Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Радуга танца 2. Стретчинг»

Консультация для родителей
«Значимость растяжки в хореографии».

МБУДО «ЦДТ «Феникс»
педагог дополнительного образования Фошина М.А.

Цель: формирование у родителей представлений о значимости растяжки и ее роли в хореографии.

Задачи:
- рассказать родителям о значимости растяжки в хореографии;
- рассказать о роли растяжки в хореографии.

1. **Организационный момент:**
   - составление списка присутствующих на консультации;
   - обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Главной целью растяжки является - гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. Многие пренебрегают растяжкой, предполагая, что это лишь шпагат, который необходим далеко не всем. Однако, это большое заблуждение. Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Именно танцевальные элементы, выполненные с большой амплитудой, создают большую часть впечатления зрителей от выступления.

Уделять значительное внимание растяжке необходимо с самых ранних лет. Когда костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение. Суставы и мышцы, в этом возрасте, более «мягкие» и податливые и растянуть ребенка легче, чем в более позднем возрасте, главное следить за правильным исполнением всех движений. Но существуют и некоторые сложности в работе над растяжкой с детьми, т.к. она связана с болевыми ощущениями. Поэтому рекомендуется проводить растяжку в форме игры, соревнования, придумывать какие-то образы и работать под музыку- это настраивает на рабочий лад, увлекает и помогает забыть о неприятных ощущениях.

Не следует пренебрегать занятиями растяжкой в среднем и старшем школьном возрасте. Наоборот следует продолжать регулярно заниматься, усложняя упражнения, для поддержания хорошей танцевальной формы.

Для чего нужна растяжка и какую пользу она приносит для детского организма?

Во-первых, правильная растяжка ребенка способствует нормализации тонуса различных групп мышц, повышается эластичность связок, мышц и подвижность суставов.

Во-вторых, в процессе обучения дети испытывают стресс и напряжение, которое также можно снять с помощью растяжки.

В-третьих, польза растяжки также заключается в формировании правильной осанки, укреплении опорно-двигательного аппарата и профилактике плоскостопия.

В-четвертых, выполнение упражнений на растяжку, помогает лучше чувствовать свое тело, способствует развитию координации. В будущем ребенку будет намного легче освоить различные элементы и танцевальные связки.

В-пятых, растяжка полезна и в качестве профилактики травматизма. После регулярных выполнений упражнений на растяжку воспитанники смогут выдерживать наибольшие нагрузки, а их организм будет быстрее восстанавливаться. Растяжка эффективна только в том случае, если упражнения выполняются регулярно, на протяжении длительного времени, не только на занятиях по хореографии, но и в домашних условиях.

В настоящее время хорошая растяжка и гибкость танцора стали залогом успеха на выступлениях. Огромную роль играют не только природные данные занимающихся, но и упорный труд при освоении новых методик для достижения высоких результатов. На занятиях мы систематически используем упражнения на растягивание, что даёт отличный результат, ведь выступления воспитанниц стали более зрелищными и необычными.