

Картотека «Игропластика»

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах.

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. И именно приём игры целесообразно использовать на занятиях ритмики, а главное при работе над гибкостью (в партерной гимнастике). Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушпагат. По этому, для детей дошкольного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения.

Игропластика (Партерная гимнастика)

Морские фигуры.

«морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк.

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» -встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Игровой стретчинг.

Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»).

Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Лягушка»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь».

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог».

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнения для занятий с элементами йоги

Поза кролика.

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Перекладина».

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза веника.

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

Поза палки.

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза.

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды.

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина.

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро».

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота.

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо.

Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза кошки.

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки.

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса.

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука.

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника.

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга.

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла.

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева.

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы.

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить

под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы.

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи.

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом.

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта.

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону.

Поза лотоса.

Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда.

Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза черепахи.

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, пережат на спину и обратно.

Упражнение «Бабочка»

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

Упражнение «Пенёк»

Лежа на спине закидываем ноги за голову.

Упражнение «Столик»

Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз- добрая кошка, вверх- злая кошка.

Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины- прогибаем спину, руки выпрямляем.

Упражнение «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

Упражнение «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

Упражнение «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

Упражнение «Отдых»

Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.

Упражнение «Берёзка»

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

Упражнение «Мостик»

Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладошки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как-будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик. Дети приговаривают: через речку, через речку, через речку вырос- мост

6. Ритмическая игра «Эхо»

Комплекс №1

1. и.п.- сидя с упором на руки.

Шевелить носками ног (пошагали пальчики).

2. и.п. – сидя.

Подтянуть ноги к себе и обхватить их руками, сжать в комочек (холодно).

Раскрыть руки и пальцы в стороны, ноги вытянуть вперед, на ширину плеч (солнышко выглянуло и стало тепло). Следить за осанкой и выворотностью стоп.

3. и.п. – сидя.

Дотянуться руками до стоп.

4. и.п. – лежа на спине, обхватив руками ноги.

Покататься из стороны в сторону (букашечка).

5. и.п. – стоя на четвереньках.

«Кошечка виляет хвостиком».

6. и.п. – лежа на спине, раскинуть в стороны руки и ноги.

«Блинчик».

Комплекс №2.

1.и.п. – сидя, упор на руки.

Наклонять стопы в правую и левую сторону.

2. и.п. – сидя, ноги развести в стороны на ширину плеч.

Выполнять складочку к ногам.

3. и.п. – лежа на спине.

«Велосипед».

4.и.п. – и.п. – лежа на животе.

«Кобра приподнимает капюшон». Приподнять верхнюю часть туловища и пошипеть «ш...», выполнить упражнение три раза.

5. и.п. - сидя на корточках, колени развести в стороны, руки между ног упираются в пол.

«Лягушка», изображать лягушонка слегка подпрыгивать.

6.и.п. - лежа на животе.

Поболтать ножками.

Комплекс №3.

1. и.п.- сидя, упор на руки.

Движения стопами: к себе, от себя.

2. и.п. – сидя, ноги согнуты, стопы вместе.

«Бабочка». Пытаться положить колени на пол.

3.и.п. - сидя на коленях.

«Кошечка шипит». Руками изобразить лапки кошки, которая лезет на дерево (снизу, верх), отвести руки в право и «выпустить когти», произнести «ш..», тоже влево. Повторить три раза.

4. и.п. – лежа на спине.

«Жучки». Обхватить руками ноги, затем поднять руки, ноги вверх и потрясти.

Повторить три раза.

5. и.п. – лежа на животе.

«Колечко». Приподнять корпус на прямых руках вверх, пытаться ногами достать до головы.

6. и.п. – сидя на коленях, корпус лежит на коленях, руки вытянуты вдоль туловища.

«Поза ребенка». Можно закрыть глаза.

Комплекс №4.

«С мячиком».

1. и.п. – сидя на коленях, мяч перед собой.

Прокатить мяч вперед, спина прямая, голова смотрит вперед, тигренок рычит «р...». Вернуться в и.п.

2. и.п.- сидя на коленях.

Прокатить мячик вокруг корпуса в правую сторону, затем в левую.

3. и.п. – сидя ноги согнуты в коленях.

Прокатить мяч под ногами и обвести вокруг коленей.

4.и.п. – сидя.

Прокатить мяч по ногам - «складочка».

5. и.п. лежа на спине, руки за головой.

Поднять руки с мячом вверх.

Вернуться в и.п.

6.и.п. – лежа на животе.

Подъем рук и ног - «лодочка».

1. Исходное положение: лежа на спине. Поднимайте прямые ноги на выдох до прямого угла 20 раз, при этом, не касаясь пола на протяжении всего упражнения.

2. Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. На выдохе выполняйте «ножницы» - сначала 20 махов вертикально, затем столько же – горизонтально.

3. Исходное положение: сидя на полу, руками упираясь за собой. Согните ноги, подтяните к груди и выпрямите. Повторите 20 раз, не касаясь пола ногами по ходу выполнения.

4. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой. Привставая, тянитесь правым локтем к левому колену, а затем – левым локтем к правому колену. Повторите 20 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Из этого положения выполняйте ногами ножницы – всего 20 махов.

Даже этих пяти простых упражне

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

– **сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– **сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в

положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

– «Чемоданчик»

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног – на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

II) Комплекс упражнений лёжа на спине:

1) Упражнения на пресс:

– поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный, темп – умеренный.

На 1-ый такт 4/4 – правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 – нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 – нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 – пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

– «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – чёткий, темп – быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка»

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, темп – умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

III) Комплекс упражнений лёжа на животе:

1) Упражнения для развития гибкости

– «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

– «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

– **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

– **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – чёткий.

На 1 такт 2/4 – руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

– **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

– **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер – 2/4, характер – плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– **ноги по сторонам**

И.П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

– **«Бабочка» в парах**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер – 4/4, характер – плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым

усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

– «Полушпагат»

– «Шпагат»

2.3 Рекомендации по использованию данного комплекса упражнений

1. При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей.

2. В каждой группе занимаются не более 15 детей.

3. Время проведения партерной гимнастики – 20-25 минут.

4. Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты по возможности легко, без обуви (в носках).

5. Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными.

6. Всякое движение можно и должно компенсироваться контрдвижением. Мышцы, находящиеся под напряжением, нужно регулярно укреплять путем растягивания и расслабления. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц.

7. Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц.

8. Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным.

9. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом.

10. В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц.

11. Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку. (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей)

В этом отношении важна позиция педагога, понимание главного смысла своей деятельности, а также его готовность к работе такого рода. Особенно следует подчеркнуть, что учебный и воспитательный процесс должен строиться с учетом состояния здоровья и психофизиологической индивидуальности ребенка.