

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»
Кафедра дошкольного и начального образования
МДОУ № 52 «Центр развития ребенка „Искорка”»

**Республиканский конкурс профессионального мастерства
«Лучшее методическое пособие для организаций дошкольного образования»
для педагогов организаций дошкольного образования
Приднестровской Молдавской Республики
по направлению «Реализация ГОС ДО»**

**Методическое пособие
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В ОДО»**

**Освоение правил техники выполнения комплекса
упражнений партерной гимнастики в ОДО
по номинации «Физическое развитие»**

Авторы:

Богомолова Наталья Владимировна, воспитатель-методист по ФИЗО первой
квалиф. категории МДОУ № 52 «Центр развития ребенка „Искорка”»;

Михайлова Елена Викторовна, воспитатель-методист по ФИЗО ПНД первой
квалиф. категории МДОУ № 52 «Центр развития ребенка „Искорка”».

Тирасполь

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Что такое партерная гимнастика и зачем ей надо заниматься? Партерная гимнастика (фр. «*parterre*» – по земле) – выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

Эти упражнения на полу, которые развивают практически все группы мышц и позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Любые недостатки в корпусе ребенка исчезнут, позвоночник приобретет нужную гибкость. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, помогают развить выворотность ног, гибкость, эластичность.

Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует развитию мышечной силы, а в сочетании с музыкальным сопровождением развивает музыкальность.

Партерная гимнастика для детей позволяет обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, суставов и кровеносной системы. При этом достигается значительное укрепление всех групп мышц, улучшение подвижности суставов, эластичности связок и работы кровеносной системы.

Занятия партерной гимнастикой снимают усталость, раздражительность, стресс, повышают иммунитет, улучшают настроение и качество жизни.

Партерная гимнастика дает хорошую основу для дальнейшего развития детей.

Актуальность. Проблема

Проблема здоровья дошкольников осознается в современном мире как общенациональная и государственная. За последний период значительно уменьшилось количество детей с первой группой здоровья. Придя в детский сад, дети раннего возраста уже имеют нарушения здоровья. В основном это нарушение осанки, некоторые состоят на учете у узких специалистов. По данным анкетирования, проведенного в детском саду с родителями, нам стало известно, что уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Партерная гимнастика направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольника.

Цель – формирование основных физических качеств и навыков, необходимых для занятий физической культуры с целью развития интереса к двигательной деятельности и укрепления здоровья.

Задачи:

1) задачи в обучении:

- дать первоначальное представление о партерной гимнастике;
- учить основным упражнениям партерной гимнастики;

2) задачи в развитии:

- развитие мышечно-связочного аппарата (выворотность ног, гибкость тела);
- развитие координационных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

3) задачи в воспитании:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие интереса к физическим упражнениям;
- формирование культуры движений.

Принципы организации партерной гимнастики:

1. Наглядность. Очень важен показ упражнений воспитателем, он должен быть четким, грамотным, также упражнение может быть показано ребенком, либо используются иллюстрации.

2. Постепенность. Определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

3. Доступность. Означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.

4. Чередование нагрузки. Для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, то есть обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

5. Систематичность. Обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата.

Ожидаемые результаты

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей: повышает подвижность суставов, улучшает эластичность мышц и связок, увеличивает силу мышц. В результате занятий партерной гимнастикой у детей сформируется мышечный корсет, тем самым улучшится осанка, укрепятся мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия и позволяет улучшить гибкость суставов.

Рекомендации:

1. Занятия проводятся в чистом, проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, без обуви (в носках).

2. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

3. Использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий.

4. Не следует выполнять подряд несколько упражнений на сходные группы мышц.

5. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

6. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

7. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Партерная гимнастика как вспомогательное средство развития физических данных

Профессор Крестовников в «Очерках о физиологии физических упражнений», писал о том, что движения, совершаемые под музыку, выполняются легче, дыхательный аппарат работает более энергично, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода.

Т.С. Лисицкая в методическом пособии по художественной гимнастике подчеркивает, что под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть активные и пассивные, статические, динамические и комбинированные. Пассивные упражнения по характеру различают динамические (пружинные) или статические (удержание позы). Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Упражнения этой методики возникли, в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры. Они рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику и восстановление функций мышц.

Врачи реабилитационных центров рекомендуют партерную гимнастику как один из самых безопасных видов тренировок. Никакие другие упражнения не оказывают столь мягкого воздействия на тело, одновременно и тренируя его. Партерная гимнастика настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм. Она помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое.

Основная задача партерной гимнастики – формирование хорошей осанки и здоровье позвоночника. Поскольку любая растяжка и гибкость зависят от него, поэтому большинство упражнений направлены на растяжку и укрепление мышц спины.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально и регулирует уровень нагрузки. Главные требования к движениям – плавность и ритмичность.

Темой методической разработки является не просто использование партерной гимнастики с дошкольниками, а игровой партерной гимнастики, то есть использование игры, поэтому считаем необходимым в данном параграфе коснуться определения понятия «игра», ее функций и видов. К игре мы обращаемся еще и потому, что философы, ученые педагоги, практически все психологи утверждают, что ведущим видом деятельности в старшем дошкольном возрасте остается игра.

Мы не ставим целью представить в данной разработке классификацию игр, а назовем лишь те виды игр, которые используются нами на занятиях, среди них:

– дидактические (на внимание и воображение) – «Море волнуется». Перед детьми ставится задача не только замереть в образе, но позже протанцевать его;

– музыкальные (на развитие эмоциональной сферы и музыкальности). Примером служит игра «Мышки и кот» (прил. 1).

– подвижные (на координацию движения и быстроту реакции), например, «Зайчики-капканчики».

К группе игр с фиксированной программой действий относятся: подвижные, дидактические, музыкальные, игры-развлечения, игры-путешествия, игры-аттракционы, игры-загадки.

Правильное применение различных игр обеспечивает решение педагогических задач в наиболее приемлемой для детей форме. Занятие с включением игровых ситуаций увлекает дошкольников. Игровая деятельность делает обучение интересным занятием для ребенка, то есть, проводя занятие в форме учебно-дидактических игр, мы побуждаем устойчивый интерес и внимание ребенка к приобретаемым знаниям, умениям и навыкам.

Тема методической разработки предусматривает внедрение игровой партерной гимнастики в образовательную деятельность дошкольников, поэтому следующий параграф мы посвятим описанию физических особенностей детей этого возраста.

1.2. Природные данные и их развитие средствами партерной гимнастики

Для написания этого параграфа авторами методической разработки использованы публикации Т.А. Артеменковой «Методическая работа в учреждениях дополнительного образования», А.И. Константинова «Игровой стрейчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста», С.И. Бекина «Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5–6 лет», Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения».

Авторы этих и других публикаций убеждают в том, что для всестороннего развития дошкольников необходимо развивать физические качества детей, обращать целенаправленное внимание на развитие психических процессов, таких как память, внимание, воображение и т.д.

Детям этого возраста характерна недостаточная способность к волевым усилиям, но под правильным, систематическим влиянием ребенок научится преодолевать трудности, проявлять настойчивость и терпение, контролировать свои поступки.

Развитие физических данных обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма.

В дошкольном возрасте начинают развиваться крупные мышцы туловища и конечностей, поэтому дети легко усваивают задания в ходьбе, прыжках, но возможны трудности с работой мелких мышц. В связи с этим, наряду с упражнениями, требующими большой амплитуды, необходимо включать мелкие упражнения на точность. Двигательные способности формируются постоянно и основа их проявления – равновесие. Оно зависит от вестибулярного аппарата, от массы тела и площади опоры. С возрастом равновесие улучшается и совершенствуются двигательные способности.

А.И. Константинова, раскрывая физические возможности, пишет: «... Продолжается рост тела, но скелет в основном достаточно крепок, а значит готов к выполнению упражнений на упругость и силу. Этому возрасту характерен усиленный рост ног, и ноги и руки более сильные, подвижные. Ребенок владеет мелким движением рук, каждым пальцем в отдельности, походка хорошо координирована, отсутствуют лишние движения».

Физические данные включают два понятия: физические качества и физические способности.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности могут допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и струк-

тур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий, среди них: выворотность ног, гибкость стопы, растяжка, гибкость тела, координация движений.

Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют утверждать, что в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей, чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач.

Воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей – через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Среди врожденных природных качеств у ребенка важны также чувство координации, общая пластичность, чувство ритма и музыкальность, артистичность, творческое воображение, музыкальная и двигательная память, координационные способности.

Рассмотрим подробнее данные понятия природных физических данных и природных качеств.

Выворотность

«Выворотность ног, – пишет Т.К. Барышникова, – это способность развернуть ноги (бедро, голень и стопы). Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений».

Для развития выворотности мы используем в партерной гимнастике следующие упражнения:

– «Книжечка», когда стопы в сокращенном положении разводятся в сторону так, чтобы коснуться, пола, при этом работают не только стопы, но и вся нога в целом;

– «Бабочка» – ребенок помогает себе руками развести колени как можно шире и положить их на пол, и здесь в процесс раскрытия вовлечена вся нога;

– «Лягушка» – это упражнение более сложно для выполнения детьми, у которых нет сильной природной выворотности суставов. Упражнение выполняется с помощью педагога.

Подъем стопы

Стопа – сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Любой комплекс начинается с работы стоп, с разогрева мышц и связок ноги ребенка. Ни в одном из движений не бывает расслабленной стопы, они либо натянуты, либо сильно сокращены. Все упражнения партерной гимнастики несут в себе в той или иной мере нагрузку на стопы. Это помогает ребенку приобрести привычку «тянуть пальцы» при выполнении движений автоматически и сокращает количество травм, которые можно получить, наступая на расслабленную ногу.

Гибкость тела

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, икроножных, подколенных и тазобедренных мышц, а также связок.

При хорошей гибкости тела любые наклоны выполняются свободно. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, уменьшает возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Упражнения для развития гибкости выполняются лежа на животе, когда все мышцы достаточно разогреты и пластичны. При помощи рук в упражнениях «змея» и «кольцо» ребенок старается как можно выше поднять корпус над полом, а в упражнении «корзинка», уже используя запас гибкости, включаются в работу мышцы спины.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого движения. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Таким образом, гибкость – это показатель пластичности и эластичности тела ребенка.

Сила и выносливость

Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Неодинаковое растяжение мышечных волокон при разных исходных позах человека влияет на величину силы действия. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Скоростно-силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, то есть развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избиратель-

но развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

При правильном и четком исполнении всех элементов партерной гимнастики тело без дополнительных нагрузок приобретает необходимые силовые навыки.

Выносливость

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, большой и умеренной нагрузок.

«В теории и практике физического воспитания, – пишет А.В. Коробков, – выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи».

Координация движений

Среди двигательных функций особое значение имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанка и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

При разработке комплексов упражнений партерной гимнастики следует отдельное внимание уделить именно аспекту развития координации. Для этой цели служат любые упражнения, где задействованы не только мышцы ног, но и работа рук, например упражнение «Кукла». А также поочередное натяжение – сокращение стоп, выполняемое одновременно, как отдельно, так и в рамках любого другого упражнения.

Музыкальность

Музыкальность включает в себя музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальную ритмичность.

Создателем системы музыкального ритмического воспитания является Эмиль Жак-Далькроз (1856–1950) – швейцарский педагог и композитор. Именно он в ритмическую гимнастику вводит исполнение движений под музыку.

Для развития «музыкальности» исполнения танцевального движения применяются следующие методы работы: наглядно-слуховой (слушание музыки во время показа движений педагогом); словесный (педагог помогает понять содержание музыкального произведения, побуждает воображение, способствует проявлению творческой активности); практический (конкретная деятельность в виде систематических упражнений).

Естественно, что все эти природные данные при последующих регулярных занятиях под руководством опытных педагогов развиваются и раскрываются с предельной широтой.

Наиболее эффективным средством для развития физических способностей детей дошкольного возраста является игровая партерная гимнастика. Она дает толчок в развитии физических качеств, а ее игровая составляющая помогает не ослабеть интересу ребенка к занятиям, пряча за игрой тяжелую работу.

Музыкальное сопровождение

Не последнее место в работе по методике игровой партерной гимнастикой занимает музыкальное сопровождение урока.

Подбирая музыкальное сопровождение к комплексу игровой партерной гимнастики, мы руководствуемся основными требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, разви-

вающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Иногда это бывают детские песенки, которые известны или мало известны детям. С одной стороны хорошо, когда музыка известна ребенку, детские песенки. Но, с другой стороны, когда дети начинают подпевать известной мелодии, они отвлекаются и не четко выполняют танцевальные движения, что нарушает темп занятия. Как правило, это легкие для детского слуха произведения – польки, вальсы, марши, позволяющие более точно оттенить то или иное движение, придавая ему заданный характер.

Например, для упражнения «Балерина и солдат» используются произведения П.И. Чайковского «Марш деревянных солдатиков» и «Вальс» С. Майкопар. Они помогают формировать у детей, еще на стадии прослушивания произведения, необходимый образ, который впоследствии воплощается в движении.

Или другой пример. В комплексе есть упражнение «Неваляшка». Оно выполняется под детскую песенку «Неваляшки». Это произведение не известно детям, но его музыка проста и понятна, обладая четким ритмическим рисунком она помогает подобрать нужный образ.

Игровая партерная гимнастика, исполняемая под музыку, способствует тому, чтобы дети не просто заучивали последовательность движений, но и усваивали навыки активного восприятия музыки, а также самостоятельно придумывали разные варианты движений или способов действий под нее. Выразительность содержания музыкального произведения является средством выразительности музыкально-ритмических движений из комплекса партерной гимнастики.

В своей практике мы стремимся к тому, чтобы музыкальное сопровождение занятия способствовало бы раскрепощению детей, помогало бы им в передаче музыкального образа, развивало бы музыкальный слух.

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Партерная гимнастика в дошкольном учреждении № 52 является неотъемлемой частью образовательной программы. В течение нескольких лет мы внедряли элементы игровой партерной гимнастики в занятия по физическому развитию, что сразу привлекло дошкольников к занятиям ею и стало давать результаты значительно быстрее, а сами занятия для дошкольников стали проходить интереснее, живее, радостнее. Из разрозненных игровых упражнений

сложились целые комплексы. Представляемые комплексы постоянно совершенствовались на протяжении этого времени. В их содержание добавлялись новые элементы, упражнения корректировались с учетом контингента обучающихся, их физических качеств и способностей.

Каждый из этих комплексов несет свою физическую нагрузку и развивает мышцы ног, пластичность рук, координацию движений, силу мышц спины и живота, музыкальность и чувства ритма и т.д. В основу разработки всех «комплексов» положены главные принципы партерной гимнастики, а именно: от простого к сложному и от кончиков пальцев к центру тела. Выполняются упражнения в определенной последовательности и с постепенным увеличением амплитуды движения.

Одной из главных особенностей комплексов является плавный переход от одного упражнения к другому, что позволяет детям быть максимально собранными и внимательными, смена упражнений не дает им утомляться, а игровая форма делает занятие увлекательным и даже трудное упражнение интересным.

Из сказанного выше следует, что не надо использовать в работе с детьми только один какой-либо вид упражнений, так как главная задача комплекса – подготовить весь организм в целом, воздействуя на все группы мышц.

Комплексы упражнений в партерной гимнастике разделяются на 3 вида по исходному положению: сидя, лежа на спине, лежа на животе. Далее рассмотрим каждый из них.

2.1. Упражнения для разминки

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т.д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы – повороты, наклоны;
- рук – поднятие, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса – повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами – с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи: наклоны, повороты, круговые движения головой.

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 носочках, 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 носки обеих ног по VI;
- приседания и подъем на высокие полупальцы.

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц:

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

2.2. Упражнения партерной гимнастики

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» – наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» – поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя «по-турецки»:

- подъем корпуса в вертикальное положение;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «бабочка» – касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «бабочка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения сидя на пятках с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнения для развития растяжки

В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой;
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с помощью рук).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» – продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положении сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» – поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения для развития гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «Березка» – выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником, с опорой на плечи, локти и кисти рук, шея свободна, спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- упражнение «Кобра» – приподнимание и прогиб корпуса, с упором на руки;
- упражнение «Лодочка» – одновременное вытягивание и приподнимание рук и ног, с последующим раскачиванием;
- упражнение «Корзинка» – захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх;

- упражнение «Качели» – упражнение «корзинка» с последующим раскачиванием;
 - упражнение «Кольцо» – прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
 - упражнение «Мостик» – стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.
- В положении упора на коленях:
- поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине);
 - прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

- В положении лежа на животе:
- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.
- В положении сидя:
- подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.
- В положении упора на коленях:
- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
 - наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола.

2.3. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Рассмотрим комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях. В самом начале занятий нужно провести элементарную разминку, включающую в себя: наклоны головы, корпуса, приседания и прыжки. Каждое упражнение выполняется не менее одной минуты – за это время можно сделать не меньше 8 повторений.

Комплекс № 1. Упражнения для стопы (тянем носочки)

И. п.: сидя на полу, спина прямая, ноги плотно прижаты, стопы «натянуты», руки на поясе, подбородок высоко поднят, не запрокидывая голову назад, плечи опущены вниз.

- 1 – сокращаем стопы;
- 2 – и. п.

Далее сокращаем стопы по очереди.

Упражнение «Ниточка–клубочек»

И. п.: лежа на полу. Ноги и стопы натянуты. На 1–2 собираемся в клубочек. На 3–4 вытягиваемся в ниточку.

Упражнение «Паучок»

И. п.: клубочек с ровной спиной. На 1–2 разводим одновременно ноги и руки в стороны. На 3–4 собираемся обратно в клубочек.

Упражнение «Березка»

И. п.: лежа на спине, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

На 1–2 ноги поднимаются на 90°, на 3–4 – носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола и также стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног, заканчивая лопатками. Держаться в таком положении на 4 счета. На 1–2 – таз опускается на пол, на 3–4 – ноги опускаются на пол в и. п.

Упражнение «Самолетик»

И. п.: сидя, ноги вместе, руки вниз.

На 1–2 руки раскрываются в стороны, натянутые ноги поднимаются на 25° и выше, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 3–4. На 1–2 опускаемся, на 3–4 отдыхаем в и. п.

Упражнение «Кошечка»

И. п.: стоя на коленях, поднимаем спину вверх, затем прогнуться.

Упражнение «Мостик»

И. п.: лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки.

Упражнение «Разножка»

И. п.: сидя на полу обе ноги вверх. Разводим ноги в стороны и обратно.

Упражнение «Складочка»

И. п.: сидя на полу ноги вместе. Тянемся и стараемся руками достать носочки.

Далее растягиваемся на шпагаты.

Комплекс № 2. Упражнения на развитие мышц ног, координацию

Основную нагрузку при выполнении движений несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения данного комплекса помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги. Начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы, а частая смена движения и игровые элементы исполнения помогают не угаснуть детскому вниманию.

В комплекс входят следующие упражнения: «Паровоз», «Гусеница» (выполняется только после овладения навыком паровоза), «Зайчик», «Книжка», «Крестики», «Балерина идет по лестнице» (сгибание ног в коленях попеременно), «Солнышко просыпается» (сгибание ног в коленях одновременно, удерживая ноги под коленями), ходьба попеременно на пальчиках и пятках, удерживая ноги под коленями, быстрый бег, уголок, самолет (выполняется после овладения навыком уголка), подсвечник (выполняется после овладения навыком самолета). Общей чертой в этих упражнениях-играх является то, что они все используются для развития мышц ног, но каждое на свой отдел.

Более подробно рассмотрим одно из них.

Упражнение «Солнышко»

И. п.: ноги вытянуты вперед, руки в стороны, носки натянуты.

На 1 – группировка.

На 2 – и. п. Движение повторяется 4 раза. Можно усложнить и чередовать выпрямление ног вперед и разведение их в сторону, в этом случае у солнышка будет больше лучиков, а движение повториться 8 раз.

Особое внимание при выполнении этого комплекса следует обращать на удержание прямой спины, на вытянутость стоп и колен (где это необходимо).

Комплекс № 3. Упражнения на растяжку подколенных связок, пластичность рук, координацию движений

Комплекс включает следующие упражнения: «Лебедь», «Замочек», «Складочка», «Лягушка», «Цветочек», «Рыбка», «Кукла», «Гости», «Потягивание за конфеткой», «Шалунишка», «Перекат» (включается в комплекс не сразу).

Отличительной особенностью данного комплекса является включение в него упражнений, не несущих в себе нагрузку на какую-либо группу мышц, а развивающих пластичность и координацию движений, такие как «Цветочек» и «Рыбка».

Особое внимание при выполнении данного комплекса упражнений следует обращать на вытянутость (сокращение) стоп и колен, выворотность ног, прямую спину.

Рассмотрим подробно одно из упражнений.

Упражнение «Замочек»

И. п.: ноги вытянуты вперед, стопы сильно сокращены, руки вытянуты над головой и скреплены в замок. На счет 1 плавно наклониться вперед и «одеть»

скрепленные руки на сокращенные стопы. Голову положить на выпрямленные колени. Удерживать положение. На счет 2 вернуться в исходное положение. 3 – пауза.

Комплекс № 4. Упражнения на силу мышц ног, спины, живота

В комплекс входят упражнения: «Дирижер» (махи ногами), «Художник», «Вверх по лесенке – вниз на лифте», «Велосипед» (при освоении навыка крутить педали вперед, учимся ездить назад), «Ножницы», «Качалочка», «Березка». Этот комплекс выполняется лежа на спине.

Основная задача этого комплекса состоит в подготовке мышц пресса, которые помогают не только удерживать живот, но и участвуют в процессе подъема ноги на 90° и выше.

Упражнение «Вверх по лесенке – вниз на лифте»

И. п.: лежа на спине стопы сокращены, ноги натянуты, руки вниз. На 1–4 совершаем поступательные движения поочередно каждой ногой, имитируя ходьбу по лестнице. На 5–8 попадаем на последний этаж – «садимся в лифт» (вытягиваем стопы), медленно и плавно опускаем ноги, стопы вновь сокращаются в и. п.

Особое внимание при выполнении следует обращать на вытянутость стоп, ног, корпуса.

Комплекс № 5. Упражнения на гибкость, силу рук, укрепление мышц живота

Комплекс составляют 9 упражнений: «Кошечка», «Змея», «Кольцо», «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзиночка», «Маленький мостик», «Большой мостик».

Упражнение «Змея»

И. п.: лежа на животе, руки поставлены около плеч, с упором ладонями в пол. На счет «раз», упираясь руками в пол, корпус прогибается назад как можно выше. При этом издается шипение, как у змеи. Три такта удерживаемся в данном положении. На счет «раз» четвертого такта опуститься в и. п.

Особое внимание при выполнении следует обращать на соединение пяток. При выполнении упражнений «Корзиночка», «Вазочка», «Мостик» подсказкой и стимулом для правильного и красивого исполнения их являются слова педагога.

Например: «С корзиночкой мы идем за ягодами или грибами, значит, она должна быть с крепкой ручкой, то есть вы обязательно должны достать вытянутыми пальцами ног до головы», или «Вазочку вы делаете для розы с длинным стеблем, а значит, у нее должны быть высокие бортики, то есть вы должны, взяв себя за ноги, приложив усилия, вытянуться наверх».

Комплекс № 6. Упражнения на работу всех групп мышц, координации и чувства ритма

Комплекс содержит три упражнения: «Кошечка», «Стойкий солдатик» и «Неваляшка».

Упражнение включает в себя движения, исполняемые стоя на коленях.

Упражнение «Кошечка»

И. п.: стоя на коленях, упираемся руками в пол, имитируя стойку кошки. Счет 1, 2, 3, 4. На счет «раз» выгибаем спину дугой и шипим. «Два» возвращаемся в и. п. На счет «три» отклоняемся на пятки, руки вытягиваем и говорим «мяу». «Четыре» возвращаемся в и. п. Движения повторяются 4 раза.

Комплекс № 7. Упражнения сидя на полу

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

1. Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

И. п.: ноги вместе, стопы натянуты, руки на поясе.

На «1» – стопы сокращаются, голова поворачивается вправо, на «2» – и. п., на «3» – стопы вновь сокращаются, голова поворачивается влево, на «4» – и. п.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе.

2. Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

На «1» – сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в натянутом положении, на «2» – и. п., на «3» – левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» – и. п.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

3. Упражнение «Солнышко»

И. п.: ноги вместе, руки на поясе.

На «1» – стопы максимально сокращаются, на «2» – раскрываются в стороны, на «3» – возвращаются в сокращенное положение, на «4» – в и. п.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия:

Упражнение «Чемоданчик»

И. п.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

На «1» – руки поднимаются вверх, на «2» – корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

Упражнение «Бабочка»

И. п.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

На «1» – руки поднимаются вверх, на «2» – корпус вместе с руками опускаются вперед. На «3, 4» лежим.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнение «Гармошка»

И. п.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

На «1» – правая нога, сгибаясь в колене, ведется по полу и ставится на носок, на «2» – колено опускается на пол, как можно плотнее, на «3» – возвращается в вертикальное положение, на «4» – и. п. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бедрами.

Комплекс № 8. Упражнения лежа на спине

Упражнения на пресс:

1. Поднятие ног.

И. п.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

На раз – правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на два – нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на три – нога медленно опускается в и. п., на четыре – в и. п. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, за ровностью спины. Помощь руками нежелательна.

Упражнение «Велосипед»

И. п.: ноги на 90°, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая круг в воздухе.

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:

Упражнение «Березка»

И. п.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90°, на «3, 4» – носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и также стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног, заканчивая лопатками. На «1, 2» – таз опускается на пол, на «3, 4» – ноги опускаются на пол в и. п.

Комплекс № 9. Упражнения лежа на животе

Упражнения для развития гибкости

Упражнение «Окошечко»

И. п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1» – руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» – руки отрываются вверх, на «3» – руки в стороны, на «4» – плечевой пояс поднимается как можно выше. Затем возвращаемся в и. п.

Упражнение «Змейка»

И. п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

На «1, 2» – руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3, 4» – плечевой пояс подается назад. Затем возвращаемся в и. п.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

Упражнение «Колечко»

И. п.: ноги натянуты, пятки вместе, руки упором у грудной клетки.

На «1–3» – плечевой пояс подается назад, ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» – и. п.

Следить за неотрывностью бедер во время прогиба плечевого пояса.

Упражнение «Самолетик»

И. п.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

На 1 – руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25° и выше, на ширину больше ширины плеч. На 2 отдыхаем в и. п.

Упражнение «Корзинка»

И. п.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

Упражнение «Чемоданчик» в парах

И. п.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

На «1, 2» – руки поднимаются вверх, на «3, 4» – корпус с руками опускается на ноги.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

И. п.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладет корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лег на пол.

Упражнение «Бабочка» в парах

И. п.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося, этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса, возможно только углубление.

Упражнение «Полушпагат».

Упражнение «Шпагат».

2.4. Конспекты занятия «Партерная гимнастика»

Конспект занятия на тему «Подводный мир» для детей 5–6 лет

Цели: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование опорно-двигательного аппарата и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами партерной гимнастики и ритмических движений.

Задачи:

- формировать опорно-двигательный аппарат;
- развивать чувство ритма;
- способствовать формированию выразительности движений, образности в исполнении;
- расширить кругозор ребенка по теме «Подводный мир».

Форма работы: групповая, игровая.

Оборудование и источники информации:

- музыкальный центр;
- аудиозаписи;
- иллюстрации с изображением морских обитателей;
- гимнастические коврики;
- видеопроектор.

Методы обучения: практический, словесный.

План занятия

Организационный момент (организованный вход детей в зал и построение в линию, приветствие, беседа о море) – 3 мин.

Разминка: разные виды ходьбы, ритмическая гимнастика «Золотая рыбка» – 5 мин.

Основная часть: картинки на экране («Угадайка»), игра «Морская фигура» – 14 мин.

Заключительная часть: упражнения для восстановления дыхания «На море» – 2 мин.

Подведение итогов: релаксация «Морские мечты», прощание – 1 мин.

Ход занятия

Организационный момент – 3 мин.

Дети выстраиваются в линию.

Педагог. Здравствуйте, дети, сегодня мы с вами отправимся на прогулку к морю. Многие люди, живущие в других городах, мечтают побывать на море, насладиться прекрасным его видом, вдохнуть морской воздух, а нам с вами повезло мы живем у самого моря. Каких морских обитателей вы знаете?

Дети. Медузы, дельфины, морские коньки, рыбы и т.д.

Педагог. Молодцы, правильно, но есть еще много морских обитателей, которых вы не назвали, и сегодня мы с ними познакомимся. Сейчас мы с вами отправимся к морю по разным дорожкам.

Разминка – 5 мин.

Ходьба обычная (идем к морю).

Ходьба на носках (идем по мостику).

Ходьба на пятках (идем по тропинке).

Ходьба с высоким подниманием колен (идем по траве).

Прыжки вперед на двух ногах (прыгаем по кочкам).

Педагог. Мы с вами почти пришли, а чтобы наша прогулка была веселее, давайте исполним разминку «Золотая рыбка».

Текст песни

В замке был веселый бал,

Музыканты пели.

Ветерок в саду качал

Легкие качели.

В замке в сладостном бреду пела скрипка,

А в саду была в пруду золотая рыбка.

И кружились под луной точно вырезные

Опьяненные весной бабочки ночные.

Пруд качал в себе звезду,

Гнулись травы гибко,

И мелькала там в пруду золотая рыбка.

Припев:

Рыбка, рыбка, золотая рыбка

Дарит людям радость и улыбку.

Рыбка, рыбка, золотая рыбка

Дарит людям радость и улыбку.

Движения

Вращательные движения руками.

Перенос веса тела с одной ноги на другую, дети качаются из стороны в сторону.

Повороты по 4-м направлениям.

Наклоны в стороны.

Наклоны вперед.

Приседания.

Пружинка коленями с попеременным выставлением ноги на каблук вперед.

Руки сложены, ладошка к ладошке, волнообразные движения.

Основная часть – 14 мин.

Педагог. Вот мы с вами и пришли на море, а обитателей морских здесь видимо невидимо. Сейчас мы с ними познакомимся. Посмотрите на экран, на нем будут появляться картинки, вам нужно угадать, кто это.

(На экране появляются картинки морских обитателей. Дети высказывают предположения о их названии, воспитатель рассказывает об особенностях морского гостя.)

Картинки на экране «Угадайка»:

– медуза (более чем на 90 % состоит из воды, некоторые медузы могут вызывать болезненный ожог);

– осьминог (у него 8 щупалец, он живет на морском дне и может менять окраску, приспособившись к среде обитания);

– черепаха бисса (каретта) (очень ловкий пловец, питается в основном медузами и ракообразными, откладывает яйца в песок на берегах небольших бухт);

– луна-рыба (обычно плавает в открытом море почти у самой поверхности, из-за чего ее показавшийся из воды плавник часто принимают за плавник акулы, в отличие от нее луна-рыба абсолютно безобидна);

– морской черт (эта удивительная хищная рыба заманивает свою жертву, покачивая «антенной», на конце которой есть нарост, похожий на аппетитного червяка).

Педагог. Вот мы с вами и познакомились с морскими жителями, а теперь давайте сами превратимся в них.

Игра «Морская фигура»

Заключительная часть – 2 мин.

Педагог. Представьте, ребята, что мы с вами стоим на берегу моря, дышим свежим морским воздухом и сейчас будем делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика «На море».

Упражнение «Какое большое море»

И. п.: основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носочки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу («Ах!»); 3–4 – то же.

Упражнение «Чайки ловят рыбу в воде»

И. п.: ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и. п.; 3–4 – то же.

Упражнение «Створки раковины раскрываются»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-Ш!»); 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и. п.

Подведение итогов – 1 мин.

Педагог. Мы прекрасно подышали с вами морским воздухом, а теперь ляжем на спину на коврики, закроем глаза и послушаем музыку, после я спрошу вас, какое морское животное могло бы танцевать под эту музыку.

Релаксация «Морские мечты»

Детям дают прослушать фрагмент музыки, обращают внимание на особенность музыки, показывают возможные варианты движения.

Прощание, выход детей из зала.

Конспект занятия «Партерная гимнастика» для детей 6–7 лет

Тема занятия «Партерная гимнастика» (упражнения для тренировки всей мышечной системы).

Продолжительность занятия – 30 мин.

Цели: всестороннее развитие ребенка, развитие музыкальности и ритма на занятиях, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развивать координацию движений рук, ног, корпуса, мышечную силу, гибкость, выносливость;
- содействовать развитию чувства ритма, внимания, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, осознавать себя как личность и индивидуальность.

Форма работы: групповая, парная, игровая.

Оборудование и источники информации:

- музыкальный центр;
- аудиозаписи;
- маленькие обручи;
- карточки с изображением игрушек.

Ход занятия

Организационный момент – 3 мин.

Каждый ребенок занимает свое место в зале. Приветствие.

Педагог. Ребята, сегодня нас ждет удивительное путешествие, но вот только куда, я пока не знаю. Это нам подскажет наш магнитофон, давайте закроем глаза и прислушаемся.

Звук часов.

Разминка на середине – 6 мин.

Педагог. Ребята, что это за звук? Конечно, это звук часов. Чтобы это значило?! Наверно, наш магнитофон пока не хочет говорить куда нам предстоит сегодня отправиться, а предлагает перед путешествием сделать разминку «Часики».

Разминка «Часики» (Фиксики) – 3 мин.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так – 2 раза

Часики идут, часики идут,

Часики минуты берегут.

Пиууу.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Часики идут, часики идут,

Часики лениться не дадут.

Тики так, тики так, нам без часиков никак.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Часики идут, часики идут,

Часики минуты берегут.

Пиууу.

Наклоны головы в сторону.

Махи руками вверх, вниз.

Кисти рук сжаты в кулаки,

вращательные движения руками.

3 хлопка в ладоши.

Наклоны в стороны.

Вращательные движения руками.

3 хлопка в ладоши.

Наклоны вперед.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Вращательные движения тазом.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

3 хлопка в ладоши.

Часики идут, часики идут,

Приседания.

Часики последнего не ждут.

Тики так, тики так, нам без часиков никак.

Проигрыш 32 такта.

Тики так, тики так, нам без часиков никак.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

Прыжки на двух ногах.

Тики, тики, тики, тики, так, так, так.

3 хлопка в ладоши.

Педагог. Давайте вновь прислушаемся к нашему магнитофону, что он теперь нам скажет.

Звук. Сегодня вам предстоит отправиться в страну игрушек. Приятного путешествия и счастливого пути!

Педагог. Как вы думаете, на чем можно добраться до страны игрушек?

Дети. На самолете, на поезде, на машине, на автобусе, на велосипеде.

Педагог. Давайте отправимся на автобусах. Сейчас каждому я раздаю руль-обруч (педагог раздает детям обручи). Теперь всем нужно построиться по 3 человека в колонну, выбрать водителя, он становится первым в колонне. По команде «Сели в автобус» нужно сделать полуприседание и взяться за руль-обруч руками. По команде «Завели моторы» издаем звук, имитирующий звук мотора – rrrrrrrrrrrr. По команде «Поехали» начинаем свободно передвигаться с разной скоростью. Движения выполняются согласно песни. По команде «Автобус в гараж» вы должны занять свои первоначальные места. Ну что готовы?! Поехали!

Пояснение: во время проведения игры педагог комментирует движения, предупреждая, чтобы водители не превышали скорость и не произошло столкновения-аварии.

Ритмическая гимнастика «Колечки» – 3 мин.

Вот колечко перед вами,

Поиграйте-ка вы с нами.

Вот и носик, и глаза,

Даже ручка здесь видна.

Управляем как рулем

Нашим маленьким кольцом.

Тихо, тихо не спеши,
Едут, едут малыши.
Положи кольцо у ножки
и попрыгайте немножко.
Раз, два, раз, два, три,
На ребяток посмотри.
Я колечко поднимаю,
На головку надеваю,
Покачаю головой –
Вот красивый я какой.
А теперь колечко сняли,
По дорожке побежали.
Осторожно не спеши,
Побежали малыши.

Дети передвигаются по залу в колоннах, крутят обруч-руль.

Дети кладут обруч на пол и прыгают в центр обруча, обратно.

Дети, держа обруч, поднимают руки вверх, затем опускают руки, сгибая в локтях, делают наклоны корпуса из стороны в сторону.

Дети продолжают передвигаться по залу в колоннах.

Основная часть – 16 мин.

Педагог. Наконец, ребята, мы добрались с вами до страны «Игрушек». Подскажите мне, а какие бывают игрушки?

Дети. Мишки, собачки, кукла-балерина, машинки, роботы.

Педагог. Да, игрушки могут быть разными, зверями например: заяц, мишка, лиса, слон, или куклами, например: кукла-принцесса или кукла-Буратино. В стране игрушек у нас есть удивительная возможность самим превратиться в игрушки. Сейчас мы с вами сможем слепить из пластилина любую игрушку, какую захотим, а для этого я предлагаю всем найти себе пару и встать лицом друг к другу. Один ребенок в паре – пластилин, другой мастер (педагог назначает, кто в паре пластилин, а кто – мастер). Задача мастера – загадать любую игрушку и слепить ее из пластилина. Задача пластилина – не сопротивляться мастеру, а поддаваться, как он вам согнет руку или ногу, так она и остается.

Мастера закрыли глаза, загадали игрушку, которую они будут лепить.

Начали лепить!

Упражнение на воображение «Лепим из пластилина» – 4 мин.

Пояснение: когда у всех мастеров работы готовы, дети все вместе угадывают, кто какую игрушку слепил. Потом пары меняются ролями, и игра повторяется.

Педагог. Какие интересные игрушки слепили ребята, здорово! А теперь я предлагаю нашим игрушкам потанцевать и научить своему танцу своего партнера. Для этого оставайтесь в паре с тем, кого вы выбрали. В паре один будет зеркалом, другой – смотрится в зеркало. Задача того, кто смотрится в зеркало, – показывать любые движения под музыку, задача зеркала – точно повторять движения. Внимательно слушайте музыку, если она медленная, плавная, нежная, то и движения должны быть медленными, плавными, а если музыка веселая, быстрая, то и движения должны быть такими. Но учтите у каждой игрушки свой танец, она двигается по-особенному, не так как все (педагог назначает, кто в паре зеркало, а кто смотрится в зеркало). Все готовы? Начали!

Музыкально-ритмическое упражнение «Зеркало» – 4 мин.

Пояснение: далее дети меняются ролями, и игра повторяется. Во время смены ролей изменяется характер музыки.

Педагог. Давайте присядем на полянке и отдохнем (дети садятся по кругу). В стране игрушек живут самые разные игрушки, и сейчас мы познакомимся с некоторыми из них. Я буду показывать вам картинку, кого я назову, тот отхлопывает название игрушки. Например: ми-шка – я сделала 2 хлопка или кло-ун – тоже 2 хлопка (педагог показывает карточки, дети по очереди отхлопывают название игрушек).

Ритмическое упражнение «Эхо» – 2 мин.

Педагог. Мы с вами хорошо отдохнули, пора отправляться дальше. Займите любое место в зале, какое хотите, только так, чтобы не мешать друг другу. Представьте, что мы попали с вами в магазин кукол, замрите в любую позу, какую может принять кукла. Кисти в кулаках, на раз, два, три выкидываем руки вперед, в сторону, вверх, вниз (разные позы куклы). Представим, что куклу положили в коробку, она трогает кистями рук стенку коробки перед собой, справа, слева, потолок, пол – ищет как можно выбраться. Наконец кукла разрывает коробку и вылезает из нее. От счастья она танцует (танец под музыку в произвольной форме).

А теперь другая ситуация. Примите любую позу куклы, представьте, что она из шоколада. Начинает припекать солнышко. Постепенно таит голова куклы, опускаясь вниз, тают руки, тает спина, ноги, вся кукла растаяла и превратилась в жидкий шоколад (поочередно дети сгибают голову, опускают руки, сгибают спину, ноги, медленно ложатся на пол).

Пластический этюд «Кукла» – 2 мин.

Педагог. Нам уже пора возвращаться из страны игрушек. Вам понравилось? Тогда давайте устроим игрушечную дискотеку. Каждому из вас я предлагаю найти себе пару, только того, с кем вы еще в паре не были. Запомните, с кем вы в паре! Пока звучит музыка, вам нужно танцевать далеко друг от друга, но как только музыка останавливается, вам нужно встать так, как я скажу, например спина к спине, но учтите, что я каждый раз буду говорить встать по-разному. Готовы?! Начали!

Игра «Найди пару» – 4 мин.

Пояснение: во время проведения этой игры используется разнохарактерная музыка. Педагог акцентирует внимание детей на том, что под движения детей скорость и манера должны совпадать с музыкой. Варианты построения детей: плечо к плечу, ладошки к ладошкам, носочки к носочкам, пятка к пятке. Последним желательно использовать построение: щека к щеке (это вызывает у детей положительные эмоции). После окончания игры педагог предлагает поблагодарить своего партнера за игру и обнять его.

Заключительная часть – 2 мин.

Педагог. На прощание давайте запустим в небо воздушные шары, для этого наберем в легкие побольше воздуха, сделаем глубокий вдох через нос, а выдыхать будем через рот. Во время выдоха наш розовый шарик надувается (руки в подготовительной позиции), покажите, какой он у вас большой, поднимаем его повыше (1-я позиция рук), потом еще повыше (3-я позиция рук), а теперь запускаем в небо, он улетел (раскрываем руки в стороны – 2 позиция).

Дыхательная гимнастика «Воздушные шарики» – 2 мин.

Пояснение: это упражнение повторяется пять раз, каждый раз мы запускаем шарик разного цвета.

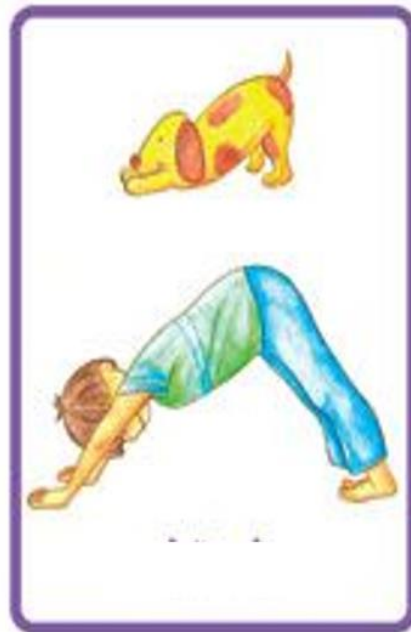
Подведение итогов – 3 мин.

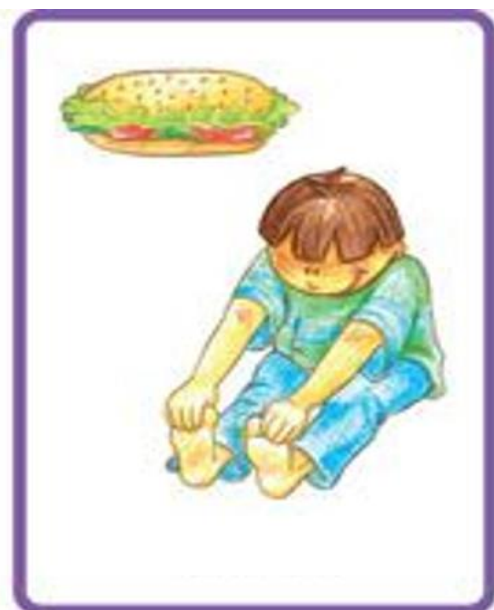
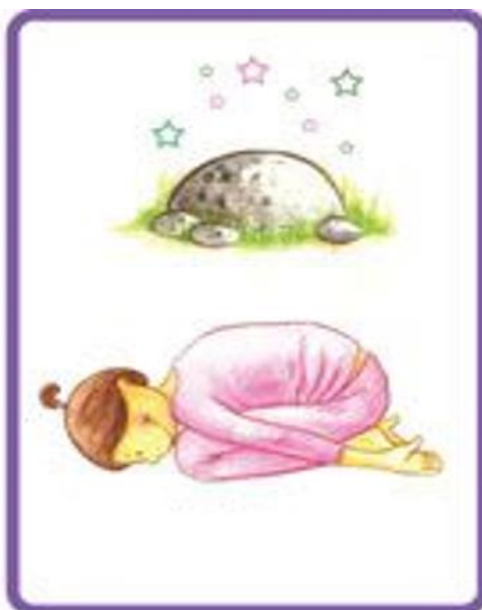
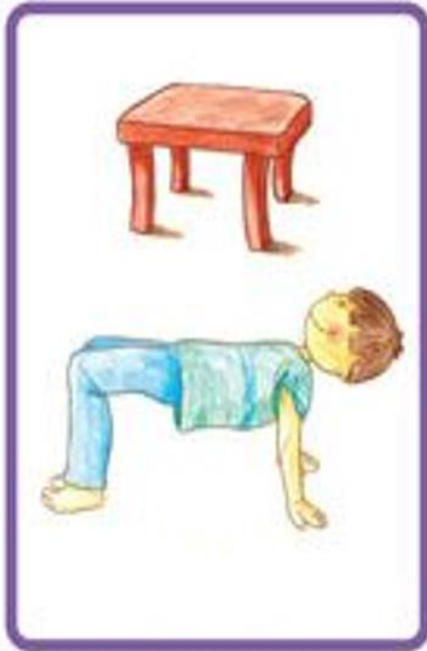
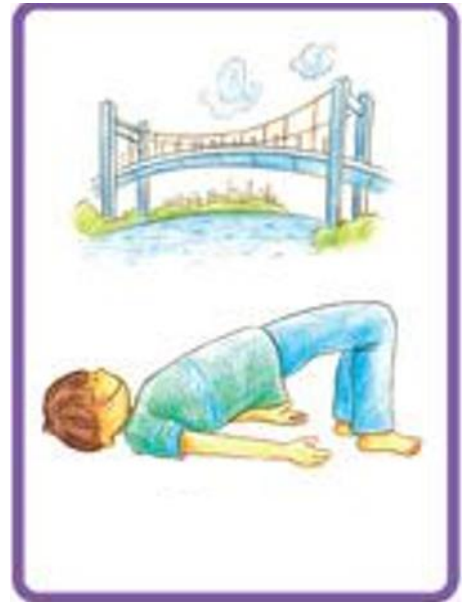
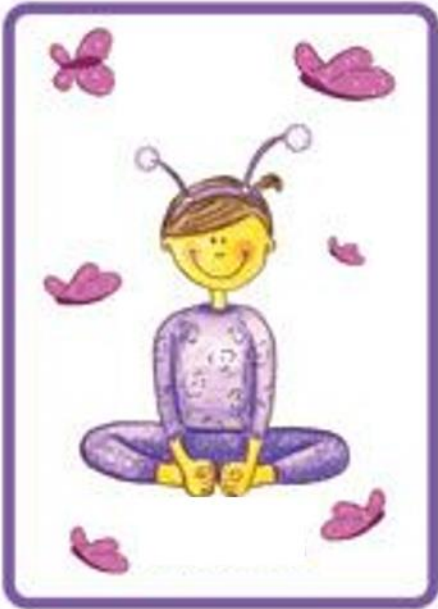
Педагог. Вот наше путешествие подошло к концу, нам пара возвращаться. Вы все молодцы, хорошо занимались. Поблагодарим друг друга аплодисментами.

Ребята хлопают друг другу.

III. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Карточка-образец для использования в партерной гимнастике





3.2. Комплекс упражнений партерной гимнастики в стихах

Начинается игра –
Ты и я теперь гора,
Что нам волны, ураганы,
Мы стоим, как великаны,
Мы из камня, не из теста.
Нас не просто сдвинуть с места.

(И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Поднять руки над головой.)

А сейчас немножко
Ты побудешь кошкой.
Выгибает кошка ловко
Свою спинку, как подковку,
Мур-мяу, мур-мяу,
Полюбуйтесь на меняу...

(И. п. – встать на колени. Прогибать спинку, как это делает кошка.)

А теперь нам по плечу
Превратиться в саранчу.
Саранча, как самолет,
Приготовилась в полет,
Свои ножки подняла,
На травинке замерла.

(И. п. – то же. Поднимать попеременно противоположные руку и ногу.)

А сейчас из нашей спинки
Ловко делаем корзинки.
Сильно спинки изогнем,
Много фруктов соберем.

(Упражнение «Корзиночка».)

Наполняется корзинка,
Но устала наша спинка.
Девочки и мальчики,
Превратились в мячики.
Мы катились, мы катились,
У реки остановились.
Что нам делать, вот вопрос?
Через речку строим мост.

(Сгруппироваться лежа на спине, раскачиваться вперед-назад.)

(Сделать мостик, прогнувшись в спине.)

А наскучит нам мосток,
Сядем в лодку – поплывем.
В лодке мы скорее
Реку одолеем.

(Перелечь на живот, выполнять
упражнение «Лодочка».)

Лихо плавал наш челнок
Вот уже и бережок.
Затянули солнце тучи.
Как дорогу отыскать?
Станем свечку зажигать.
Чтоб стояли прямо свечки,
Прочный сделаем подсвечник.
Вот какие мы с тобой –
Позавидует любой!

(Выполнить упражнение «Свечка».)

Комплекс партерной гимнастики для старшего возраста под песню

«Тихо в дремучем лесу»

(Авт. муз. сопровождения Ринат Габбосов)

И. п.: дети сидят на ковре, спина прямая, руки на поясе, ноги прямые с натянутыми носочками.

**Тихо в дремучем лесу,
Прячутся звери и птицы.
Кто-то в дупле от куницы,
Ах, как бы не встретить лису.**

И. п.: согнутые в локтях руки поставить перед грудью, ладони открыты к себе.

1 – выглянуть вправо, 2 – спрятать лицо за ладошками, 3 – выглянуть с левой стороны, 4 – спрятать лицо за ладошкой. Повторить комбинацию 3 раза. На слова последней строчки принять следующее и. п.: руки, сцепленные в замок, поднять над головой, стопы сократить. Выполнять наклоны вперед, стараясь дотянуться руками до носочков (2 раза).

**И лишь один только еж
Снова с утра веселится.
И никого не боится,
Ежик на кактус похож.**

1 – сгруппироваться: согнутые колени обхватить руками, лбом дотянуться до колен. 2 – широко раскрыть в стороны руки и ноги, носочки натянуты, пальцы рук растопырены. Повторить комбинацию 4 раза.

Проигрыш.

И. п.: ноги соединить вместе, стопы натянуты. Руки подняты вверх. Выполнять покачивающиеся движения руками из стороны в сторону.

**Музыка льется с утра –
Это кукушка кукует.
Белка на ветке танцует,
Всем просыпаться пора.**

1 – руками, как крыльями, выполнять взмахи вверх–вниз. 2 – И. п.: колени согнуть, ноги подтянуть к себе. Руки согнуты перед грудью, как лапки белочки. Следить за осанкой.

Выполнять повороты корпуса вправо–прямо–влево–прямо. Повторить комбинацию 2 раза.

**Весело стало в лесу
Солнечной доброй улыбке.**

И. п.: ноги выпрямить, стопы натянуты. Поставить локти на колени, запястья рук соединить, ладони раскрыть, как цветочек. Опереться подбородком о ладошки и нежно улыбнуться. Ребенок – цветочек, руки – лепестки.

**Ежик играет на скрипке,
И не боится лису.**

И. п.: перекинуть правую ногу через левую. 1 – руками изобразить игру на скрипке. Следить за осанкой. 2 – быстро сгруппироваться, также быстро широко раскрыть руки и ноги в стороны. Повторить комбинацию 2 раза.

Проигрыш.

И. п.: ноги выпрямить, стопы натянуты. Руки подняты высоко над головой. Следить за осанкой.

Плавно опустить руки через стороны вниз.

Упражнения партерной гимнастики в стихах

Упражнение для стоп

Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять –
Натяни стопу опять.

Упражнение «Корзинка»

Мы в корзинку забрались,
Ручки к ножкам подтянись,
Спинку сильно выгибаем
И головку поднимаем.

Упражнение «Бабочка»

Бабочка красавица
В небо полетела,
Крылышки расправила
На капусту села.

Упражнение «Мостик»

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.
Гнет его, качает ветер,
По мосту шагают дети!

Упражнение «Лодочка»

Лодочка плыла по речке,
В ней сидели человечки,
Лодку на волнах качало,
Человечков забавляло.

Упражнение «Березка»

Вот жирафы-великаны
Шеи вытянули ввысь,
И держа себя за спину,
К облакам ты потянись.

Упражнение «Велосипед»

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

«Сказка про Муравьишку»

И. п.: сидя на полу, ноги вместе, носочки натянуты.

Перебирая пальцами обеих рук, продвигаться вперед по ногам, до самых носочков – «муравьишки бегут по дороге».

Делать упражнение в умеренном темпе, не допуская резких рывков вперед – мышцы растягиваются медленно. Важно следить за тем, чтобы у ребенка не поднимались колени – муравьишка бежит по ровной дорожке, по горам ему ползти трудно. Обратное перебирать пальчиками уже быстрее – муравьишка топчется домой.

Муравьишка по тропинке
На себе несет травинки.
К домику не близок путь –
Помогите, кто-нибудь!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении следует сказать, что занятия партерной гимнастикой направлены на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Упражнения способствуют формированию осанки; укреплению мышц опорно-двигательного аппарата; развитию органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); развитию психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитию музыкальных качеств.

В процессе занятий ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует свое мастерство и свой характер.

Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

Благодаря системе и комплексам упражнений с каждым занятием ребенку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. Благодаря занятиям гимнастикой дети приобретают определенные навыки, раскрывают свои физические возможности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Бекина С.И. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Боген М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 5.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – СПб.: Пик Мономаш, 1997.
5. Буренина А.И. Ритмическая пластика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., 1997.
6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народная газета, 1978.
7. Зациорский В.М. Физические качества. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Коробков А.В. О взаимосвязи быстроты силы и выносливости // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5.
9. Кузнецов З.И. Развитие двигательных качеств школьников. – М.: Просвещение, 1967.
10. Лисицкая М.С. Пластика. Ритм. – М., 1990.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Лифиц И.В. Ритмика: учеб. пособие для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Академик, 1998.
13. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. 1998. № 1.
14. Страковская В.Л. Триста подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
15. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М., 1961.
16. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989.

ИГРОПЛАСТИКА

Морские фигуры

Упражнение «Морская звезда». Лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

Упражнение «Морской конек». Сед на пятках, руки за голову.

Упражнение «Дельфин». Лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

Упражнение «Морской червяк». Упор стоя согнувшись.

Упражнение «Улитка». Упор лежа на спине, касание ногами за головой.

Упражнение «Морской лев». Упор сидя между пятками, колени врозь.

Упражнение «Медуза». Сед, ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы.

Упражнение «Уж». Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Упражнение «Лодочка». Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

Упражнение «Рыбка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

Упражнение «Кораблик». Лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести. Поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад. Держать. Принять и. п.

Упражнение «Плавание брассом». Лежа на животе, руки вытянуты вперед. Поднять голову, верхнюю часть туловища, руки. Движения руками, имитирующие плавание брассом.

Упражнение «Нырляльщики за жемчугом». Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони вместе. Поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. Попеременные движения ногами вверх–вниз.

Упражнение «Русалочка». Стоя на коленях, руки в стороны. Сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз–влево.

Упражнение «Катамаран». Сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. Имитировать нажимания ногами на педали.

Упражнение «Медуза». Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять («когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно»).

Упражнение «Кальмар». Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть ноги, притягивая колени к груди. Разогнуть ноги в стороны – вверх. Ноги вместе.

Упражнение «Кит». Лежа на спине, руки к плечам. Сесть, руки вверх. Потрясти расслабленно кистями (кит пускает фонтан).

Упражнение «Озеро». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и. п. Выполняется несколько раз.

Зоопарк

Упражнение «Кошечка». Встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет).

Упражнение «Летучая мышь». Сидя, ноги в стороны, как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

Упражнение «Слон». Встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

Упражнение «Ящерица». Лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

Упражнение «Собачка». Сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно.

Упражнение «Рыбка». Лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Аист». Стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку.

Упражнение «Носорог». И. п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнение «Кролик». Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до и. п.

Упражнение «Змея». Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Упражнение «Верблюд». Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Упражнение «Черепаша». В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.

Упражнение «Кузнечик». Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «Кузнечик по первой позиции». Работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину и после растяжки делаем махи, поочередно меняя ноги.

Упражнение «Кобра». Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

Упражнение «Летучая мышь». И. п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Бабочка». Способствует усилению внутриполостного давления, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого, идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позу «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

Упражнение «Лягушка». Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола.

Растения

Упражнение «Дерево». Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Упражнение «Пальма». Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5 секунд), выдох, вернуться в и. п.

Упражнение «Пенек». Лежа на спине, закидываем ноги за голову.

Упражнение «Березка». Лежа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

Упражнение «Бревнышки». Развивает координацию движений в пространстве. Дети, лежа на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как бревнышки.

Игрушки

Упражнение «Волшебные палочки». И. п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и. п.

Упражнение «Палка». Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10–15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Упражнение «Лук». Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Упражнение «Колобок». Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекач на спину и обратно.

Упражнение «Неваляшка». Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

Упражнение «Столик». Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

Упражнение «Солдатык». Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в и. п.

Упражнение «Качели». Лежа на животе, поочередно ноги вверх – руки вниз, руки вверх – ноги вниз.

Упражнение «Корзинка». Лежа на животе, прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

Упражнение «Колечко». Лежа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

Упражнение «Отдых». Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперед, руки вытянули.

Разное

Упражнение «Перекладина». Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и. п. и повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение «Веник». Сидя, ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

Упражнение «Алмаз». Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Упражнение для боковых мышц живота. Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 секунд.

Упражнение «Полулотос». Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Упражнение «Лотос». Сидя на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Упражнение «Треугольник». Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Упражнение «Плуг». Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и. п.

Упражнение «Угол». Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5–6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Упражнение «Полусвечи». Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Упражнение «Треугольник с поворотом». Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в и. п.

Упражнение «Винт». Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположную сторону.

Упражнение «Мостик». Лежа на спине, руки поднимаем вверх, ладошки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить, как будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик. Дети приговаривают: *через речку, через речку, через речку вырос мост.*

Упражнение «Складочка». Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

Упражнение «Книжечка». Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками.

Упражнение «Дождик». Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

Упражнение «Большие и маленькие дома». Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
I. Теоретическая часть	
1.1. Партерная гимнастика как вспомогательное средство развития физических данных	4
1.2. Природные данные и их развитие средствами партерной гимнастики ...	6
II. Практическая часть	
2.1. Упражнения для разминки	14
2.2. Упражнения партерной гимнастики	16
2.3. Комплексы упражнений партерной гимнастики	19
2.4. Конспекты занятий «Партерная гимнастика»	27
III. Дидактическая часть	
3.1. Карточка-образец для использования в партерной гимнастике	36
3.2. Комплекс упражнений партерной гимнастики в стихах	38
Заключение	42
Список литературы	43
Приложение	44