

«Партерная гимнастика в стихах»

Подготовила:
ПДО по хореографии
Сачкова Е.Д.



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. 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.

Партерная гимнастика – подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который вы сможете выполнять дома с вашим ребенком. А чтобы ребенку было интереснее выполнять упражнения, он даны в стихах.

1. Упражнение «На постановку корпуса».

*В поле зернышко лежало
Проростало, проростало
Появился колосок,
К солнцу тянется росток!*

2. Упражнение «На работу стоп».

*Стопы наши не копытца,
Нужно им пошевелиться.
Раз, два, три, четыре, пять
(Сократи) Натяни стопу опять
(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)*

3. Упражнение «На сгиб и разгиб коленей».

*Колени мы сгибаем дружно,
Нам ужа увидеть нужно.*

4. Упражнение «Складочка».

Сундучок, сундучок
Охраняет паучок
В складочку ложился,
Сундучок закрылся.

5. *Упражнение «Бабочка».*

Бабочка красавица
В небо полетела
Крылышки расправила
На капусту села

6. *Упражнение «Лодочка».*

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

7. *Упражнение «Лягушка».*

Вот лягушка прискакала
Ква-ква-ква она сказала.
Стопы к носу притяни
И лягушку удиви.

8. *Упражнение «Корзинка».*

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

9. *Упражнение «Коробочка».*

Мы в коробку забрались,
Ручки к ножкам потянись,
Спину сильно выгибай,
И головку поднимай.

10. *Упражнение «Полу-мостик».*

Вдоль реки от берега
Мост висит из дерева.

Гнет его качает ветер,
По мосту шагают дети!

11.

Упражнение «Березка».

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

12. *Упражнение «Велосипед».*

Крутим мы педали дружно,
Тигра нам увидеть нужно.

13. *Упражнение «Наклоны, сидя в разножке».*

Семь лунатиков сидели на луне,
Семь лунатиков свалились во сне.
Как? Вот так!
Один, два, ..., семь!