

## Партерная гимнастика в стихах

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.

*Партерная гимнастика – подходит для всех! Партерная гимнастика не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки. Так как все упражнения выполняются лёжа или сидя.*

Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Движения разогревают мускулы и делают их более эластичными, формируют правильную осанку и координацию движений. Кроме того, партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев. Поскольку учебный процесс носит коллективный характер, занятия хореографией, развивают чувство ответственности. Хореография даёт широкий простор для развития творческого потенциала личности. Главная задача заключается в том, чтобы научить детей танцевать красиво в непринуждённой манере, помогающей быть искренним, привлекательным, непосредственным. Хореография формирует у детей грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, укрепляет здоровье. Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который вы сможете выполнять дома с вашим ребенком.

А чтобы ребенку было интереснее выполнять упражнения, они даны в стихах.

### 1. Упражнение «На постановку корпуса».

В поле зернышко лежало

Проростало, проростало

Появился колосок,

К солнцу тянется росток!

## **2.Упражнение «На работу стоп».**

Стопы наши не копытца,

Нужно им пошевелиться.

Раз, два, три, четыре, пять (Сократи)

Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

## **3.Упражнение «На сгиб и разгиб коленей».**

Колени мы сгибаем дружно,

Нам ужа увидеть нужно.

## **4.Упражнение «Складочка».**

Сундучок, сундучок

Охраняет паучок

В складочку ложился,

Сундучок закрылся.

## **5.Упражнение «Бабочка».**

Бабочка красавица

В небо полетела

Крылышки расправила

На капусту села

## **6.Упражнение «Лодочка».**

Лодочка плыла по речке

В ней сидели человечки,

Лодку на волнах качало,

Человечков забавляло.

## **7. Упражнение «Лягушка».**

Вот лягушка прискакала

Ква-ква-ква она сказала.

Стопы к носу притяни

И лягушку удиви.

**8. Упражнение «Корзинка».**

Мы в корзинку забрались,  
Ручки к ножкам подтянись  
Спинку сильно выгибаем  
И головку поднимаем.

**9. Упражнение «Коробочка».**

Мы в коробку забрались,  
Ручки к ножкам потянись,  
Спину сильно выгибай,  
И головку поднимай.

**10. Упражнение «Полу-мостик».**

Вдоль реки от берега  
Мост висит из дерева.  
Гнет его качает ветер,  
По мосту шагают дети!

**11. Упражнение «Березка».**

Вот жирафы-великаны  
Шеи вытянули ввысь,  
И держа себя за спину,  
К облакам ты потянись.

**12. Упражнение «Велосипед».**

Крутим мы педали дружно,  
Тигра нам увидеть нужно.

**13. Упражнение «Наклоны, сидя в разножке».**

Семь лунатиков сидели на луне,  
Семь лунатиков свалились во сне.  
Как? Вот так! Один, два, ..., семь!