

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.

«Комплексы партерной гимнастики».

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

Структурное подразделение
«Детский сад «Центр коррекции и
развития детей» ГБОУ ООШ №18 г.

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



Подготовила
воспитатель:
Коваль Е.В..

2020 год

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.

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



Цель партерной гимнастики:

- развитие координационных способностей
- развитие выносливости
- развитие чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- приобщение к здоровому образу жизни
- развитие интереса к физическим упражнениям;

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.

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.

Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!
« Мяу!» – спинку мы прогнём,
« Фрр!» – сердиться мы начнём.



Подъёмный кран изображаю,
груз тяжёлый поднимаю.



Тренирую мышцы я –
Это « лодочка» моя.

