

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ В.А.МАМИСТОВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «ЦЕНТР КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»

Тема:

**«Использование элементов партерной гимнастики на занятиях по
физической культуре в детском саду»**

Воспитатель:
Коваль Е.В.

г.о. Новокуйбышевск
2020 г.

Слово партер произошло от французского - parterre (по земле).

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых на полу в положении сидя, лёжа на животе, спине и на боку, без вертикальной нагрузки на позвоночник и суставы.

Используя элементы партерной гимнастики, у детей дошкольного возраста развиваются такие качества, как гибкость, выносливость, чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия.

При любых видах упражнений следует использовать образные названия для упражнений.

Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «фасолинки», «неваляшка». Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

Игровая деятельность в партерной гимнастике делает обучение интересным для ребенка, что формирует устойчивый интерес и внимание ребенка к приобретаемым знаниям, умениям и навыкам на занятиях.

Музыкальное сопровождение играет важную роль в исполнении всех элементов игровой партерной гимнастикой, благодаря этому движения исполнителя становятся своеобразным средством выражения художественных образов, воспитывает у ребенка музыкальность и выразительность.

Подбирая музыкальное сопровождение к комплексу игровой партерной гимнастики, нужно руководствоваться основными требованиями: небольшое и простое произведение должно обладать художественными достоинствами, развивающими как слуховое восприятие, так и художественно-музыкальный вкус. Иногда это бывают детские песенки, которые известны или мало известны детям.

Партерная гимнастика помогает укрепить здоровье, корректирует недостатки осанки ребенка, дает необходимые двигательные навыки, умения согласовывать движение с музыкой, формировать навыки выразительности.

О методике «партерной гимнастики» пишут хореографы, спортсмены-гимнасты и медики: Т.К. Барышникова, М.С. Лисицкая, Т.С. Лисицкая, М.В. Глухова

Практически все они утверждают, что внедрение элементов партерной гимнастики в работу с дошкольниками, которая состоит из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, является необходимым средством для развития основных двигательных качеств, а также формирования у детей навыков музыкальности, чувства ритма.

Правильное применение педагогом различных игровых подходов на утренней гимнастике, на физкультурных занятиях обеспечивает решение поставленных задач в наиболее понятной форме для детей. Занятие становится увлекательным для дошкольников.

Упражнение №1.

«Дощечка»

И.п.-стоя на коленях, руки
Прижаты к корпусу.
Исполняются покачивания
корпуса вперед-назад,
не садясь на ноги.

Упражнение №2

«Бабочка»

И.п.- ноги на полу подтянуты
к себе, колени раскрыть в
стороны,
руки на коленях.
Стараемся коленями достать
до пола «развернуть у
бабочки крылья».

Упражнение №3

«Лодочка»

И.п.-лежа на животе, ноги
прямые,
руки вытянуты вперед.
Поочередно поднимаем ноги
и руки, изображая
качающуюся
лодочку.

Упражнение №4

«Кошечка».

И.п. – упор на руки.
«раз – два» - спину прогнуть,
голову поднять до предела вверх;
«три – четыре» - спину выгнуть,
голову опустить вниз.

Упражнение №5

«Уголок»

И.п. – сесть на пол, ноги
вытянуть,
руки в стороны.
«раз – четыре» - поднять
вытянутые
ноги вверх, образовать угол.
Зафиксировать положение;
«раз – четыре» - вернуться
в исходное положение.

Упражнение №7

«Горка»

И.п.-лечь на спину, руки вдоль тела.
Ноги согнуть в коленях. 1-приподнять корпус тела, 2-опустить

Список литературы

1. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
2. Буренина.А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей [Текст] / А.И.Буренина. – СПб, 2000.
3. Коренева Т.Ф. Музыкальный ритм движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Т.Ф.Коренева. - М.: Владос, 2001.
4. Залетаев, И. П. Общеразвивающие упражнения / И. П. Залетаев, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.
5. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / под ред. Е. Г. Леви-Гориневской. М.: Учпедгиз, 1942. – 188 с.