

# Элементы партерной гимнастики

Педагог дополнительного  
образования МБУ ДО ДТ «Вектор»  
Горбунова Наталья Владимировна

# Партерная гимнастика



**Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, которые выполняются на полу.**

# Элементы партерной гимнастики

## Упражнения, развивающие подъем стопы

- ❖ вытягивание и сокращение стопы
- ❖ круговые движения стопой



# Упражнения, укрепляющие мышцы спины

- ❖ «МЯЧИКИ»
- ❖ «Змейка»
- ❖ «лягушка»





# Упражнения, развивающие гибкость позвоночника

- ❖ «лодочка»
- ❖ «складочка»
- ❖ «корзинка»

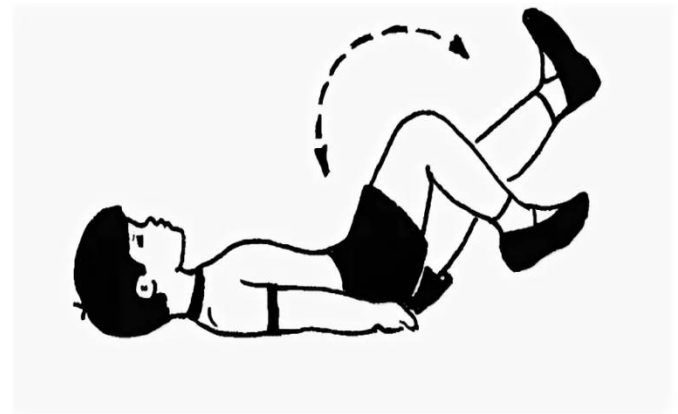


# Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

❖ «велосипед»

❖ «ножницы»

❖ «уголок»



# Упражнения на гибкость



Спасибо за внимание!  
Творческих успехов!

