

**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»



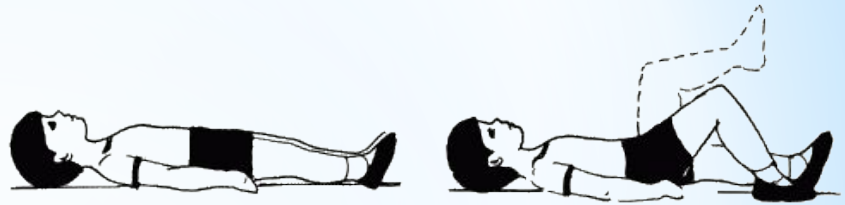


# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА НА СПИНЕ

1) Упражнения на пресс:

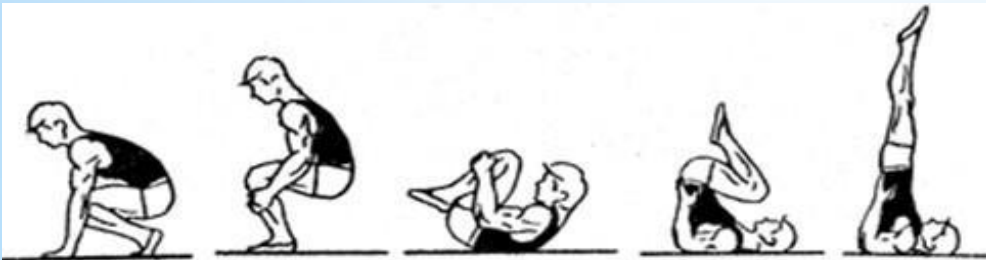
\* Поднятие ног;

\* «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).