# 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.

#### **\***3адачи:

- -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

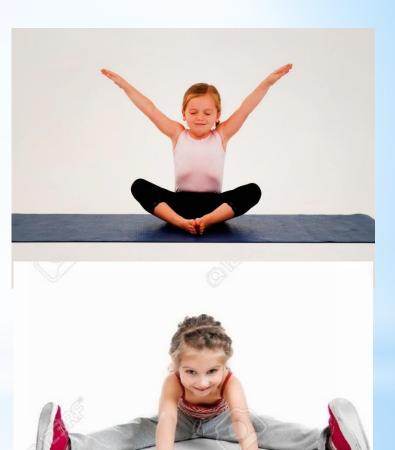
- 1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
- \*сокращение и вытягивание стоп обеих ног;
- \*сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы;



#### 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).