

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» города Канаш Чувашской Республики**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета,
протокол №3
от «01» 09.2025 г
Председатель Н. В. Золотова



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 224

от «01» 09 2025 г

Директор

Н. В. Золотова

**Методические рекомендации:
"Как быстро и безопасно
научиться вставать на мостик"**

Автор:

Бойчук Т.Н.

**Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории**

Цель: Обучение технике безопасного и эффективного выполнения упражнения "мостик" для учеников с разным уровнем подготовки.

Задачи:

- Развить гибкость позвоночника и плечевого пояса.
- Укрепить мышцы спины, живота и плечевого пояса.
- Сформировать правильную технику выполнения упражнения "мостик".
- Предотвратить травмы при выполнении упражнения.

Целевая аудитория: Ученики начального и среднего уровня подготовки (7 лет и старше), не имеющие медицинских противопоказаний.

Необходимое оборудование:

- Гимнастический коврик
- Стена (для вспомогательных упражнений)

I. Подготовительный этап (Разминка): (10-15 минут)

- Общая разминка: Легкий бег на месте, ходьба на носках и пятках, махи руками и ногами.
- Разогрев позвоночника:
 - Круговые движения головой.
 - Наклоны головы вперед-назад, вправо-влево.
 - Круговые движения плечами вперед и назад.
 - Наклоны туловища вперед, назад, вправо-влево.
 - Круговые движения тазом.
 - "Кошечка-собачка" (стоя на четвереньках, прогибать и округлять спину).
- Растяжка плечевого пояса:
 - Растяжка передней поверхности плеча (руку вытянуть вперед, согнуть в локте и прижать к себе другой рукой).
 - Растяжка задней поверхности плеча (руку согнуть в локте и завести за голову, прижать локоть к голове другой рукой).

II. Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц: (20-25 минут)

- "Наклоны назад стоя": (5-8 повторений)
 - Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясице.
 - Медленно прогнуться назад, ощущая растяжение мышц живота и поясницы.
 - Вернуться в исходное положение.
 - Упрощение: Выполнять с поддержкой у стены (опираться руками на стену).
- "Наклоны назад из положения сидя": (5-8 повторений)
 - Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки за головой.
 - Медленно отклоняться назад, стараясь коснуться спиной пола.
 - Вернуться в исходное положение.
- "Кораблик" (супермен): (10-15 секунд удержания, 3-5 повторений)
 - Лежа на животе, вытянуть руки и ноги.
 - Одновременно поднять руки и ноги вверх, прогибаясь в спине.
 - Удержать положение несколько секунд.
- "Планка": (30-60 секунд удержания, 3-5 повторений)
 - В упоре лежа на предплечьях, тело образует прямую линию от головы до пяток.
 - Удерживать положение, напрягая мышцы живота и спины.
- "Обратная планка": (15-30 секунд удержания, 3-5 повторений)
 - Сидя на полу, руки и ноги вытянуты вперед.
 - Поднять таз вверх, опираясь на руки и пятки, тело образует прямую линию.
 - Удерживать положение, напрягая мышцы ягодиц и спины.
- "Мостик с пола": (5-8 повторений)
 - Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу, руки вдоль тела.
 - Поднять таз вверх, опираясь на стопы и плечи.
 - Удержать положение несколько секунд.
 - Медленно вернуться в исходное положение.

III. Основной этап (Обучение технике "Мостика"): (15-20 минут)

- "Мостик с пола с поддержкой":

- Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу, руки согнуты в локтях, ладони у головы.
- С помощью партнера (или самостоятельно, упираясь головой в пол) поднять таз вверх,

выпрямляя руки и ноги.

- Постепенно увеличивать прогиб в спине.
- Важно: Следить за тем, чтобы не было резких движений и перенапряжения в шее.

- "Мостик у стены":

- Стоя спиной к стене на расстоянии около полуметра, поднять руки вверх.
- Медленно наклоняться назад, опуская руки по стене вниз.
- Постепенно опускаться все ниже и ниже, пока ладони не коснутся пола.
- Медленно вернуться в исходное положение.
- Важно: Следить за тем, чтобы не было резких движений и перенапряжения в шее.

- Самостоятельное выполнение "Мостика":

- Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу, руки согнуты в локтях, ладони у головы.
- Согласованно поднять таз вверх и выпрямить руки, опираясь на ладони и стопы.
- Зафиксировать положение на несколько секунд (постепенно увеличив
- Медленно вернуться в исходное положение.

Важно: Следить за правильным положением головы (не запрокидывать ее назад) и распределением нагрузки на все части тела.

IV. Заключительный этап (Заминка): (5-10 минут)

- Легкая растяжка мышц спины и живота.
- Дыхательные упражнения.
- Расслабление.

Методические указания:

- Начинать обучение с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
- Следить за правильной техникой выполнения упражнений.
- Использовать наглядные пособия (видео, фотографии).
- Применять индивидуальный подход к каждому ученику.
- Хвалить и поддерживать учеников за их успехи.
- Не допускать переутомления и травм.
- Регулярно повторять пройденный материал.
- Важно! Ученики с проблемами в спине или шее, должны проконсультироваться с врачом перед выполнением упражнений.
- Не форсировать события! Мостик требует гибкости и силы. Важно давать телу время адаптироваться.

Оценка результатов:

- Умение правильно и безопасно выполнять упражнение "мостик".
- Развитие гибкости позвоночника и плечевого пояса.
- Укрепление мышц спины, живота и плечевого пояса.
- Прогресс в увеличении времени удержания положения "мостик".

Данная методическая рекомендация является общим руководством. Педагог-хореограф должен учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ученика, а также адаптировать программу обучения в соответствии с его потребностями.