



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НА 9-ОЙ ЛИНИИ»
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Методическая разработка
«Комплексы упражнений партерной гимнастикой на занятиях
хореографией с младшими школьниками»

Дудова Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования
Дорошенко Наталья Александровна,
методист

Санкт-Петербург
2025

1.Аннотация

Данная методическая разработка может быть использована педагогами дополнительного образования, работающих в дошкольных учреждениях, в танцевальных студиях или в творческих объединениях учреждений дополнительного образования.

Методическая разработка «Комплексы упражнений партерной гимнастикой на занятиях хореографией с младшими школьниками» неразрывно связана с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой «Основы классического танца».

Основное достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно положительно воздействовать на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Используя в своей профессиональной деятельности данную методическую разработку, педагоги повысят уровень своей компетенции по направлению своей педагогической деятельности.

Оглавление

| | |
|--|---|
| 1. Аннотация..... | 2 |
| 2. Актуальность, цель и задачи партерной гимнастики..... | 3 |
| 3. Комплексы упражнений..... | 4 |
| 4. Заключение..... | 7 |
| 5. Список учебно-методической литературы..... | 7 |

2. Актуальность, цель и задачи

Партерная гимнастика представляет собой систему упражнений, которые способствуют укреплению мышц, развитию силы, улучшению и восстановлению подвижности суставов, приданию мышцам эластичности. Система занятий партерной гимнастикой была изобретена Борисом Князевым (1900-1975) и основана на базовых упражнениях классического танца.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия по партерной гимнастике более эффективны на начальном этапе обучения, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. Уже при наборе и формировании группы первого года обучения у детей выявляются различные проблемы: избыточный вес, признаки сколиоза, сутулость, отсутствие координации, плоскостопие. Партерная гимнастика помогает устранить многие из перечисленных проблем и укрепить здоровье детей. В этом и заключается ее **актуальность**.

Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, народно-сценического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

Опираясь на дополнительную общеразвивающую программу «Основы классического танца», данная методическая разработка составлена для первого года обучения. В нее входят упражнения для развития и совершенствования хореографических навыков и балетных данных, устранения психологического дискомфорта и укрепление здоровья детей. **Цель** - формирование основных физических качеств и навыков, необходимых для занятий хореографией, с целью развития двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся.

К **задачам** относятся:

- приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие интереса к физическим упражнениям;
- оптимизация роста и формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- укрепление общефизического состояния.

Условиями дозировки физической нагрузки во время занятий **партерной гимнастикой** являются: длительность выполнения упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений. Количество повторений каждого упражнения дает возможность не только увеличивать последующую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с физическими возможностями занимающегося ребенка, распределить усилия.

Для достижения наилучшего результата, необходимо придерживаться следующих **принципов**:

- принцип зрительной наглядности очень важен в обучении движениям. Зрительная наглядность – это демонстрация движений в целом или по частям. С помощью этого принципа дети быстрее обучаются данному виду деятельности;
- принцип постепенности реализуется через такие правила: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному»;
- принцип доступности подразумевает под собой легкость предлагаемого материала и в то же время его усложнение, для стимулирования интереса занимающихся;
- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта.

Комплексы упражнений в **партерной гимнастике** разделяются на 3 вида по исходному положению: «сидя на полу», «лежа на спине», «лежа на животе».

3. Комплексы упражнений

1. Комплекс упражнений «сидя на полу»

1.1. Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И. П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

на «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу;

на «2» - стопы вытягиваются в И. П., голова возвращается в положение;

на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу,

на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Методические рекомендации: следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе, прямой спиной).

1.2. Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И. П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

на «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении);

на «2» - стопа вытягиваются в И. П., голова возвращается в положение en face;

на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу;

на «4» - стопа и голова возвращают в И. П.

Методические рекомендации: следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе, прямой спиной).

1.3. «Солнышко»

И. П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении en face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

на «1» - стопы максимально сокращаются;

на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол;

на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции;

на «4» - в И. П.

Методические рекомендации: следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

1.4. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»

И. П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

на «1» - руки поднимаются вверх;

на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги;

на «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Методические рекомендации: следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

1.5. Упражнения для развития пяховой выворотности: «Бабочка»

И. П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

на «1» - руки поднимаются вверх;

на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы;
на «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол, затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова).

1.6. «Гармошка»

И. П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

на «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок;

на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее;

на «3» - нога возвращается в вертикальное положение;

на «4» - п. н. возвращается в И. П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Методические рекомендации: следить за прямой спиной и за бёдрами.

2. Комплекс упражнений «лёжа на спине»

Упражнения на пресс

2.1. Поднятие ног

И. П.: ноги натянуты, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

на 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И. П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И. П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Методические рекомендации: следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

2.2. «Велосипед»

И. П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

2.3. «Берёзка»

И. П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

на «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов;

на «3, 4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4;

на «1, 2» - таз опускается на пол;

на «3, 4» - ноги опускаются на пол в И. П.

3. Комплекс упражнений «лёжа на животе»

Упражнения для развития гибкости

3.1. «Окошечко»

И. П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

на «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки;

на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию;

на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию);

на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

3.2. «Змейка»

И. П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

на «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки,

на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И. П.

Методические рекомендации: следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

3.3. «Лягушка»

И. П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

на «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки;

на «2» - плечевой пояс подаётся назад;

на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка;

на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И. П.

Методические рекомендации: следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

3.4. «Самолётик»

И. П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И. П.

3.5. «Корзинка»

И. П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

3.6. «Чемоданчик» в парах

И. П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

на «1,2» - руки поднимаются вверх;

на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Методические рекомендации: следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3.7. Ноги по сторонам

И. П.: ноги раскрыты по сторонам.

Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянувший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

3.8. «Бабочка» в парах

И. П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

Тянущийся ложится животом на стопы, а тянувший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол, затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова).

4. Заключение

Данный материал возможно использовать на занятиях по классическому, историко-бытовому, современному и другим направлениям танцев, вне зависимости от степени подготовки. Благодаря системе и комплексу упражнений, ребенок познает себя, раскрывает свои физические возможности, с каждым занятием ему становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Преимущество комплекса упражнений по партерной гимнастики в том, что практически все они выполняется в положении сидя или лежа. В этом случае нагрузка на позвоночник и на опорную ногу (как у балетного станка) минимальна, что дает возможность сосредоточить внимание на работе определенной группы мышц, для того чтобы ваше тело стало послушным инструментом и готовым аппаратом для классического танца и любого другого танцевального направления.

5. Список учебно - методической литературы

1. Брыкин А.Т., Колтановский А.П. " Общеразвивающие и специальные упражнения " М., 1973
2. Вихрева Н.А. « Экзерсис на полу ». Сборник МГАХ., М., 2004
3. Левин М.В. « Гимнастика в хореографической школе ». Терра спорт. М., 2001
4. Лисицкая Т.С. « Хореография в гимнастике ». « Физкультура и спорт ». М., 1984
5. Миловзорова М.С. « Анатомия и физиология человека ». « Медицина », М., 1972