

Партерная гимнастика на занятиях хореографии

Педагог дополнительного
образования
МАДОУ города Нижневартовска
ДСН[№]62 «Журавушка»:
Ганеева М.В.

* Партерная гимнастика - это совокупность физических упражнений, специально подобранных и ориентированных на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии.

* Цель партерной гимнастики для детей дошкольного возраста — развить уровень физической подготовки, гибкость и координацию. Она дает ему самое главное — такое физическое развитие, которое в дальнейшем поможет ему активно заниматься танцами.

* Физические способности - это относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

* Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как выворотность, подъём стопы, «балетный шаг», гибкость, сила, координация, выносливость.

* **ВЫВОРОТНОСТЬ** НОГ — ЭТО
способность развернуть НОГИ
(бёдра, голень и стопы) в
положение en dehors (наружу),
когда при правильно поставленном
корпусе бедра, голени и стопы
повёрнуты своей внутренней
стороной наружу.

* **ПОДЪЁМ СТОПЫ** определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выводится в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется.

* «БАЛЕТНЫЙ ШАГ» –
ШИРИНА, ВЫСОТА,
ЛЁГКОСТЬ ШАГА (СИЛА
НОГ). Высота балетного шага
определяется при выворотном
положении ног в трёх направлениях:
в сторону, вперёд и назад. Сначала
проверяется одна нога, затем
другая.

* **ГИБКОСТЬ ТЕЛА.** Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься каким либо видом танца. Она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

* 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.



**СПАСИБО ВСЕМ ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**