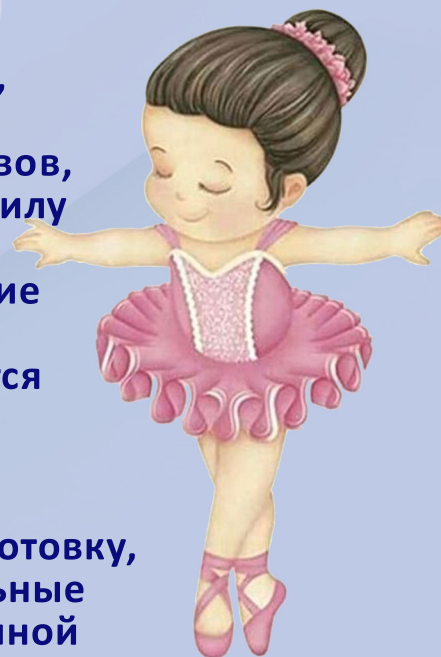




ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Партерная гимнастика – это упражнения на полу, позволяющие с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в осанке, такие как асимметрия лопаток, седлообразная спина, сутулость. Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги, плоскостопие.



Партерная гимнастика дает первоначальную подготовку, развитие физических данных, формирует двигательные навыки и качества, которые необходимы для успешной танцевальной деятельности ребенка.

Когда детей выбирают в хореографические коллективы, оценивают такие природные данные, как координация и гибкость, музыкальность и шаг, подъем (т.е. подвижность, гибкость стопы). Эти все природные данные можно развить.

Развитие природных физических данных – это важная составляющая развития ребёнка. Для работы с детьми дошкольного возраста лучше других подходит именно партерный экзерсис, так как ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, а занятия в положении сидя или лежа облегчают ему эти задачи.

Основную нагрузку при выполнении танцевальных движений несут на себе мышцы ног, поэтому им и уделяется повышенное внимание. Упражнения «Рыбка», «Книжка», «Неваляшка», «Художник» и др. помогают ребенку научиться владеть мышцами разных отделов и всей ноги, начиная движения с работы стоп, постепенно включаются коленный и тазобедренный суставы. А упражнения «Кошка», «Кольцо», «Циркуль» направлены на профилактику исправлению некоторых отклонений в осанке и стопе.

Взрослому необходимо внимательно следить за правильностью выполнения ребенком этих упражнений и очень аккуратно корректировать действия малыша.

