

Элементы гимнастики

4-5 класс

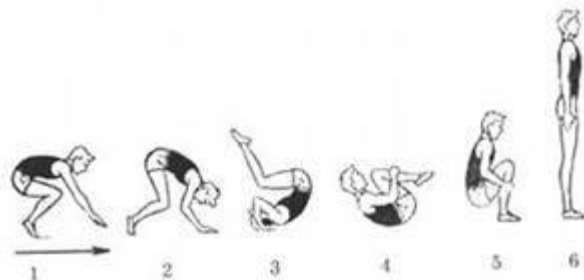
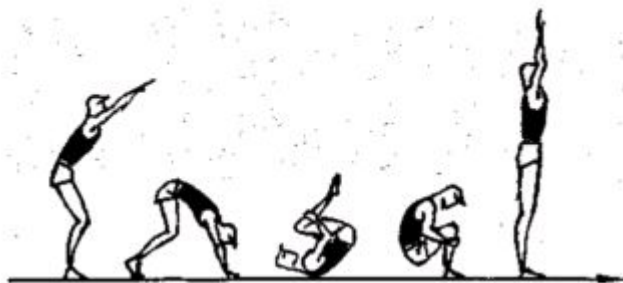
Выполнила :
учитель физической
культуры
МБОУ СОШ №3 г.Выкса
Молькова Н.А.

Мостик.



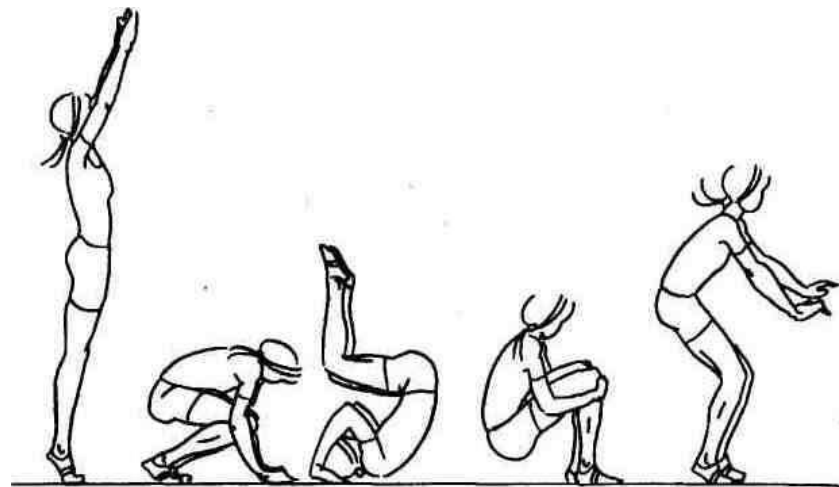
Базовое гимнастическое упражнение мостик служит основой для выполнения сложных акробатических трюков. Ваше умение вставать на мостик из положения стоя показывает высокий уровень физической подготовки и отлично развитую гибкость. В гимнастике, акробатике и других видах спорта таковыми являются: шпагат, мостик, коробочка и другие элементы.

Кувырок вперёд.



- Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30-40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. кувырок вперед. Элемент начальной подготовки. Из упора сидя выполняется переворот через голову вперед. При исполнении элемента пола надо касаться лопатками, в конце кувырка группировка.
-

Кувырок назад.



Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

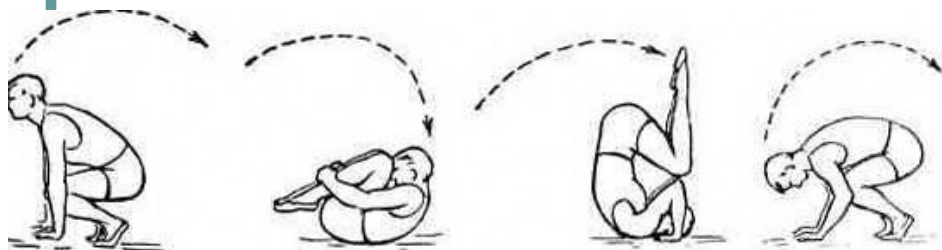
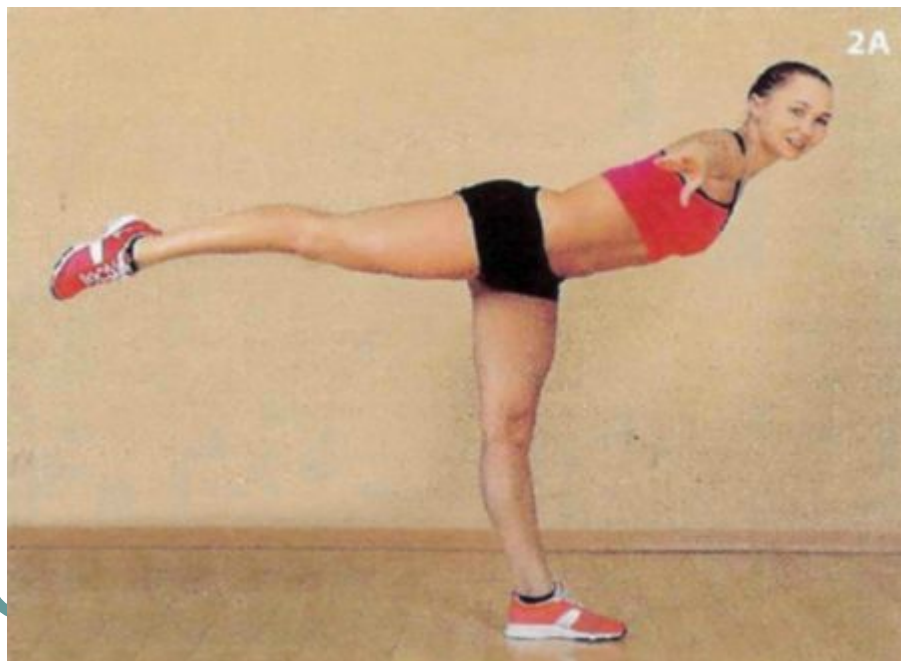


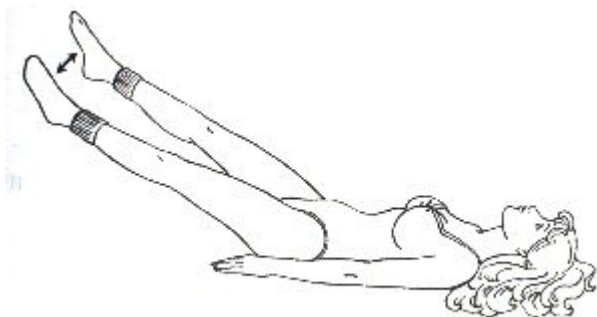
Рис. 77. Кувырок назад

Ласточка



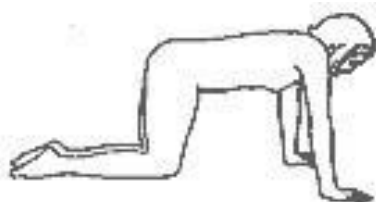
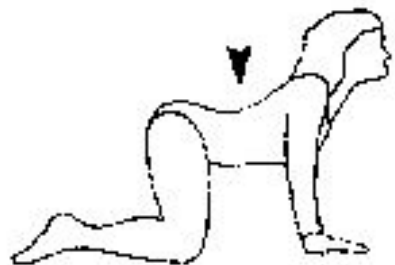
- Укрепить мускулатуру верхней части туловища. Это упражнение отлично восстанавливает форму груди. Упражнение "Ласточка готова к полёту" положительно воздействует на суставы всего тела, укрепляя и восстанавливая их структурные ткани, а также нормализует и улучшает функции системы кровообращения головного мозга. Упражнение полезно при следующих заболеваниях: остеоартроз, бурсит, артрит, ревматизм, подагра, косолапость, коксартроз, остеохондроз, сколиоз, радикулит, инсульт, мигрень, атеросклероз сосудов головного мозга.
- Активное воздействие упражнения оказывается на многие области тела: ноги, руки, спину и поясницу (позвоночник), шею, голову. Упражнение нужно выполнять стоя на одном месте.

Ножницы



При выполнении упражнения «Ножницы» напрягаются мышцы брюшной полости, вследствие чего именно здесь происходит процесс сжигания излишков жира, а также улучшается работа кровеносной системы, что приводит к улучшению самочувствия. Оно направленно на укрепление мышц в нижней части брюшного пресса, что способствует выведению жировых отложений из этой зоны.

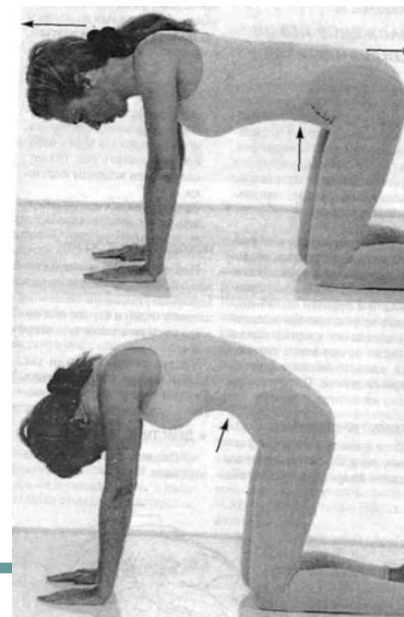
Кошка.



Кошка



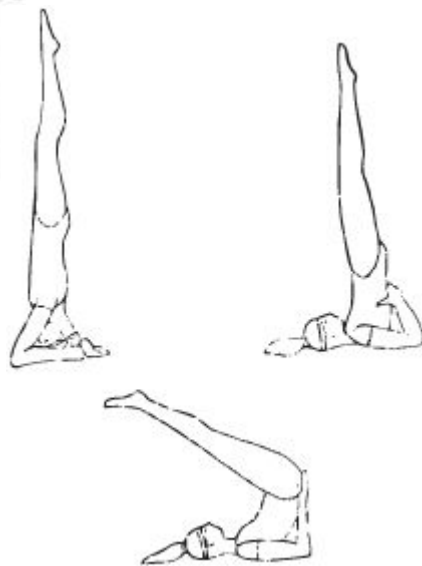
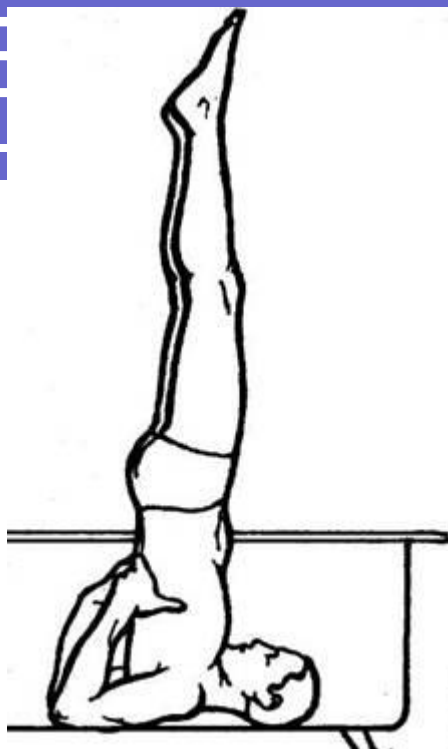
«Кошка» – это универсальное и, пожалуй, самое полезное упражнение из всех, так оно включает в работу сразу несколько участков тела. Это упражнение задействует область спины, живота и бедер. «Кошка» позволяет не просто укрепить мышцы пресса и бедер, но и помогает решить проблемы со спиной.



Бабочка



- **Растяжка мышц, приводящих ногу (внутренней поверхности бедер) и области паха в положении сидя.** Сядьте на пол. Согните колени и раскройте их в стороны. Стопы соедините подошвами вместе и зафиксируйте их руками. На вдохе тяните колени в пол, на выдохе расслабьте ноги, но при этом представляйте, как колени опустились еще ниже. Удерживайте положение в течении 30с.
- На вдохе руки через стороны поднимите вверх, на выдохе плавно наклонитесь вперед, начиная движение от бедер. Слегка напрягите мышцы живота. Наклоняйтесь ровной спиной, поясницу держите прямо, грудь тянитесь к ногам.



Положительно влияет на состояние всего организма и, в первую очередь, на деятельность нервной системы. Регулирует работу всей эндокринной системы, снижает артериальное давление в грудной полости, в затылочной части головы. Обеспечивает снабжение мозга, позвоночника, органов области таза кровью, хорошо насыщенной кислородом, что имеет очень важное значение, так как вертикальное положение тела человека затрудняет кровенаполнение этих органов артериальной кровью.

мельница



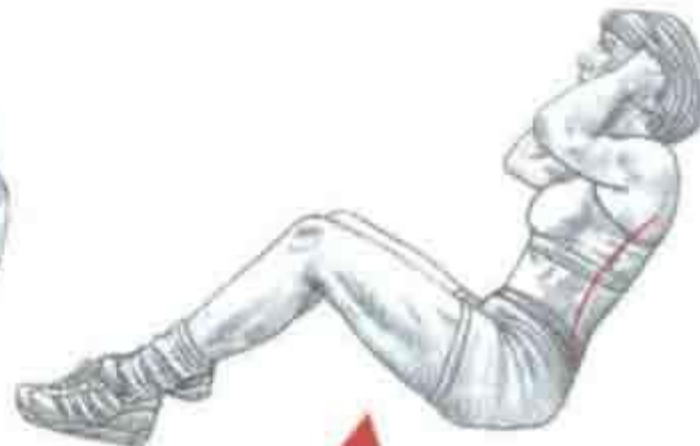
В целом, упражнение «Мельница» исключительно благоприятно для расширения сознания, для его выхода в окружающее пространство. Таким образом, это упражнение является динамической медитацией пространственного осознания. При правильном выполнении оно может привести к экстраординарным результатам, в частности, к панорамному (со всех сторон одновременно) восприятию всего окружающего пространства.

пресс

При выполнении упражнений, разрабатывающих брюшные мышцы, очень важно округлять спину



**ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СПИНА
ОКРУГЛЕННАЯ**



**НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, СПИНА
ВЫГНУТА**

Гимнастика.

Приемы и способы систематических движений тела или отдельных его частей с целью укрепления или развития ловкости всего организма или особенного развития некоторых мышечных групп. **Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики: Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Гимнастика- это слово греческое и значит обнаженный.



