**Партерная гимнастика, как средство развития природных данных.**

Педагог: Завитаева Л.Л.

Объединение «Ника». Группа 02.

Дата: 10.04.2020 г.

**Тема: «**Партерная гимнастика, как средство развития природных данных». **Цель:** Укрепление связочного аппарата ребенка и создание мышечного корсета. Освоение правил техники выполнения комплекса упражнений партерной гимнастики.

**Задачи:**

* научиться соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений партерной гимнастики;
* развивать гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего связочного и суставного аппарата.

**План занятия:**

I. Вводная часть:

* поклон – приветствие.

II. Основная часть:

* комплекс упражнений партерной гимнастики.
* Упражнение на растяжку и расслабление мышц.

III. Заключительная часть:

* Поклон.
* Домашнее задание.

**Ход занятия:**

 **I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. - 5 мин.**

1. Построение, поклон - приветствие.

2. Сообщение темы занятия.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. - 20 мин.**

Комплекс упражнений партерной гимнастики:

 **1.Упражнения для эластичности мышц стопы:**

а) И.п. (исходное положение). Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции 16 раз.

****

б) И.п. Сидя на полу развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног-16 раз.



в) И.п. Сидя на полу вращательные движения стопами внутрь и наружу по 8 раз.

**2.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:**

В положении лежа на спине:

а) поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе 8 раз;



б) подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине) 8 раз.

****

**3.Упражнения на развитие гибкости позвоночника:**

а) Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса» 8 раз.



б) упражнение «качели» - захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием 8 раз.

****

**4. Упражнения для развития выворотности ног:**

а) «лягушка» на спине.



б) «лягушка» на животе.

****

**5.Упражнение для развития танцевального шага.**

а) подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу в каждую сторону по 4 раза.



б) растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью или самостоятельно).



в) Броски ногами в каждую сторону по 8 раз.



**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

Поклон. Домашнее задание: вспоминаем танцевальные движения см.ссылку:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5sH-xWyw0Y>