**Партерная гимнастика и ее влияние на физическое развитие ребенка**.

 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. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для школьников.

***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. Кром того партерная гимнастика оказывает благотворное оздоравливающее действие на весь организм.

 В последнее время на основе партерной гимнастики созданы комплексы лечебной физкультуры, позволяющие эффективно лечить заболевания опорно-двигательного аппарата.

 Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, благодаря регулярным занятиям улучшаются показатели работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы, позвоночник обретает гибкость, улучшается ловкость и точность движений.

 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.

 Значительное место в формировании правильной осанки, выворотности ног, танцевального шага, гибкости, эластичности мышц и связок, занимает партерная гимнастика. Она содействует укреплению здоровья, физическому развитию, корректировке недостатков осанки ребёнка, закаливанию организма, формированию жизненно необходимых двигательных навыков.

 Упражнения на полу, или партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей:

* повысить гибкость суставов;
* улучшить эластичность мышц и связок;
* нарастить силу мышц.

 Мышцы и суставы подготавливаются к классическому, народно-сценическому экзерсису, а так же джаз и модерн танцу, требующие высокого физического напряжения. Эти упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость позвоночника, эластичность стоп.

 Начинать предпочтительно занятия партерной гимнастикой нужно с детьми 5-6 лет. При этом очень важно помнить о том, что детский организм в это время ещё не до конца сформирован. Его суставы и косточки хрупки. Педагогу не стоит усердствовать на первых занятиях. Болевые ощущения могут испугать ребёнка и оттолкнуть его от вас и от занятий.

 Обучение должно проходить по принципу «от простого к сложному», в игровой форме. Упражнения могут называться условными словами, которые при исполнении похожи на предмет или образ, например: «лягушка», «кошечка», «колечко», «берёзка», «мостик» и т.д. В качестве музыкального сопровождения можно использовать детские песни и мелодии .

***Например:***

* вытягивание и сокращение стопы. Это упражнение на растягивание ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляет все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев и всей стопы;
* наклоны корпуса вперёд : и.п. сидя на полу, руки за спиной упираются в пол, ноги вместе;
* «лягушка»: и.п. сидя на полу, ноги согнуть в коленях и развести в сторону, при этом стопы соединены подошвенной частью;
* наклоны вправо, влево и вперед: и.п. сидя на полу, развести ноги широко в сторону;
* махи правой и левой ногой: и.п. лёжа на полу, ноги вместе, руки вдоль корпуса;
* медленное поднимание и опускание ног на 90\*
* «велосипед» – поочерёдное сгибание и разгибание ног. Упражнение можно выполнять в медленном и быстром темпе;
* «кошечка»;
* «коробочка»;
* «мостик»;
* «берёзка»;
* «берёзка» с касанием стопой пола и сгибанием ног,
* «лодочка» лёжа на животе, руки и ноги вытянуты, одновременное поднимание рук и ног над полом. Упражнение для укрепления мышц спины.
* «колечко» – лёжа на животе взяться руками за щиколотки и поочерёдно поднимать и опускать корпус;
* растяжка правой и левой ноги лёжа на спине.
* «шпагаты»

 Танец - прекрасный вид искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры. Средствами танца достигаются техническое совершенство и, самое главное, культура движений, а также тренируется мышечный аппарат будущего исполнителя..
 Задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы учащиеся понимали свою природу и научились эффективно исправлять свои недостатки и подчёркивать достоинства. Для этого и существуют такие занятия как ритмика, в которой есть раздел - партерная гимнастика. Ежедневные продуманные занятия по партерной гимнастике, степень мастерства педагога, а также интеллекта и трудолюбия ученика позволяют добиться хороших результатов.

 **Хореографическая партерная гимнастика** - необходима на всех годах обучения с детьми, дополняя основной процесс обучения и оказывая большую  помощь преподавателю хореографии в развитии природных физических данных.

Данный материал представляет собой специально разработанный тренинг, упражнения и  методика которого подготавливают тело детей к занятиями по хореографии . Партерная гимнастика универсальна ,что позволяет использовать ее для детей с проблемами в интеллектуальном развитии ( неустойчивое внимание, повышенная утомляемость ,слабость процессов возбуждения и торможения)