

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Городской центр развития
и научно-технического творчества детей и юношества»

Театр моды «СТИЛЬ»



ДЕФИЛЕ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ОСВОИТЬ ИСКУССТВО ДЕФИЛЕ

Дефиле – это искусство движения модели по подиуму.

Дефиле — это походка модели, ее осанка, выражение лица, пластика, умение поворачиваться и позировать.

Дефиле — это подиумный образ модели, то, как она умеет подать себя зрителям, продемонстрировать себя и одежду, обувь, аксессуары, которые представляет.

Не существует строгих правил, жестких требований, как должна двигаться и выглядеть модель.

Стиль дефиле зависит от режиссера-постановщика, музыкального сопровождения и тематики показа.

Тула - 2019

ДЕФИЛЕ – это единственное, специальное осанкоформирующее, осанкоразвивающее и осанкоукрепляющее тренинговое направление. Уникальное, безальтернативное в своём роде и очень полезное для здоровья!



Систематические занятия ДЕФИЛЕ направлены на укрепление общего состояния здоровья человека, эффективно содействуют укреплению иммунной системы, нормализации обмена веществ в организме, постепенной саморегуляции общего веса.

В процессе занятий ДЕФИЛЕ значительно активизируется работа позвоночника. Происходит это благодаря интенсивной работе большого количества разнообразных групп мышц, которые выполняют при этом множество индивидуальных, специфических, присущих только им двигательных функций.

Происходит улучшение кровоснабжения всех тканей спины и поясницы. Активно развиваются не только мышцы брюшного пресса, но и всего мышечного корсета в целом. Разрабатывается корпус (позвоночник), развивается его гибкость, пластичность и грациозность. Формируется уникальная способность опорно-двигательного и вестибулярного аппаратов держать баланс общего равновесия тела.

Достаточно яркая и разнообразная моторико-динамическая сущность ДЕФИЛЕ приводит не только к насыщенной работе опорно-двигательного аппарата, но и к активной (перегрузки исключаются) работе сердечно-сосудистой системы и других жизненно-важных внутренних органов.

Девиз дефиле:
**«Через здоровье - к красоте,
через красоту - к совершенству!»**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОГО ДЕФИЛЕ

1. **Тренироваться** желательно в облегающей одежде, идеальными будут черные лосины и обыкновенная майка, а также в обуви на среднем каблуке (примерно 7 см).

2. **Взгляд** прямо, походка уверенная. Взгляд – важное дополнение к красивой походке. Смотреть нужно прямо перед собой, взгляд должен быть уверенным и открытым.

3. Для начала следует мысленно **начертить прямую линию** и строго ей следовать.

4. Самым важным в любом дефиле независимо от его стиля является **ровная осанка**: спина должна быть прямой, плечи опущенными, а макушка немного тянуться вверх.

Проверить, ровная ли у вас осанка, можно, встав у стены, при этом пятки, ягодицы, лопатки голова должны ее касаться. Зафиксировавшись именно в таком положении, нужно тренироваться ходить по прямой линии.

5. **Положение стопы.** Направление стопы - очень важный нюанс в становлении идеальной походки. Каждый шаг нужно начинать с носка, причем носки должны быть немного развернуты в противоположные стороны, а пятки при этом идти по той самой воображаемой линии одна за другой.

6. **Длина шага** – важная особенность: он не должен быть чересчур широким, в идеале – шаг равен длине стопы.

7. **Руки и кисти** расслаблены. Руки двигаются от плеча только вперед и назад в такт движению. Не нужно размахивать ими слишком широко. Ладони направлены в сторону бедра и слегка их касаются во время движения. Руки чуть согнуты в локте.



Одну из основных ролей в красивом дефиле играет осанка, которая зависит в первую очередь от состояния мышц спины и живота. Их укреплению необходимо уделять особое внимание. Необходимо выработать так называемую «мышечную память», которая достигается регулярными практическими упражнениями.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Базовое упражнение.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: плечи поднять вверх, затем отвести назад, сводя лопатки, далее опустить вниз. Вернуться в исходное положение.

Количество повторений: десять раз. При выполнении упражнения голова не должна быть опущена. Движения – очень плавные и медленные. Руки расслаблены, дыхание произвольное.

Упражнение «Прогиб «по-турецки».



Исходное положение: сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки. Спина выпрямлена, локти отведены назад.

Техника выполнения: сильно прогнуться в грудной части позвоночника, отводя голову назад. Затем вернуться в исходное положение. На прогибе сделать глубокий вдох и вернуться в и. п., – выдох.

Количество повторений: десять раз. Движения должны быть размеренными.

Упражнение «Отжимание от стены».



Исходное положение: встать напротив стены, ноги на ширине плеч, опора на пятки, ладони касаются стены на уровне глаз, локти разведены в стороны.

Техника выполнения: опираясь на пальцы рук и пятки, отжаться от стены.

Количество повторений: десять раз. Ежедневно добавлять по одному отжиманию, пока не достигнете 30. В области поясницы не должно быть прогиба. Отжимаясь, делать глубокий вдох, возвращаясь в и. п., – выдох.

Упражнение «Замок».



Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, колени не сгибать.

Техника выполнения: поднять правую руку вверх, левую отвести назад. Согнуть руки в локтях и соединить их за спиной, пальцы сомкнуть в «замок». Глубокий вдох и медленный выдох. Вернуться в и. п.

Повторять упражнение, меняя руки. *Количество повторений:* десять раз.

Упражнение «Прогиб на полу».



Исходное положение: лежа на спине, согнуть ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам.

Техника выполнения: руки развести в стороны ладонями вверх.

Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку, нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу. Выгибая грудную клетку, делать глубокий вдох, возвращаясь в исходное положение, – выдох.

Количество повторений: десять раз.

Упражнение «Имитация плавания».



Исходное положение: лежа на животе, голова опущена, шея расслаблена, руки и ноги прямые на ширине плеч.

Техника выполнения: одновременно поднять правую руку вперед и вверх, левую ногу назад и вверх. Сделать глубокий вдох,

на выдохе опустить руку и ногу. Повторить упражнение с левой рукой и правой ногой.

Количество повторений: десять раз. Во время выполнения упражнения не напрягать шею. Следить за дыханием.

Упражнение «Лодочка».



Исходное положение: лежа на животе, опираясь на лоб, руки и ноги прямые на ширине плеч.

Техника выполнения: одновременно поднять обе руки и обе ноги вверх. Сделать глубокий вдох, на выдохе опустить.

Количество повторений: десять раз. Во время выполнения упражнения не напрягаться.

Упражнение «Стойка у стены».

Исходное положение: плотно прислониться к стене (без плинтуса) или двери всем телом, прижимая макушку, спину, плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Живот необходимо втянуть, носки развести, пятки вместе.

Техника выполнения: прижаться настолько плотно, чтобы было ощущение того, что спина и стена – это единое целое. Зафиксировать это положение на пять минут. Дыхание произвольное, без задержек. Затем отойти от стены и пройтись по комнате для большей фиксации результата.

Это упражнение настолько эффективно, что сутулиться после него будет больно и некомфортно.

Если «дружить» с балансом, проще контролировать центр тяжести. Такие упражнения отлично укрепляют вестибулярный аппарат, развивают координацию и гибкость, улучшают осанку и помогают укрепить опорно-двигательный аппарат. Развитая координация поможет снизить риск бытовых ушибов и травм.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ БАЛАНСА И КООРДИНАЦИИ

Упражнение № 1.



Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении.

Техника выполнения: выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся в исходное положение, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем алгоритм.

Упражнение № 2.

Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер.

Техника выполнения: делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.

Упражнение № 3.



Исходное положение: стоя на одной ноге.

Техника выполнения: правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

Упражнение № 4.



Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак.

Техника выполнения: начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала на правую ногу, поднимая левую ногу, пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Напряжение – физическое и психическое проявление чувства воли. Контроль над напряжением позволяет правильно выполнять движения – не механически, но и не подчеркнуто гиперболизировано или небрежно.

Упражнение № 1.



Техника выполнения: представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

Упражнение № 2.



Техника выполнения: стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель выполнения упражнений– развитие дыхательной системы с одновременным укреплением мышечной ткани и других органов. Главное, выполнять упражнения правильно и с хорошим настроением!

Упражнение «Расслабленное дыхание».

Техника выполнения: сидя на стуле с выпрямленной спиной ребенок дышит равномерно и глубоко. При этом руки должны быть расслаблены и опущены по швам. Пятки и носки ног вместе.



Упражнение «Задерживаем дыхание».



Техника выполнения: в положении сидя ребенок зажимает большими пальцами рук уши, в то же время двумя средними пальцами прижимая крылья носа. Затем делает глубокий вдох, закрывает рот и выпускает воздух в полость рта

так, чтобы надулись щеки. Затем опускает голову вниз, закрывает глаза и кладет на веки указательные пальцы. Взрослый считает до 10. Ребенок поднимает голову, убирает пальцы с глаз и носа и выдыхает воздух через нос. После этого убирает пальцы с ушей и опускает руки. *Количество повторений:* 4-6 раз.



Упражнение «Дышим равномерно».



Исходное положение: стоять прямо, положить правую руку на грудь, левую – на живот.

Техника выполнения: вдыхаем через нос, регулируя руками дыхание: грудная клетка должна расширяться, живот втягиваться. Потом делаем выдох через рот.

Упражнение «Наклоны вперед».

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

Техника выполнения: на счет «раз» – делаем вдох, на «два» – наклоняемся вниз и делаем выдох. При этом стараемся достать руками до пола, не сгибая ног.



Упражнение «Приседания».



Исходное положение: встать прямо, руки по швам, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: на счет «раз» поднять руки вверх и сделать вдох. На счет «два» – опустить руки вниз, отвести их назад и вверх, одновременно присесть. Затем делаем выдох и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение «Наклоны в сторону».

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам.

Техника выполнения: на счет «раз» – сделать вдох, на счет «два» – наклоняем корпус влево, при этом сгибаем правую руку в локте, поднимаем ее локтем вверх. Делаем выдох через рот. Левая рука свободно опущена.



Возвращаемся в исходное положение. Затем делаем наклон вправо.

Количество повторений: по 5 раз в каждую сторону.

МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»

г. Тула, ул. Революции, д. 2;
ул. Пузакова, д. 48

Тел.: 8(4872) 56-79-80,
47-67-16

E-mail: tula-gcrt@tularegion.org

Сайт: [http:// www.gcr71.ru/](http://www.gcr71.ru/)

Подготовили:

Бочарова Е. С.,

педагог дополнительного образования

МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»,

Юшина Е. А.,

методист МБУДО «ГЦРиНТТДиЮ»