

**Гимнастика делает
человека здоровым.**

Гимнастика по Ожегову:

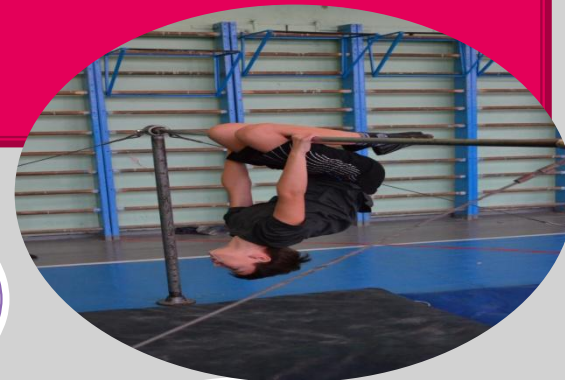
- Совокупность специально подобранных физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития организма.



Гимнастика в школе.



Факультативные занятия



урок физической культуры

Гимнастические упражнения

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Спортивные соревнования



Цели :

- Развитие координационных и силовых способностей, гибкости, формирование правильной осанки.
- Совершенствование техники выполнения комбинации из акробатических элементов.
- Воспитывание силы воли, настойчивости.
- Прививание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- ❑ Познакомить с понятием «правильная осанка» и правилами использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.
- ❑ Научить составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации.
- ❑ Научить выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки.
- ❑ Научить выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения и комбинации.

Подготовительные и подводящие упражнения

- группа упражнений направлена на развитие силы, гибкости и приобретение специальных навыков и умений, необходимых для более быстрого освоения элементов акробатики учащимися младших классов.



Подготовительные и подводящие упражнения.

- Выполнять их следует в вводной части, урока в разомкнутом строю, одновременно всем классом, добиваясь при этом широкой амплитуды наклонов, прогибаний, махов, а также четких группировок и отжиманий в упоре лежа.



Подготовительные и подводящие упражнения

- Выполняя упражнения, подводящие к перекатам и кувырмам, занимающиеся должны получить четкое представление о позах «группировка» и «согнувшись» и о технике перекатов вперед и назад в этих позах.



Группировки.

Группировка – положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.



Перекаты в группировке.

- ❑ Перекат назад из упора присев. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п.
- ❑ Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

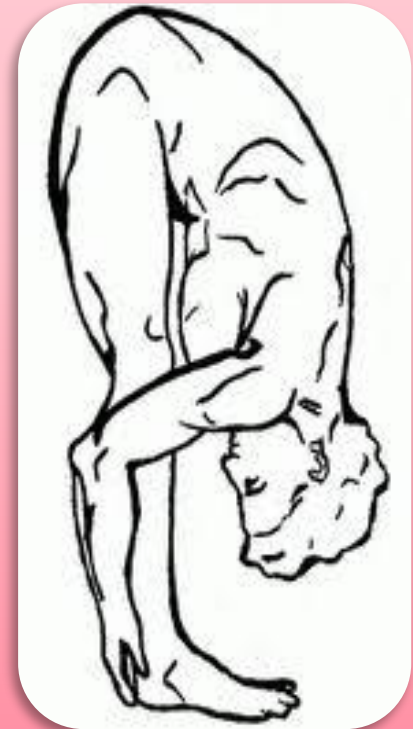
Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп, - регулируемый педагогом, увеличивается.



Поза согнувшись.

Поза согнувшись — положение тела с выпрямленными и приближенными к груди ногами, голова наклонена на грудь, ладони у стоп ног. Сгибание можно увеличивать за счет захвата руками за голени сзади и притягивания туловища к ногам.

Вначале, осваивая позу согнувшись, необходимо добиться полного разгибания ног с оттянутыми носками, затем — увеличения амплитуды наклона (желательно до касания грудью бедер) и более длительного времени фиксации позы. Далее сгибания выполняют более быстро сериями (пружинящие сгибания по нескольку раз в темпе).



Поза согнувшись

- Поза согнувшись сидя. И. п.— сед, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам.
- Поза согнувшись лежа на спине. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверх.
- Поза согнувшись стоя. И. п.— о. с, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам ; 3—4 — и. п. То же, но на каждый счет.



Основные упражнения.

- Расположены они в порядке нарастающей сложности. В указанной последовательности их следует и осваивать, включая в каждый урок 1–2 упражнения. Учащимся, быстро осваивающим изучаемые упражнения, необходимо давать усложненные задания, состоящие из элементов, и соединений того же характера.



Основные упражнения.

- ❑ Перекаты вправо и влево выпрямившись. И. п. — лежа на животе, руки вверх. 1—2 — перекат вправо на 180° на спину; 3—4 — перекатом влево и. п. То же, но влево. То же, но перекатываясь на 360° . Перекат выполнять без помощи рук, ноги не разводить и не сгибать.
- ❑ Кувырок вперед. И. п. — упор присев, руки на ширине плеч, на расстоянии небольшого шага от ног. 1—2 — толчком ног кувырок вперед, наклоняя голову так, чтобы опереться на мат затылком и шейей и сразу же сгруппироваться, не отпуская рук, до полного завершения кувырка.



Основные упражнения.

- Кувырок назад в упор присев.
И. п.— упор присев. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — кувырок назад на колени. Первая часть кувырка аналогична перекату назад согнувшись с опорой на ладони у плеч, далее ноги опускаются на пол за головой, а руки разгибаются, поднимая тело в горизонтальное положение; 5—6 — и.п.

Во всех упражнениях стоит обращать особое внимание на страховку и самостраховку.



Здоровому все здорово.



Человек настоящий,
молод,
насколько молод
и здоров
его позвоночник

