

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №88»
муниципальное образование города Братска*

КАРТОТЕКА
упражнений партерной гимнастики

*Подготовил:
Музыкальный руководитель
Козина А.В.*

Братск, 2022

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:

«Змея»

И. П. : Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.

1-4- Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.

5-8- Медленно вернуться в исходное положение.

«Кошечка»

И. п. Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1- Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая "кошечка")

2- Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая "кошечка")

«Лодочка»

И. п. Лечь на живот, руки вытянуты вперед, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.

1. Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.

2. Вернуться в и. п.

«Кораблик»

И. п. Лечь на живот, руки вдоль туловища.

1 – 4- Ухватить руками ноги выше щиколотки (ноги вместе). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно.

Задержаться нужное время.

5-8- Вернуться в и. п.

«Кузнечик»

И. п. Лечь на живот, касаясь пола подбородком. Ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела.

1- Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше.

Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.

2- Вернуться в и. п.

3-4- Повторить все левой ногой.

2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед:

«Книжка»

И. П. : Сидим, ноги в натянутом положении, пятки вместе, носочки натянуты. Руки поднять вверх.

На 1-4 - Наклоняемся вниз, доставая руками к носочкам (книжка закрылась)

На 5- 8 - Возвращаемся в исходное положение, книжка раскрылась

«Горка»

И. П. Лежа на спине на полу, прямые вытянутые ноги ребенка приподняты на 10 см. от пола.

На 1-4 удерживаем «Угол – горку»

На 5-8 Опускаем ноги медленно на пол

«Страус»

И. п. Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз.

1-2 -Не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен.

Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами.

Руками обхватить ноги сзади. Задержаться нужное время.

3-4-Вернуться в и. п.

«Черепашка»

И. п. Встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки подняты вверх, ладони сложены вместе.

1-4- Медленно наклониться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснутся

пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать

прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.

5-8- Вернуться в и. п.

«Веточка»

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища

ладонями вниз. 1-4-Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки,

медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола.

Задержаться нужное количество времени.

5-8-Медленно вернуться в и. п

3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны:

«Морская звезда»

И. п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1- 2- Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки.

Задержаться нужное время.

3-4- Вернуться в и. п.

5-8 -Повторить все в левую сторону.

«Месяц»

И. п. Встать прямо, ноги вместе.

1-2- Прямые руки через стороны поднимаются вверх. Ладони внутрь.

3-4 Медленно наклонить туловище вправо, пока руки и грудь не будут

параллельны полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время. 5-6- Вернуться в вертикальное положение.

7-8-Вернуться в и. п.

«Маятник»

И. п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны,

ладонями вниз. 1- Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.

2- Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.

3- Вернуться в вертикальное положение.

4- Вернуться в и. п. То же проделать с другой ногой.

«Орешек»

И. п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить ноги под коленями, голову прижать к коленям.

1- Перекатиться на спину.

2- Вернуться в и. п.

«Лисичка»

И. п. Сесть на пятки. Руки за спиной ("полочкой").

1-2- Сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться нужное время.

3-4- Вернуться в и. п.

5-8- Повторить все в другую сторону.

4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног:

«Бабочка»

И. п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. Руками взять стопы, подтянуть их поближе к себе, колени вниз. «раз – два – три - четыре» - Движения коленочками - «Бабочка машет крылышками и летит» «пять - шесть» - наклоняемся вниз, оставаясь в данном положении, как можно больше прижимая колени вниз на пол, спинку стараемся, чтобы была ровной.

«Бабочка опустилась на цветочек и наклоняется попить нектар» «семь – восемь» - поднимаем корпус, возвращаясь в исходное положение

«Лягушка»

И. п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени. Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.

«Елочка»

И. п. Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

1-4- Постепенно раздвигать ноги "елочкой" как можно шире, наклоняясь вниз, руками опереться в пол. 5-8- Постепенно вернуться в и. п.

«Жучок»

И. п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади (высокий упор). Носки оттянуты.

1- Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.

2- Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу. Движения динамичные.

«Зайчик»

И. п. Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1-4- Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать.

5-8- Вернуться в и. п.

«Велосипед»

И. П. : ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.
Музыкальное сопровождение: размер – 2/4 или 4/4, характер – четкий, темп – быстрый. Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе «Восьмерка»

И. п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади (высокий упор).

1-2-Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмерки.

3-4-Вернуться в и. п. Движения динамичные.

5. Упражнения на укрепление и развитие стоп :

«Ходьба»

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

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 face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И. П. 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).

«Покажи солнышку ножку»

И. п. – Ложимся на спину, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая. «раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх; «два» - не меняя положение ноги, сократить стопу; «три» - вытянуть подъем; «четыре» - опустить ногу на пол.

«Гусеница»

И. п. Сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги, и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади.

1-Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.

2-Тем же движением вернуться в и. п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.

«Весело шагаем»

И. п. – Ложимся на спину, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая.

Упражнение выполняется аналогично упражнению под номером 4, только подымая правую ногу, мы поочередно то вытягиваем то сокращаем стопу (носок, пятка, носок, пятка – затем опускаем правую ногу в исходное положения продолжая сокращать стопу – носок, пятка, носок, пятка)

Повторить все с левой ноги. Затем с двух ног. «Медвежонок»

И. п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их.

Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1-4-Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено.

Задержаться нужное время.

5-8-Вернуться в и. п. Повторить то же движение левой ногой.

6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса:

«Пчелка»

И. п. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на бедра ладонью вверх.

1- Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью.

Задержаться нужное время.

2- Вернуться в и. п.

3- Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной. Задержаться нужное время.

4-Вернуться в и. п.

«Мельница»

И. п. Встать прямо, ноги вместе или на ширине плеч. Руки опущены.

Поочередное вращение рук в плечевом суставе. Движение динамичное.

Дыхание нормальное. «Учимся плавать»

И. п. Лечь на живот, ноги прямые вместе, носки вытянуты. Руки вытянуты вперед, ладонями вниз.

1-4-Приподняв голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе).

5-8-Вернуться в и. п.

7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия:

«Аист»

И. п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1-4-Стоя на одной прямой ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги. Руки развести в стороны или поставить на пояс. Стоять по возможности дольше.

5-8-Вернуться в и. п. Повторить то же на другой ноге.

«Цапля»

И. п. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

1-4-Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться нужное время.

5-8- Вернуться в и. п. Повторить все движение другой ногой.

«Петушок»

И. п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.

1-4-однять левую ногу, согнув ее в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед. Голова поднята. Задержаться нужное время.

5-8- Вернуться в и. п. Дыхание нормальное. Повторить то же другой ногой

«Ласточка»

И. п. Встать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

1-4- Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые. Голова вперед, вверх. Прогнуться. Задержаться нужное время.

5-8-Вернуться в и. п. Повторить то же другой ногой.

8. Дополнительные упражнения:

«Неваляшка»

И. п. – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову.

1-2- наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги;

3-4- вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

«Березка»

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

«Улитка»

И. п. – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела. 1-2- поставить ноги на пол за головой; 3-4- вернуться в исходное положение.