

Партерная гимнастика как средство развития физических качеств у детей дошкольного возраста



- **Проблема:** в настоящее время фиксируется недостаточный уровень развития физических качеств у детей дошкольного возраста: гибкости, ловкости, координации движений
- **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

РЕСУРСЫ ПРОЕКТА

Форма для детей:

купальник, лосины,
футболка, шорты
балетки/чешки,

Материально-технические:

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



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		
7. Пластичность, гибкость		
8. Координация движений		

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

2) Упражнения для развития паховой выворотности:

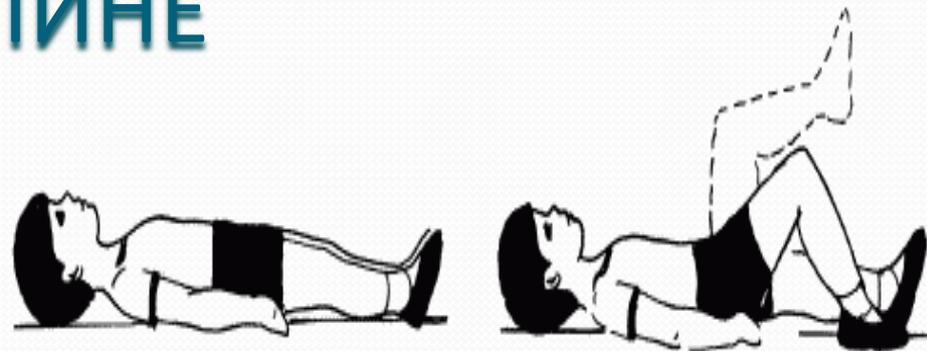
- «Бабочка»
- «Солнышко»



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЖА НА СПИНЕ

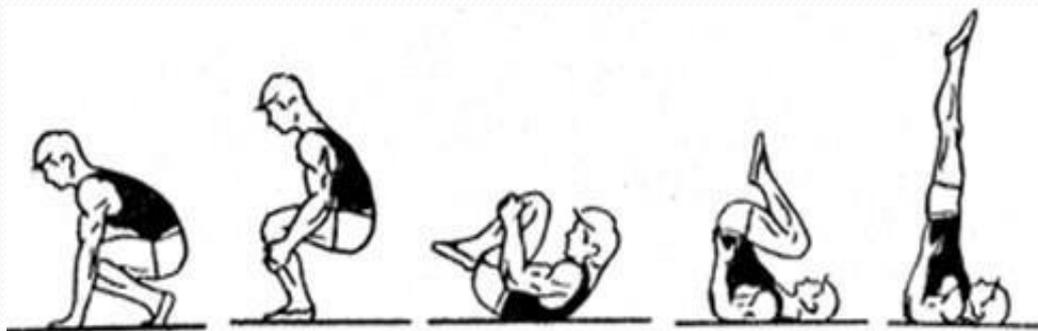
1) Упражнения на пресс:

- 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

- 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 не резким, без лишнего усилия, не приносящим беспокойства и неприятных ощущений. Движения легкие и медленные, контролируемые телом;
- Все упражнения выполняются под соответствующую музыку (Преподаватель добивается ритмичности двигательной деятельности детей)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

