

Учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 3
г. Гусева, Калининградской
области

ТЮРИНА СВЕТЛАНА ЮРЬЕВНА.



Обучение гимнастике в начальной школе



ЗАДАЧИ:

-Развитие гибкости, координации движений;

Элементы акробатики (перекаты, кувырок, стойка на лопатках, «мост»)

Воспитание остроты восприятия речевой инструкции.

ЦЕЛИ:

Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

Развивать решительность, смелость, силу воли, выносливость, внимание;

Совершенствовать двигательные умения и навыки;

Воспитывать чувства товарищества и взаимовыручки;

Пропагандировать здоровый образ жизни.



Перекаты



Кувырок



Стойка на лопатках



«Мост» из положения лежа





Перекаты

Эти упражнения относятся к числу простейших акробатических элементов, направленных на развитие ловкости, ориентации в пространстве, тренировку вестибулярного аппарата, а также на приобретение навыков самостраховки при падении.

- 1. Группировка. Это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени. Голова наклонена вперед, колени слегка разведены. Группировку изучают в положении сидя на полу, лежа на спине и в упоре присев, стоя на носках. Это упражнение предшествует освоению перекатов и кувырков.
- 2. Перекат назад и вперед в группировке. Из положения группировки сделать перекат назад до опоры ладонями о ковёр. Не останавливаясь в этом





Кувырок

- Кувырок вперед. Из упора присев (руки на расстоянии шага от ног) выполнить кувырок. Во время толчка ногами руки постепенно сгибать, обеспечивая плавный перекат с затылка на спину, затем руками захватить за голени согнутых ног (группировка).
- Если исполнитель ставит руки близко (менее шага), преждевременно или слишком быстро наклоняет (прячет) голову, забывая смягчить приземление сгибанием рук, он опирается на пол не затылком и шеей, а лопатками и спиной и может удариться.

Разновидности кувырка вперед:

- а) из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры;
- б) из стойки на коленях и упора лежа, подтягивая ноги силой;
- в) из положения выпада вперед с опорой на руки и

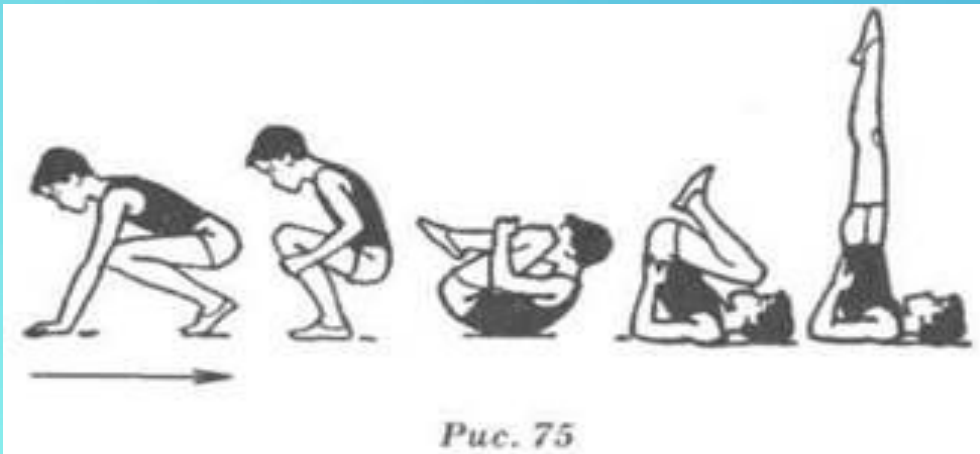


3. Руки на пол, сделай энергичные повороты -



Стойка на лопатках

- Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить



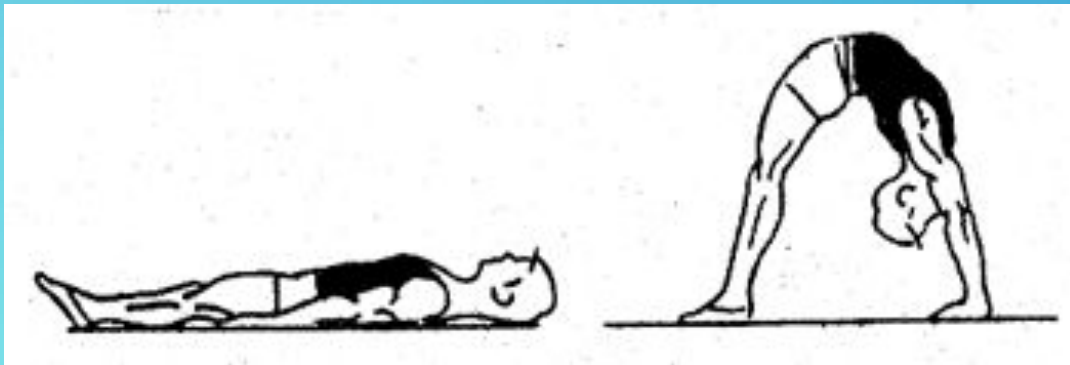






«Мост» из положения лежа

- Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч (пальцы к плечам). Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад.











Спасибо за внимание!

