

Партерная гимнастика – подготовка мышц и суставов к традиционному классическому и народному танцу. Повышает гибкость суставов, улучшает эластичность мышц. А так же способствует исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, и помогает вырабатывать выворотность ног.

Целью является - описание комплексного подхода в формировании осанки, выворотности ног, гибкости суставов, улучшения эластичности мышц и связок, а так же развитие природных физических данных учащихся, формирование у детей основных двигательных качеств и навыков, необходимых для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

Задачи:

1. Развить двигательные функции (выворотность ног, подъёма ног, гибкости корпуса, шага).
2. Исправить некоторые недостатки в осанке, а именно сутулости, асимметрии лопаток, увеличенного прогиба в поясничном отделе позвоночника.
3. Овладеть первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность всех частей тела в пространстве и времени.

При проведение партерной гимнастики, необходимо руководствоваться следующими правилами:

- Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным.
- Чередовать упражнение с различной нагрузкой для отдельных мышечных групп, ног, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.
- Темп движения должен быть сначала медленный с последующим ускорением.

Партерная гимнастика (фр. «parterre» — по земле) — выполнение упражнений на полу в различных позах, в положениях сидя, лежа на животе и спине, на боку, из различных упоров.

При составлении комплексов упражнений учителю следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;

- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний;

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

Музыка на занятиях по учебному предмету «Партерная гимнастика» должна соответствовать заданию учителя, сопровождать и дополнять его объяснение и показ, поддерживать эмоциональный настрой урока, помогать справляться с темпом упражнений, с мышечным напряжением при выполнении упражнений.