



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21,
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52
E-mail: ikar@edu.tgl.ru
сайт: <http://ikar.net.ru>

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти



Ефремкина Анна Сергеевна

Партерная гимнастика

Методическая разработка педагога ДО



2014

Упражнения партерной гимнастики

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так, первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Второй частью является слово «партерная» от слова «партер». Партер (фр. parterre - на земле) - термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу в положении лежа.

А теперь, прочитав эти определения, мы

можем сказать, что же такое «партерная гимнастика».

Партерная гимнастика - это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой которых 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. Данная гимнастика - подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки, так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.

9 упр. «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;

10 упр. растяжка правой и левой ноги, лёжа на спине.

И еще некоторые упражнения партерной гимнастики для развития физических качеств ребенка и родителей.

1 упр. вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;

2 упр. наклоны корпуса вперед: и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;

3 упр. «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;

4 упр. наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;

5 упр. махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;

6 упр. медленное поднятие и опускание ног на 90°

7 упр. «велосипед» – поочередное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;

8 упр. «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднятие рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.

Комплекс партерной гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и поясницы.

1 упр. И.п. - лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 - приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться).

2 - И.п.

3 - 4 - то же влево,

5 - 8 - повторить счет 1 - 4,

1 - 8 - надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

2 упр. И.п. - лежа на спине, руки вверх.

1 - сесть, согнув правую с захватом,

2 - не отпуская захват, лечь,

3 - 7 - повторить счеты 1 - 2.

8 - И.п.

1 - 8 - то же другой ногой.

3 упр. То же двумя ногами в группировке.

4 упр. И.п. - упор сидя, согнув ноги.

1 - опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 - разгибаясь, лечь на правый бок,

3 - принять положение счета 1.

4 - И.п.

5 - 8 - то же в другую сторону,

И.п. - то же,

1 - 8 - поочередное выпрямление ног вперед - кверху на каждый счет.



5 упр. И.п. - упор сидя на предплечьях, согнув ноги,
1 - опуская ноги вправо коснуться левым коленом пола (руки стараемся не отрывать),
2 - И.п.
3 - 4 - то же влево,
5 - 8 - повторить счет 1 - 4. И.п. — то же,
1 - выпрямляя ноги и слегка приподнимая

их, поворот на правое бедро.
2 - И.п.
3 - то же в другую сторону.
4 - И.п.
5 - 8 - повторить счет 1 - 4.

6 упр. И.п. — упор лежа сзади на согнутых ногах,
1 - 4 - 4 шага руками и ногами вперед,
5 - 8 - 4 шага руками и ногами назад.
И.п. - то же,
1 - 8 - прыжки на месте, отталкиваясь только ногами,
И.п. - то же,
1 - 8 - опускание и поднимание таза.
И.п. - то же,
1 - 4 - поворот на 360° через упор лежа в и.п. направо,
5 - 8 - то же в другую сторону.

7 упр. И.п. - сидя, согнув ноги, руки внизу слегка согнуты,
1 - махом правой ноги и рук вперед лечь на спину.
2 - И.п.
3 - 4 - то же, но мах левой ногой,
5 - 8 - повторить счеты 1 - 4.
И.п. - то же,

1 - 4 - 4 «шага» вперед на ягодицах,
5 - 8 - то же назад.

8 упр. - И.п. - лежа на спине, правую ногу вперед (вертикально), руки за голову.

1 - 8 - поднимание и опускание верхней части туловища — 30°,
1 - 8 - то же, но с движением рук вперед,
1 - 8 - то же с поочередным касанием рук носка правой ноги,
1 - 8 - то же с касанием головой колена.

9 упр И.п. - лежа на спине, правую ногу вперед с захватом за колено,

1 - поднимая туловище, мах левой вперед,
2 - опуская ногу, лечь на спину,
3 - 8 - повторить счеты 1 - 2.

И.п. - то же,

1 - приняв положение сидя, согнуть правую скрестно, касаясь носком пола слева.

2 - И.п.

3 - 8 - повторить счеты 1 - 2.

Затем повторить то же, но другой ногой.

10 упр. И.п. - упор сидя на предплечьях, правая нога вперед,

1 - опустить ногу влево (не нарушая плоскости),
2 - наклониться к правой ноге, касаясь правой рукой правой стопы,
3 - мягко вернуть руку в и.п.
4 - вернуть ногу в и.п. (не нарушая плоскости),
5 - 8 - повторить счеты 1 - 4,
1 - 8 - то же, но с другой ноги.