**Елементи партерної гімнастики.**

**Партерна гімнастика** (із французької «Рагіегге» - по землі) - виконання вправ на підлозі в різних позах, у положеннях сидячи, лежачи на животі та спині, на боці, із різних упорів.

Історія партерної гімнастики нерозривна з історією гімнастики. Ще в давні часи в Стародавній Греції з'явилася ціла система фізичного виховання гімнастика. Навіть такі відомі всім письменники, як Платон, Гомер і Аристотель - в своїх роботах говорили про сприятливий вплив гімнастики на всебічний розвиток в гармонії особистості. Правда в древніх греків гімнастика сильно відрізнялася від спеціальних і загальнорозвиваючих вправ гімнастики, які існують на сьогоднішній день.

18 - початку 19 століття почала формуватися система фізичного виховання в Германії, у якій за основу була взята гімнастика. Ф.Л. Ян став основоположником німецького гімнастичного руху. Він дуже збагатив цю галузь, а також ввів нові вправи та винайшов снаряди. Усе це ввійшло в основу спортивної сучасної гімнастики.

Перший гімнастичний майданчик було відкрито Яном у 1811 році.

***Мета використання партерної гімнастики:*** розвинути природні фізичні дані дітей, сформувати в них основні рухові якості і навички.

***Основні завдання:***

* зміцнення та розвиток сили м'язів, еластичності зв'язок, гнучкості хребта, рухливості суглобів, витривалості, координації роботи опорно-рухового апарату дитини;
* формування навичок культури рухів;
* розвиток пізнавальних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення);
* виховання мотивації до занять із партерної гімнастики. Заняття з партерної гімнастики розвивають почуття ритму та музикальність, музичну та рухову пам’ять, допомагають формуванню правильної постави, основних рухових умінь і навичок.

Кожне заняття включає розминку, комплекси вправ па підлозі та релаксацію, які пов'язані між собою.

Розминка призначена для включення в роботу в динамічному режимі опорно-рухового апарату, розігріву м'язів, для концентрації уваги. Розминка складається з різноманітних видів ходьби, бігу, загально-розвиваючих вправ, вправи на напругу і розслаблення різних груп м'язів тіла.

Комплекси вправ на підлозі, у тому числі стретчингові (розтяжка) і коригуючі створюються з метою спрямованого впливу та включення в роботу різних груп м'язів.

При складанні комплексів вправ педагогу слід враховувати вікові та фізіологічні особливості дітей, їх рухові та координаційні здібності а також керуватися наступними рекомендаціями:

* ретельний підбір вихідних положень для вправ;
* усякий рух має компенсуватися «контррухом»: напруга -розслаблення, розтягування - силове навантаження;
* розтягування груп м'язів виконується в різних напрямках і має бути повільним, контрольованим свідомістю, без зусилля;
* використання вправи на всі групи м'язів, з переважним навантаженням на яку-небудь одну з груп (кожна вправа виконується 4-5 разів);
* виконання вправ із граничною амплітудою рухів для збільшення інтенсивності впливу вправ;
* контроль напруги м'язів із фіксуванням положень рук, ніг, тулуба, голови;
* контроль за диханням протягом усього заняття;
* використання поєднань пружинних рухів із подальшою фіксацією пози для розвитку гнучкості розтягування м'язів, зв'язок, сухожиль;
* контроль за втомлюваністю дітей;
* виключення фізичних вправ у період гострих захворювань.

***1. Вправи для розминки***

* ***Різновиди ходьби***

Звичайна ходьба, ходьба на високих і низьких носках, па п'ятах, на внутрішній і зовнішній стороні стопи, «гусячим кроком», з переплетеними ногами тощо.

Ходьба на місці, по квадрату, по колу, по прямій, по діагоналі в побудові в лінії, шеренги, колони, розмикання та змикання. Ходьба з додаванням рухів: голови (повороти, нахили); рук (піднімання, опускання перед собою, над головою, кругові рухи руками вперед, назад, по черзі та разом, обертальні та згинальні рухи кистями); корпусу (повороти, нахили вліво, вправо); ногами (із витягнутого підйому стопи, із підйомом коліна вгору, із підйомом на пальці із присіданням на носках).

* ***Загально-розвиваючі вправи***

*Вправи, що розвивають гнучкість шиї:* нахили, повороти, кругові рухи головою.

*Вправи, що розвивають еластичність плеча та передпліччя,* опускання і піднімання, кругові рухи всередину та назовні, відведення вперед і назад плечей і передпліч.

*Вправи, що розвивають рухливість еластичність м'язів кисті:* одночасне та послідовне стискання та віджимання пальців рук; згинальні, розгинальні, обертальні рухи кистями рук.

*Вправи, що розвивають рухливість хребта:* згинання та розгинання, нахили, повороти вправо та вліво, кругові рухи, скручування корпусу.

*Вправи, що розвивають рухливість колінних суглобів:* присідання, випади, горизонтальні кругові рухи колінами.

*Вправи, що розвивають рухливість суглобів, еластичність м'язів стопи:*

стрибки па носках, не торкаючись підлоги п'ятами; підйом стоп, не відриваючи п'ят від підлоги; крок на місці з витягуванням стопи; присідання, не відриваючи п’ят від підлоги; присідання та підйом на високих носках; стретчингові вправи (активні).

* *Вправи па напругу та розслаблення* груп м'язів тіла Напруга та розслаблення м’язів шиї, ніг, рук, усього корпусу.

***Музично-ритмічні рухи (із використанням партерної гімнастики для дітей старшої груп*и)**

1. Запрошення дітей в зал, привітання.

Ходьба в колоні по одному (40 с). Ходьба на носках (40 с). Кроки з високим підніманням колін (40 с). Приставним кроком (40 с). Ходьба в навприсядки (40 с). Біг на носках ( 30 с). Вправи на відновлення дихання (40 с).

Перестроювання в дві колони.

1. Комплекс вправ партерної гімнастики (вправи виконуються, сидячи на килимках; педагог показує та стежить за поставою дітей, натягнутістю стоп і достатньою напругою працюючих груп м'язів).

**«Зайчик»**

В. п.: сидячи, ноги прямі носочки натягнуті на себе , руки за спиною в упорі

1. витягнули носочки вперед;
2. в.п. (повторити 5-6 разів).
3. в.п.: сидячи, почергове піднімання прямих ніг, руки за спиною.
4. підняти праву ногу ;
5. в.п.
6. підняти ліву ногу;

4 - в.п.(повторити 5-6 разів).

**«Жабка»**

В.п.: сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи з’єднані, руки прямі, підняті вгору.

* нахил вперед, дістаємо до підлоги;
* повернутися у в.п. (повторити 5-6 разів).

**«Лисичка»**

В.п.: зігнути ноги в колінах, поставити ноги на пальчики, руки за спиною в упорі

1. поворот вліво;
2. в.п.;
3. - поворот вправо;
4. -в.п. (повторити 5-6 разів).

**«Човник»**

В.п.: лежачи на животі, руки в сторони, ноги разом.

1. з’єднуємо руки, покачалися вперед-назад;
2. відпочили, повернулися у в.п. (повторити 5-6 разів).

**«Зірка»**

В.п.: лежачи на животі, руки покласти під підборіддя, ноги прямі.

1. руки та ноги порізно, прогнули спинку;
2. в.п.(повторити 5-6 разів).

**«Погладимо ніжки»**

В.п.: сидячи, тулуб прямий, руки лежать на ногах.

1. нахилилися вперед, погладили ніжки від пальчиків;
2. - випрямилися, повернулися у в.п. (повторити 5-6 разів).

III. Звичайна ходьба, вправи на дихання (40 с)