц поясничного отдела	2
Тема 2.4. Упражнения для развития подвижности и амплитуды движения квадрицепса- двуглавых мышцы бедер	2
Тема 2.5. Упражнения для развития подвижности и гибкости икроножных мышц- мышц передней поверхности голени	2
Раздел 3. Комплекс упражнения статического стретчинга	
Тема 3.1. Упражнения на растяжку плечевых суставов	2
Тема 3.2. Упражнения на растяжку всех отделов позвоночника	6
Тема 3.3. Упражнения на растяжку и раскрытие тазобедренных суставов	2
Тема 3.4 Упражнения на растяжку передней и задней поверхности ног	4
Тема 3.5 Упражнения на растяжку внутренней и внешней поверхности ног	2
Раздел 4. Расслабление	
Тема 4.1. Шавасана	2
Тема 4.2. Медитация	2
Всего:	36

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня подготовки учащихся.

Содержание разделов

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

Каждое занятие по учебному предмету «Стретчинг» включает разминку, комплексы упражнений на растяжку и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой дыхательные упражнения, суставную гимнастику всех отделов, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на растяжку создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

Комплекс упражнений на расслабление создаются с целью отдыха и восстановления для наибольшего результата от занятий.

Раздел 1. Упражнения для разминки

Тема 1.1. Дыхание.

Перед началом каждого занятия необходимо уделить время для правильного дыхания, что в свою очередь сосредотачивает внимание на занятии и на внутреннее самочувствие.

- глубокое, ровное, медленное дыхание
- дыхание «огня» (глубокий вдох и короткие выдохи)

Тема 1.2. Суставная гимнастика.

Наклоны и вращения головой для разогрева и растяжения мышц шеи;

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжатие и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI,

невыворотной I позициям ног;

- приседания и подъем на высокие полупальцы;

Тема 1.3. Упражнения на скручивания, махи.

- скручивание корпуса стоя;
- скручивание корпуса в наклоне 90°;
- круговые махи руками;
- махи ногами (во всех направлениях и скрещивание).

Совершенствование навыков исполнения общеразвивающих упражнений. Исполнение упражнений в разминочных комплексах.

Раздел 2. Комплексы упражнений динамического стретчинга.

Тема 2.1. Упражнения для развития подвижности бицепса плеча- трицепса плеча.

В положении стоя:

- вращательные движения руками вперед и назад на 360 °;
- провороты плечевых суставов держа в руках предмет (скакалку, коврик, полотенце);
- раскрытие и закрытие локтей из положения (ладони собраны за спиной между лопаток);
- с помощью одной руки завести локоть (в согнутом положении) как можно дальше за голову (по диагонали);
- замок из ладоней (одна рука через верх, вторая через низ) за спиной.

Тема 2.2. Упражнения для развития подвижности грудных мышц- ромбовидных мышц (приводящие лопатку).

В положении на четвереньках:

- раскрытие (от себя) назад, закрытие (к себе) скручивание, уводя работающую руку под опорную в диагональ;
- прогиб и округление спины;

- круговые движения грудной клеткой;

В положении сидя (ноги вытянуты вперёд):

- держась двумя руками за стопу (одна нога согнута в 90°), прогибаемся и округляем спину (нога служит рычагом);

- раскрываем руку от себя (выпрямляя спину), закрываем руку к себе (округляя спину).

Вторая рука все упражнение держится под коленный сустав (колени присогнуто).

Тема 2.3. Упражнения для развития подвижности и гибкости мышц пресса - мышц поясничного отдела.

В положении стоя:

- наклоны в сторону по широкой II позиции ног;

В положении сидя, ноги в положении «бабочка»

- наклоны вперед;

- наклон в сторону ноги (одна нога раскрыта в сторону);

В положении лёжа на животе:

- поза «кобры»;

- волна из положения позы «ребёнка» переход через волну в позу «кобры» и обратно (чередую волны).

Тема 2.4. Упражнения для развития подвижности и амплитуды движения квадрицепса-двуглавых мышцы бедер.

В положении стоя:

- поза «война» в разных вариациях (стоя, в наклоне, в скручивании, скручивании без опоры);

В положении сидя:

- наклоны в позу «свастики»;

- смена стороны в позу «свастики»

- из позы «свастики», согнуть сзади лежащую ногу в колене (пятка стремится к бедру);

- из положения стоя на четвереньках (одно колено стоя на подушке), разъехаться в положение «лягушка» и вернуться в и. п.

- сидя на «корточках» (ноги выворотные), одна нога вытянута и переход на другую ноги через широкую, выворотную II позицию ног;

Тема 2.5. Упражнения для развития подвижности и гибкости икроножных мышц- мышц передней поверхности голени.

В положении стоя:

- складочка (наклон вперёд), колени прямые;

- releve в положении складочки;
- в положении складочки сгибать поочередно колени;
- plie;

В положении сидя:

- складочка вперёд (сокращённые стопы, вытянутые стопы);
- складочка вперёд (одна нога согнута в положении «бабочка»);
- складочка вперёд (одна нога согнута в положении «бабочка», стопа лежит в складке паха);
- ноги положить за хлест (колени над коленом, оба бедра касаются пола), складочка вперёд.

Раздел 3. Комплекс упражнения статического стретчинга.

Тема 3.1. Упражнения на растяжку плечевых суставов.

В положении лёжа на животе:

- руки на уровне 90° положить за хлест;
- одну руку положить на ладонь в 90° относительно тела, и корпусом развернуться на спину;

- «мостик»;

В положении сидя:

- «столик».

Тема 3.2. Упражнения на растяжку всех отделов позвоночника.

В положении стоя:

- roll down;
- roll up;
- вытяжка наверх за руками (руки в положении «замок»)

В положении сидя:

- поза «ребёнка»;
 - поясничный прогиб (стоя на четвереньках);
 - скручивания (сидя на поджатых под себя ногах);
 - скручивания (ноги в положении «бабочка»);
 - в положении «бабочка» тянемся за руками вперёд, не касаясь пола (руки в положении «замок»);
 - скручивание (одна нога в положении «бабочки» коленом вперёд, вторая стоит на стопе за хлест, колено смотрит в потолок), нога служит рычагом для усиления скручивания;
 - раскачивание, обняв обе ноги руками;
- В положении лёжа на спине:
- лежать, обняв обе ноги руками, все позвонки прижаты к полу;

- прижав лопатки к полу, положить согнутые в коленях ноги на пол, голова (для усиления эффекта) повернуть в противоположную сторону;

- поза «ребёнка»;

- положить ноги (положение «нога на ногу») на пол, лопатки не отрываются от пола;

В положении лёжа на животе:

- вытяжка вперёд за руками по полу;

- одну ногу поджать под себя и вытянуть в колене в 90° относительно тела, голову повернуть в противоположную (от ноги) сторону;

- «корзиночка».

Тема 3.3. Упражнения на растяжку и раскрытие тазобедренных суставов.

В положении стоя:

- поза «дерево»;

- открытие ноги вперед и в сторону, держась за пятку;

- складочка по широкой II невыворотной позиции ног.

В положении сидя:

- складочка вперёд в положении «бабочка»;

- складочка вперёд и в сторону (ноги раскрыты в сторону);

- открытие ноги в сторону, держась за пятку из положения «бабочка».

В положении лёжа на спине:

- одну ногу поставить в положение «дом», вторую положить сверху (пяткой на колено в выворотном положении). Руками захватить ногу в позиции «дом» (за колено) и прижать к себе как можно ближе к груди;

Тема 3.4 Упражнения на растяжку передней и задней поверхности ног.

В положении стоя:

- складочки по невыворотным позициям ног;

- одну из ног согнуть и прижать пяткой к бёдрам;

- положение ноги в «кольцо».

В положении сидя:

- складочка вперёд по невыворотным позициям ног;

- из положения «бабочки» одна из ног поднять, не меняя положения и прижать к груди (стопа стремиться быть посередине груди);

- складочка - ноги согнуться (как в положении «бабочка») коленом вперёд вторая нога хахлест, оба бедра касаются пола.

В положении лёжа на животе:

- прижать ноги к себе (пятка стремится к бедру).

В положении лёжа на спине:

- одна нога в позиции «дом», вторая вытянута вверх (в потолок), руками взявшись за икроножную мышцу тянем к себе, не поднимая таз и не округляя верх спины.

Тема 3.5 Упражнения на растяжку внутренней и внешней поверхности ног.

В положении стоя:

- складочки по выворотным позициям.

В положении лёжа на животе:

- «лягушка»;
- «лягушка» с одной вытянутой ногой в сторону;
- поперечный шпагат.

В положении лёжа на спине:

- поперечный шпагат;
- «бабочка».

Раздел 4. Расслабление.

Тема 4.1. Шавасана.

В положении лёжа на спине:

- полное расслабление тела, внутреннее погружение.

Тема 4.2. Медитация.

В положении сидя:

- Поза «лотоса» (руки сомкнуты в ладони около груди). Практика «благодарности».

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Стретчинг», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- исправление сутулости и коррекция осанки;
- исполнение всех видов изученных движений;
- развитие природных хореографических способностей;
- развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- формирование положительной самооценки и уверенности в себе;
- приобретение навыков здорового образа жизни.

В результате изучения учебного предмета учащийся должен:

знать:

- упражнения для разминки и их предназначение;

- комплексы упражнений динамического и статического стретчинга;
- виды релаксации.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений.

владеть навыками:

- осознанного выполнения комплексов упражнений;
- мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- расслабления.

Хорошая растяжка — это эластичные мышцы и гибкие суставы, которые делают нас грациознее и красивее, причем при регулярных занятиях в любом возрасте. Гибкость — одно из основных качеств, характеризующих физическое состояние человека и позволяющее совершать движения с большой амплитудой. Важнейшее проявление гибкости — подвижность суставов, которая достигается во многом за счет эластичности мышц. На практике гибкость определяет красивую осанку, плавность походки, грациозность движений. Но гибкость дарит не только красоту — без нее выполнение обычных действий в быту (завязать шнурки, дотянуться до книги на верхней полке или, наоборот, поднять упавшую ручку) становится весьма затруднительным, а то и невыполнимым. А еще хорошая гибкость может защитить вас от травм. «Когда все мышцы тела работают слаженно, не ограничивая друг друга, любые движения в быту или хореографии даются легко и риск травм снижается.

Наш организм устроен так, что, если в каком-то сегменте тела не хватает подвижности, это будет компенсироваться другой зоной. Например, если не хватает движения в грудном отделе, компенсировать будет поясница — отсюда боль и травмы в этой области. Если мышцы задней поверхности бедра или ягодичной группы ограничивают движение в тазобедренном суставе, то компенсировать и, соответственно, страдать будут поясница и колени. При многократно повторяющихся движениях формируется неправильный двигательный стереотип, что приводит к спазмам, травмам и боли. Очевидно, что при занятиях спортом, выполняя движения с нагрузкой, мы это лишь усугубляем.

Данная программа составлена грамотно и сбалансированно, с тщательным подходом к каждой мышце от простого к сложному. Программа по учебному предмету «Стретчинг» направлена на оздоровление физического и психологического здоровья.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация по программе учебного предмета «Стретчинг» не проводится.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Возраст и подготовка учащихся по данному предмету разнообразен, поэтому прежде всего необходим индивидуальный подход. Важно упражнения выполнять от простого к сложному, усложнять каждое из них по мере усвоения всех участников группы.

Процесс обучения начинается с хорошей, качественной разминка всего тела, только после этого переходим к основным упражнениям на растяжку. В основу стретчинга входит гибкость и подвижность суставов, укрепление мышечного аппарата, баланс. Это различные упражнения, стоя, сидя, лежа на животе или спине. Так как взрослый организм уже сформировался и не так податлив, как детский, необходимо плавно входит в позы, концентрировать внимание внутри себя, чувствовать свой организм. Важно научиться дышать не просто в статике, но и во время выполнения упражнений, что даст нам колоссальную помощь и прогресс в результате.

Стретчинг оказывает благотворное, оздоравливающее действие на весь организм, снимает усталость, повышает иммунитет, улучшает настроение, улучшает метаболизм. Одной из главных особенностей комплексов упражнений на растяжку является плавный переход от одного упражнения к другому, и с такой же амплитудой смена уровня движений, что позволяет учащимся быть максимально сконцентрированными на себе и внутренних ощущениях. Из сказанного выше следует, что нельзя использовать в работе только один какой-либо вид упражнений, т.к. главная задача комплекса - развить весь организм в целом, воздействуя на все группы мышц.

В данной программе включены упражнения на расслабление, что в свою очередь помогает закрепить результат пройденного урока, снять стресс, набраться сил и вдохновиться.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Стретчинг» должна соответствовать характеру упражнений. Необходимо вокруг создать атмосферу расслабления, медитативного состояния.

Методические пояснения к исполнению подготовительных упражнений и движений партерного экзерсиса.

Проводя урок, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- увеличивать нагрузку следует постепенно, сначала расчленив каждое упражнение на элементы, затем переходя от простых упражнений к более сложным, постепенно их разучивая, углубляя и закрепляя, добиваясь качественного их исполнения;
- чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп, рук, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.;
- темп движений в начале урока медленный, затем ускоряется постепенно;
- в течение всего урока упражнения с применением физических усилий чередуются с упражнениями на расслабление;

- все упражнения выполняются на свободном дыхании, следует обращать внимание на длинный и ровный выдох.

2. Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, будь то работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- музыку для йоги и медитаций;
- музыку в современных ритмах.

3. Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики.

Разминка.

- Глубокое дыхание;
- Дыхание огня;
- Круговые движения головой;
- Растяжка мышц шеи под тяжестью руки;
- Вытяжка на верх за руками;
- Вращательные движение руками (плечи);
- Вращательные движения кистями;
- Фламенко (веер пальцами рук);
- Круговые движения грудной клеткой;
- Наклоны в сторону;
- Наклоны вперёд;
- Круговые движение бёдрами;
- Круговые движения бедром, стоя на одной ноге (работающая нога вращает);
- Круговые движение стопой;
- Releve;
- Лёгкие прыжки.

Упражнения на растяжку.

В положении сидя:

- Глубокое дыхание (в позе «лотоса»);
- Наклоны в сторону на локоть (в позе «лотоса»);
- Наклон вперёд (в позе «лотоса»);
- Наклон в сторону и вперёд с вытянутой ногой (одна нога раскрывается в сторону);
- Разворот к согнутой ноге, наклон вперёд (одна нога в положении «бабочки», вторая вытянутая полностью остаётся сзади);

- «Бабочка» наклон вперёд;

В положении на четвереньках:

- Движения грудной клеткой (прогибание и округление);
- Круговые движения грудной клеткой;
- Упражнение на скручивание (раскрыть руку вверх и закрыть под опорную руку в диагональ);

- Поза «ребёнка»;
- Волна в позу «кобры»;
- Скручивание корпуса сидя на ногах;
- Упражнения для раскрытия плечевого сустава (руки соединить за спиной, ладонями между лопаток);

В положении сидя:

- Складочка вперёд;
- Складочка вперёд с одной согнутой ногой в положении «бабочка»;
- Скручивание (одна нога вперёд, вторая согнута в положение «бабочка»);
- Две ноги согнуты, колено на колено, оба бедра касаются пола, складочка вперёд;
- Раскачивание из положения сидя в положение лёжа, обняв двумя руками согнутые ноги;

В положении лёжа на спине:

- Обнимаем обе ноги;
- Скручивание поясничного отдела (ноги кладем в бок, в динамике и в статике; Упражнение на растяжение внешней поверхности бедра (одна нога в положение «дом», вторая нога, сверху касаясь пяткой опорного колена. Руками обхватить опорное колено в замок и прижать обе ноги к груди);

Расслабление

- Поза Шавасана;
- Медитации.

VI. Список литературы:

1. Агапкин, С.Н. Азбука йоготерапии — АСТ изд., 2013. — 160с.
2. Айенгар, Б.К.С. Йога. Путь к абсолютному здоровью — Эксмо изд., 2021. — 432с.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. — СПб: 2006.
4. Васильева Т.И. Балетная осанка/ Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. — М.: 1993.
5. Дешикачар, Т.К.В. Сердце йоги. Принципы построения индивидуальной практики - София изд., 2014. — 272с.
6. Калугина О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин/ Учебно-методическое пособие. — Киров: КИПК и ПРО, 2011.