

**Партерная гимнастика как
средство развития физических
качеств детей дошкольного
возраста в условиях
дополнительного образования**

Автор:
Латыпова Э. А.
МБОУДО ДТДМ

* **Проблема:** в настоящее время фиксируется недостаточный уровень развития физических качеств детей дошкольного возраста.

* **Цель:** развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами партерной гимнастики.

* **Задачи:**

-изучить психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста и уровень развития их физических качеств;

-осуществить выбор упражнений и сформировать комплекс упражнений для развития физических качеств у детей дошкольного возраста средствами партерной гимнастики;

-внедрить данный комплекс в практику деятельности МБОУДО ДТДМ.

РЕСУРСЫ ПРОЕКТА

Финансовые:

Форма для детей
(купальник, лосины,
балетки/чешки).

Материально-технические:

Зал, гимнастические
коврики, аудиотехника,
музыка (CD-диск, флешка).

Человеческие:

Педагог-хореограф.



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дошкольный возраст - это начало всестороннего развития и формирования личности.

- зависимость внимания от эмоциональной насыщенности и интереса;
- важность поощрений;
- ведущая деятельность - игра;
- изменение отношений со сверстниками;



ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Ф.И. ребенка _____

Год рождения _____

Параметр	Начало года	Конец года
1. Музыкальность		
2. Эмоциональная сфера		
3. Творческие проявления		
4. Внимание		
5. Память		
6. Память		
7. Пластичность, гибкость		
8. Координация движения		

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА



Партерная гимнастика - это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИДЯ НА ПОЛУ

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:

- * сокращение и вытягивание стоп обеих ног;
- * сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы;



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СИДЯ НА ПОЛУ

2) Упражнения для развития
паховой выворотности:

* «Бабочка»

* «Солнышко»

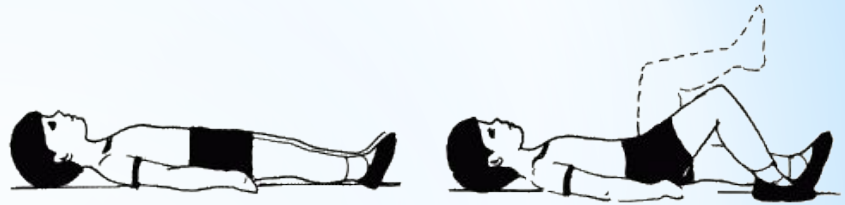


КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА НА СПИНЕ

1) Упражнения на пресс:

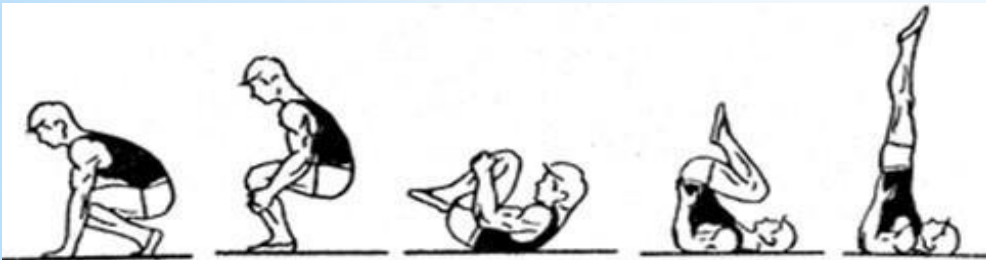
* Поднятие ног;

* «Велосипед»



2) Упражнение для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:

* «Березка»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

1) Упражнения развития
гибкости:

* «Окошечко»

* «Лягушка»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ МЫШЦ НОГ

*Полушпагат



*Шпагат



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

- * При работе с партерной гимнастикой обязательно учитывать возрастные особенности детей;
- * В каждой группе занимаются не более 15 детей;
- * Время проведения партерной гимнастики - 20-25 минут;
- * Занятия проводятся в чистом проветриваемом помещении, дети занимаются на ковриках, одеты легко;
- * Положительный, эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка радость, делают занятия особенно эффективными;
- * Не следует выполнять несколько упражнений подряд на сходные группы мышц;
- * В одном занятии должны быть упражнения на все группы мышц;

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДАННОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

- * 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;
- * Позвоночник должен растягиваться в различных направлениях, чтобы не стать скованным;
- * Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом;
- * Все упражнения выполняются под соответствующую четкую музыку (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей).