**Упражнения партерной гимнастики**

Упражнение №1

Цель: Закрепить понятие «прямая спина».

Укрепляет мышцы спины.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. лёжа на спине, ноги вытянуты, руки лежат на полу в стороны.

1-4 такт - сесть, держать спину прямо, плечи расправлены, шея вытянута, обхватить руками согнутые ноги.

5 -8 такт – и.п.

Повторять 8 раз.

Упражнение № 2

Для развития подвижности стопы.

Укрепляет мышцы голеностопного сустава, развивает подвижность стопы.

Музыкальный размер 2/4

И.п.-сидя, спина прямая, ноги вперѐд, 6 поз.

А) 1- вытянуть носки, пятки прижать к полу, стремится пальцами ног кос

нуться пола.

2 - натянуть носки на себя

Повторить 8 раз.

Б) также, но одну ногу вытянуть, другую потянуть носок на себя, поменять положение.

Повторить 8 раз.

В) и.п.- носки натянуть на себя:

1 - развернуть носки по 1 поз. в стороны, стремится мизинцем коснутся

пола.

2 - и.п.

Повторить 8 раз.

Г) Круговое вращение стопой.

И.п. - стопа сокращена, носки на себя, 6 поз.

1 - развернуть носки в 1 поз.

2 - вытянуть носки в 1 поз.

3 - соединить в 6 поз. с вытянутыми носками

4 - натянуть носки на себя (и.п.)

Повтор - 8 раз

Упражнение №3

Поднимание ноги сидя.

Цель: сохранить прямую спину при подъѐме ноги.

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. - сидя с прямой спиной, ноги вперѐд, 6 поз, носки вытянуты.

1 такт – поднять правую ногу вверх (15 - 20градусов от пола, сохраняя прямую осанку и вытянуть носок.

2 такт - опустить в исходное положение

3 - 4 такт - повторить с левой ноги.

Повторить 8 раз.

Упражнение № 4

Поднимание ноги лѐжа.

Цель: Установить понятие вытянутой ноги.

Укрепляет мышцы ног, спины, брюшного пресса. Растягивает мышцы ног.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. - лѐжа на полу, спиной, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1 - 4 такт - медленно поднять правую ногу на максимальную высоту.

5 - 8 такт - медленно вернуть в исходное положение.

Повторить с правой и левой ноги 8 раз.

Упражнение № 5

«Локоть - колено»

Цель: развитие координации движения, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4

И.п. - лѐжа спиной на полу, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты

1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, колено направить к левому локтю, который тянется в тоже время к правому колену и поднимается верхняя часть тела.

2 - принять исходное положение

3 - 4 - тоже с левой ноги

Повторить 8 раз

Упражнение № 6

Цель: развитие четкости выполнения движений, музыкальности, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

Музыкальный размер 2/4

И.п. - лежа на спине, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1 - быстро сесть, руки вперед, спина прямо.

2 - наклон к ногам как можно ниже.

3 - сесть. руки вперед, спина прямо.

4 - лечь руки вдоль туловища, ладони вниз (прижаты к полу)

5 - 6 - ноги вверх, касаются носками за головой, руки, упираясь в пол, помогают ногам коснуться пола

7 - 8 - вернуться в и. п.

Повторять 6 - 8 раз

Упражнение № 7

Стойка на лопатках «Березка»

Цель: - развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4

И. п. - лежа на полу спиной, руки вдоль туловища, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1 - 8 - упираясь локтями в пол, поднять ноги, вертикально, кисти рук поставить на пояс. Фиксировать это положение.

9 - согнуть правую ногу, коленом коснуться лба.

10 - вытянуть ногу.

11 - 12 повторить с левой ноги.

13 -16 - вернуться в и. п.

Повторить 4 - 8 раз.

Можно сгибать одновременно 2 ноги, разводить ноги в стороны, вперед - назад.

Упражнение № 8

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И. п. - лежа на животе, руки в стороны, подбородок на полу, ноги

в 6 поз., носки вытянуты.

А) 1- 2 такт - поднять прямые ноги на максимальную высоту, плечи лежат на полу.

3 - 4 такт - вернуться в и. п.

Повторить 4 - 8 раз.

Б) 1 - 2 такт - поднять плечи на необходимую высоту, ноги прижать к полу.

3 - 4 такт - вернуться в и.п.

Повторить 4 - 8 раз.

Упражнение № 9

«Качалочка»

Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног, брюшного пресса.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. - лѐжа на животе, руки в стороны, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1 - приподнять вверх ноги и плечи на максимальную высоту

2 - зафиксировать это положение тела.

3 - 8 перекатится, перенося тяжесть тела на плечи, поднимать ноги, затем на бѐдра поднимая плечи. Помогать руками как во время плавания, разводя их спереди в стороны.

Повторять 4 - 6 раз.

Упражнение №10

«Лягушка»

Цель: Развитие выворотности тазобедренного сустава.

Музыкальный размер ¾

И.п. - лѐжа на животе, руки под подбородком, ноги в 6 поз.

1 - ноги согнуты в коленях, развести колени в стороны, стопы соединить и положить на пол. Фиксировать это положение.

Упражнение №11

«Коробочка»

Цель развитие гибкости положения, укрепление мышц ног.

Музыкальный размер ¾

И.п. - лѐжа на животе, ноги в 6 поз.

1 - колени развести в стороны, стопы соединить, руками опираясь в пол, поднять плечи, головой тянуться к носкам, а носками к макушке. Фиксировать это положение.

Упражнение № 12

 «Складочка»

Цель: Развитие гибкости позвоночника и тазобедренного сустава.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. - Сидя на полу, ноги согнуты и колени прижаты к животу, нос касается коленей, руками держаться за щиколотки.

1 - 4 такт – медленно скользя ступнями ног по полу, выпрямить ноги в коленях и наклониться грудью к ним.

5 - 8 такт - фиксируется это положение.

9 - 16 такт - скользя по полу ступнями, вернуться в и.п.

Повторить 4 - 8 раз

Упражнение № 13

«Велосипед»

Цель: Укрепить мышцы брюшного пресса, спины ног.

Музыкальный размер 2/4

И.П. - лѐжа на спине, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1 - правую ногу согнуть в колене, подтянуть колено к груди, выпрямляя колено, носком нарисовать вертикальный круг.

2 - вытянуть правую ногу и не кладя еѐ на пол, левая нога повторяет движения правой ноги (имитация езды на велосипеде)

Повторить 8 -16 раз.

Упражнение № 14

поза «Лотос»

Цель: гибкость и подвижность суставов ног, укрепление мышц спины

В процессе фиксации позы «Лотос» можно работать руками: повороты кистей

одновременно и попеременно, наклоны вперѐд.

Упражнение № 15

«Растяжка»

Цель: Развитие гибкости тазобедренного сустава и позвоночника.

Музыкальный размер ¾ или 4/4

И.п. - сидя на полу, ноги как можно шире, носки вытянуты, руки в стороны.

А) 1- наклоны в стороны к правой ноге, правую руку сверху на ногу, левой рукой накрыться сверху.

2 - и.п.

3 - 4 - тоже к другой ноге.

Б) 1 - наклон вперѐд, стремясь лечь на пол грудью, руки вверх.

2 - зафиксировать это положение.

В) 1 - левую ногу потянуть к правой ноге, стремясь левым плечом достать правое колено, правую руку завести за спину.

2 - вернуться в исходное положение

3 - 4 тоже самое к левой ноге

Повторить 4 - 8 раз в каждую сторону

Упражнение № 16

«Самолёт»

Цель: Укрепление мышц спины, развитие гибкости

Музыкальный размер ¾

И.п. - лѐжа на животе, руки в стороны, ноги в 6 поз.

1 - 2 такт - одновременно поднять плечи и ноги максимально высоко.

3 - 4 такт - и.п.

Повторить 4 - 8 раз

Упражнение № 17

«Кошечка»

Цель: Укрепление мышц спины, развитие силы рук, гибкости

Музыкальный размер ¾

И.п. - стоя на четвереньках.

1 - 2 такт - медленно перенеся тяжесть тела на ноги, грудью коснуться пола, выгнув спину дугой вверх (как у кошки)

3 - 4 такт - наклоняясь грудью как можно ниже, вынести плечи вперѐд, прогибаясь в спине, вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

Упражнение № 18

Прыжки

Цель: развить прыгучесть, мягкость и высоту исполнения прыжка.

Музыкальный размер 2/4

16 прыжков с прямыми ногами по 6 поз. ног, 16 прыжков с согнутыми в коленях ногами.