Младшая группа ансамбля «Ступени»

Педагог Сошенкова Марина Михайловна

23.03.20. Партерная гимнастика

Разминка 10-15 минут, подготовка к основному комплексу упражнений: круговые движения головой, плечами, кистями, грудным и тазобедренным отделами; наклоны вниз, достать ладонями до пола, поочередно дотягиваться до правого и левого колена. После небольшого разогрева приступить к основному комплексу упражнений по партерной гимнастике.

**Упражнение №1**

Сидя на полу, Спина прямая, Ноги плотно прижаты, Стопы «натянуты», руки на поясе, подбородок высоко поднят не запрокидывая голову назад, плечи опущены вниз.

Следить: При выполнении движений стопами, колени от пола не отрываются.

Плечи не поднимаются на верх. Локти не заводить назад. Стопы работают одновременно, и плотно прижаты друг к другу.

**Упражнение№2**

Сидя на полу.(См. упр №1)

Сокращение стоп по очереди.

Следить: При выполнении движений стоп, корпус не двигается.

**Упражнение№3**

Сидя на полу.(См. упр №1)

Следить: При разворачивании стоп в первую позицию, колени плотно прижаты к др. др и к полу. Стопы находясь в первой позиции максимально разворачиваются и кладутся на пол.

**Упражнение№4**

Сидя на полу.(см.упр№1,2,3)

Следить: при поднимании ноги на 15гр от пола, корпус держать точно ровно не заваливаясь назад. Спину держать не сутулясь.

Следить:При сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты др к др. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой на заваливается назад.

**Упражнение№ 5**

Поднимание ног на 15гр от пола, Работа стоп на воздухе.

Обе ноги поднимаются вверх на 15гр от пола. Стопы затянуты.

Стопы «сокращаются» на себя.

Стопы «затягиваются» вперед.

Ноги опускаются на пол.

**Упражнение №6**

«Ножницы» в воздухе.»

Сидя на полу (см.Упр№ 1-4)

Следить: При сокращении и затягивании, стопы плотно прижаты др к др. Ноги поднимаются и опускаются сдержано и плавно. Корпус прямой не заваливается назад. При выполнении упр «Ножницы» Корпус не двигается.

**Упражнение №7**

Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.

Сидя на полу руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой не округляя спину, Руки раскрываются точно в стороны не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы затянуты вперед.

**Упражнение №8**

Упражнение на отведение, приведение из положения сидя в складочку.

Сидя на полу руки раскрыты в стороны. Стопы затянуты.

Следить: Находясь в положении «Складочка», спина остается прямой не округляя спину, Руки раскрываются точно в стороны не заводя назад, корпус не двигается. Колени от пола не поднимаются. Стопы сокращены на себя.

Руки поднимаются на верх, раскрываются в стороны, поднимаются на верх и корпус вместе с руками кладется на ноги В «Складочку».Стопы сокращены.

«Складочка» стопы как можно сильнее направить на себя, корпус поднимается, руки раскрываются в стороны.

Повтор тактов 1-2.

**Упражнение №9**

Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.

Сидя на полу, ноги поджаты под себя.

Корпус опускается вниз, ладошки упираются на пол, и вытягиваются вперед.

Сидя копчиком на пяточках, руки на поясе.

Следить: При выполнении прогиба в спине, плечи не поднимаются на верх, шея вытягивается, спина точно прямо без перекосов в стороны. При поднимании в положение «мостик», пяточки от пола отрываются.

Голова, плечи проходят вперед, грудной отдел касаясь пола проходит также вперед, поднимаясь на верх вытягивая позвоночник ( каждый позвонок проходит через пол), Стоя на руках, таз опущен вниз, голова максимально запрокидывается назад, вытягивая шею. В спине максимальный прогиб. Ягодицы сжаты, колени пяточки вместе. Упр «Крокодил»

Таз поднимается на верх на высокие полупальцы, колени прямые ноги вместе, голова опускается вниз, стоя на руках. Упр «Мостик»

Переход в упр «Крокодил»

Возвращение в И. п. Таз движется назад, садясь на пяточки. Поясница, спина, шея, голова, ( все проходит касаясь пола обратно в И. п.) Положение сидя на пяточках.

**Упражнение№10**

Упражнение на отведение, приведение из положения сидя и лежа.

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки на поясе.

Следить: Ронд ведется по полу плотно прижатыми ногами, стопы затянуты. При выполнении «Лодочки» и «Самолета», происходит хороший прогиб в спине. Колени сгибаться не должны.

Ронд ногами в правую сторону. Переход в положение лежа на животе, руки вытягиваются вперед, голова смотрит вперед.

Положение «Лодочка», руки вперед, грудная клетка ,ноги поднимаются на 15гр от пола, не сгибая коленей. Затем руки, грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Положение «Самолет», руки в стороны, грудная клетка ,ноги поднимаются на 15гр от пола, не сгибая коленей. Затем руки опускаем на пол ладошками, лкти прижалы к корпусу и прижаты к полу,грудную клетку, ноги, опускаем вниз.

Упражнение способствует укреплению поясничных мышц и спины, Формирует гибкость, пластичность. Также развивает голеностопные суставы, ахиллесова сухожилия.

Ронд ногами в левую сторону, корпус поднимается, переход в положение сидя.

**Упражнение №11**

Упражнения для гибкости и выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

Стоя на правом колене, левая нога с затянутой стопой вытянута в сторону, руки в стороны.

Следить: Стопа остается в натянутом положении и направлена точно в сторону. Корпус точно в сторону не наклоняясь вперед и не заваливаясь назад.

Рабочая нога движется в сторону «едет по полу», левая рука заходит за спину, правая тянется к рабочей ноге. Опорная нога стоит не двигаясь.

Возвращение в и. п.

Наклон корпуса в правую сторону, опираясь на правую руку, левая рука тянется в правую сторону.

Возвращение в и. п.

Все тоже самое повторяется с другой ноги.

**Упражнение №12**

Маховые движения положения сидя.

В комплекс маховых движений входят Следующие элементы:

Ножницы , сгибание коленей в повороте тазобедренного суставов.

Ножницы вверх, вниз, стопа затянута.

Ножницы в стороны, стопы сокращены.

Прямыми ногами с затянутой стопой ведется ронд по воздуху вправо. Затем колени прижимаются к корпусу. Все тоже самое в обратную сторону.

Упражнение способствует укреплению мышц спины, Икроножных мышц.

Повтор тактов 9-12

**Упражнение №13**

**Упражнение «Весы»**

Через упражнение «Релеве»( подъемы стопы), Идет открывание рук в 1, 2 позицию, затем не прерывая упражнение ногами, руки как весы переходят в диагональное положение( Одна рука выше, вторая ниже соблюдая линию рук от кончиков пальцев одной руки до кончиков пальцев другой.) – 2 раза. Затем выравнить по второй позиции, и собрать на поясе.

Следить: При работе с диагональным положением рук, корпус не наклоняется в стороны, Спина сохраняет прямое положение. Колени прямые не сгибаются при выполнении движения «Релеве».

**Упражнение №14**

**«Крокодил»**

Медленное поднимание корпуса, поясничный отдел находится на полу. Прогнуться в спине, голова поднимается наверх, тянется к поясничному отделу.

Медленное опускание корпуса в исходное положение.

После усвоения упражнения музыкальный размер сменяется на 2ч.

Упражнение укрепляет мышцы спины, икроножные мышцы, способствует выравниванию точек плеч, Развивает пластичность.

И.п. лежа на животе, ладони прижаты к полу, находятся на уровне плеч, ноги вытянуты и плотно прижаты, стопы затянуты.

Следить: В начальном исполнении голова поднимается одновременно с корпусом, и только после тщательного усвоения она может начинать движение отдельно.

Плечи остаются расправленными, шея вытянута и не должна уходить в «корпус»,

Ноги остаются вытянутыми , а стопы затянуты.

Рекомендовано к просмотру: <https://youtu.be/KEj5X_ZJiOw?list=TLPQMjMwMzIwMjA_tR_63PHopQ>