



# ГЛАВА 1. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

▣ *Аннотация:* В данной теме раскрываются основы партерной гимнастики , а так же рассматривается комплекс упражнений и технология правильного исполнения.

▣ Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров на полу. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

- **повысить гибкость суставов;**
- **улучшить эластичность мышц и СВЯЗОК**
- **нарастить силу мышц**

Начинать занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий. Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии.

# Вытягивание и сокращение стопы.

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в 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.



# Наклоны корпуса вперёд

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

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги.

На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

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



# «Бабочка»

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

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

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



# Поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, руки на поясе.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П.

Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.



## «Змейка»

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

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.



## «Лягушка»

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

Музыкальное сопровождение: размер  
- 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и  
ставятся возле грудной клетки, на «2»  
- плечевой пояс подаётся назад, на «3»  
- ноги сгибаются в коленях, пальцы  
ног стремятся достать до затылка, на  
«4» - пауза. В этом положении  
находимся 2 такта 4/4, затем  
возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во  
время исполнения перегиба  
плечевого пояса.



## «Корзинка»

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

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.



# *Шнагам*





*Практическое задание:*  
предоставить конспект по теме:  
«Работа мышц в партерной гимнастике»