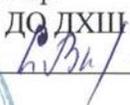


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКАЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ М.М. ПЛИСЕЦКОЙ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Учебный предмет
«Стретчинг»

Рассмотрено Педагогическим советом МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой	Утверждаю Директор МБУ ДО ДХШ им. М.М. Плисецкой  С.Ю. Видяхина
1 сентября 2025 г. (дата рассмотрения)	1 сентября 2025 г. (дата утверждения)



Составитель:

Слепушкина Анастасия Андреевна, преподаватель хореографических дисциплин высшей 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

Учебная программа «Основы классического экзерсиса» является частью образовательной программы «Хореография для взрослых».

Программа разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями "детская школа искусств", "детская музыкальная школа", "детская хоровая школа", "детская художественная школа", "детская хореографическая школа", "детская театральная школа", "детская цирковая школа", "детская школа художественных ремесел"»;

Письмо Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 № 191-01-39/06-ГИ «О направлении „Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств“».

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 «Стретчинг» 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;
- развития 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. 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 вперед):

- 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 П 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 (чередуются волны).

Тема 2.4. Упражнения для развития подвижности и амплитуды движения квадрицепса- двуглавых мышц 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- мышца передней поверхности голени.

В положении стоя:

- складочка (наклон вперёд), колени прямые;
- televe 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 хлёст (колено 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 хлёст;
- 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 хлёст, 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 колесе 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 вперед 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 вперед 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 вытянутая 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 партнерного 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 вперед с одной согнутой ногой в положении «бабочка»;

- Скручивание (одна нога вперёд, вторая согнута в положение «бабочка»);

- Две ноги согнуты, колесо на колени, 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.