**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**К ПРОВЕДЕНИЮ РАЗМИНКИ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.

3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 380 C.

4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.

* Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
* Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
* Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

**Начало разминки**

1. Бытовой шаг.

2. Танцевальный шаг (с носка стопы).

3. Шаги на пятках.

4. Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями.

5. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.

6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы.

7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

8. Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

**Партерная часть разминки**

1. Исходное положение лежа на спине.

2. Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

3. Исходное положение сидя на полу.

4. Сидя на полу: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.

5. Лежа на спине: поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции

6. Лежа на спине: «лягушка».

7. Лежа на спине: медленный подъем ног на 45, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.

8. Сидя на полу: подъем — опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.

9. Сидя на полу: повороты головы направо и налево. Ю.Сидя на полу: наклоны головы к правому и левому плечу, вперед и назад, затем круговые движения головы.

11. Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

12. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции.

13. Исходное положение лежа на животе.

14. Лежа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции.

15. Лежа на животе «лягушка».

16. Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.

17. Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.

18. Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».

19. Раскачивание вперед — назад в положении «калачик».

20. «Мостик» из положения лежа на спине.

**Окончание разминки**

1. Подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

2. Перескоки с ноги на, ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена.

3. Медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.