

**УРОКИ ГИМНАСТИКИ В
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С
УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ
МОТОРИКИ**



УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО РАЗВИТИЕ ТОНКИХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ РЕЧЕВЫХ ЗОН КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА, НА ОВЛАДЕНИЕ И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПИСЬМА.

С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ РУК.

ОДНИМ ИЗ ТАКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРА “КТО САМЫЙ ЛОВКИЙ?” ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ БРОСКИ И ЛОВЛЮ МАЛОГО МЯЧА (ДИАМЕТР 10 СМ) О СТЕНКУ С РАССТОЯНИЯ 1 М.

КООРДИНАЦИЯ РУК СЧИТАЕТСЯ ХОРОШЕЙ, ЕСЛИ РЕБЁНОК БРОСИЛ И ПОЙМАЛ МЯЧ БОЛЕЕ 24 РАЗ ЗА 30 СЕКУНД.

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАЛЬЦЕВОЙ МОТОРИКИ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ И УСПЕШНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ КАК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТАК И НА ДРУГИХ УРОКАХ В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

МНОЮ РАЗРАБОТАН ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК УРОКОВ В 3 КЛАССЕ ПО ТЕМАМ: “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”, “КУВЫРОК ВПЕРЕД”, “ КУВЫРОК НАЗАД”, ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ ВЫБРАНЫ НЕСЛУЧАЙНО: НА ЭТИХ УРОКАХ ОСТАЕТСЯ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАЛЬЦЕВОЙ МОТОРИКИ.

УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

Цели урока:

- 1) развивать базовые двигательные стереотипы акробатики;
- 2) развитие пальцевой моторики;
- 3) прививать потребность в здоровом образе жизни.

Инвентарь: гимнастические маты.

Ход урока:

- 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- 2) Инструктаж по охране труда на занятиях - 3-7 мин. по гимнастике
- 3) Строевые упражнения: - 8-13 мин.
 - а) Построение в колонну.
 - б) Повороты “направо”, “налево”, “кругом”.
 - в) Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
 - г) Движение строевым шагом по залу.

4) Разминка - 14-18 мин.

- а) Бег по залу со сменой направления.

б) О.Р.У.:

- 1) наклоны головы;
- 2) вращение руками;
- 3) рывки руками с поворотом туловища;
- 4) наклоны туловища в стороны и вперед;
- 5) упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки

УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

5) Основная часть - 19-35 мин.

а) Группировка в положении приседа положении лежа на спине.

(Обратить внимание на положение головы и рук, учащиеся должны представить себя “колобками”).

б) Перекаты из седа на полу назад на спину и обратно.

в) Перекаты из группировки стоя на коленях вправо и влево.

г) Из седа в группировке выполнить перекал назад в стойку на лопатках и вернуться в и.п.

6) Упражнения для развития пальцевой моторики рук с использованием речитатива. - 36-43 мин.

а) “Дружба”.

Тексты:

Движения учащихся

Девочки и мальчики,

пальцы обеих рук соединяются

ритмично в замок

Мы с тобой подружим,

ритмичное касание пальцев обеих

рук

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять,

поочередное касание пальцев

Начинай считать опять:

на обеих руках, начиная с мизинцев

Раз, два, три, четыре, пять,

руки вниз, встряхнуть кистями

Мы закончили считать.

УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

“В гости”

В гости к пальчику большому

выставляем вверх большие пальцы

Приходили прямо к дому:

соединяем под углом кончики пальцев обеих рук

Указательный и средний,

поочередно называемые пальцы

Безымянный и последний,

соединяются с большими на двух руках одновременно.

Сам мизинчик - малышок

пальцы сжаты в кулак, вверх

Постучался на порог

выставляем только мизинцы.

Вместе пальчики - друзья

кулаки стучат друг о друга,

Друг без друга им нельзя.

ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.

- ▶ 7) Подведение итогов урока, упражнение на рефлексия “качели” - 44-45 мин.
- ▶ Учитель интересуется, какие упражнения вызвали затруднения у учеников, и просит повторить их дома.

УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

▶ Цели урока:

- ▶ 1) развивать базовые двигательные стереотипы акробатики;
- ▶ 2) развитие пальцевой моторики;
- ▶ 3) воспитывать чувство коллективизма.

- ▶ **Инвентарь:** гимнастические маты, мячи для большого тенниса.

▶ **Ход урока**

- ▶ 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- ▶ 2) Беседа. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки - 3-5 мин.
- ▶ 3) Строевые упражнения: - 6-10 мин.
 - ▶ а) Построение в колонну.
 - ▶ б) Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.
 - ▶ в) Повороты в движении.

УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

- ▶ **4)** Разминка - 11-16 мин.
- ▶ а) Бег по залу со сменой направления.
- ▶ б) О.Р.У.
- ▶ в) Бросок и ловля теннисного мяча о стену.
- ▶ **5)** Основная часть - 17-35 мин.
- ▶ а) Из основной стойки, приседая, выполнить кувырок вперед и прыжок вверх
- ▶ б) Кувырок вперед, во время кувырка скрестить ноги, встать с поворотом кругом
- ▶ в) Несколько кувырков вперед подряд
- ▶ (Особое внимание обратить на страховку: стоять сбоку, поддерживать учащегося руками под живот или спину, смягчая приземление на руки и шею)

б) Упражнения для развития пальцевой моторики - 36-42 мин.

- ▶ Тексты/Движения учащихся
- ▶ “Домик”.
- ▶ Раз, два, три, четыре, пять,
- ▶ *разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.*
- ▶ Вышли пальчики гулять.
- ▶ *ритмично разжимаем все пальцы вместе.*
- ▶ Раз, два, три, четыре, пять,
- ▶ *сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.*
- ▶ В домик спрятались опять.
- ▶ *ритмично сжимаем все пальцы вместе*

УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

- ▶ “Засолка капусты”
 - ▶ Мы капусту рубим,
 - ▶ *резкие движения прямыми кистями вниз и вверх.*
 - ▶ Мы морковку трем,
 - ▶ *пальцы обеих рук сжаты в кулак, движение кулаков к себе и от себя.*
 - ▶ Мы капусту солим,
 - ▶ *Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.*
 - ▶ Мы капусту жмем.
 - ▶ *интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулак.*
- ▶ **7)** Подведение итогов урока - 43-45 мин.
 - ▶ Домашнее задание.
 - ▶ Учитель интересуется, какие упражнения понравились ученикам, и просит выполнить их дома.

УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

▶ Цели урока:

- ▶ 1) развивать двигательные стереотипы акробатики;
 - ▶ 2) развитие пальцевой моторики рук;
 - ▶ 3) развитие межличностных отношений в классе
- ▶ **Инвентарь:** гимнастические маты.

▶ Ход урока

- ▶ 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- ▶ 2) Беседа. Строевые упражнения - 3-8 мин.
 - ▶ а) Построение в одну колонну.
 - ▶ б) Перестроение из колонны по одному в колонну по трое и обратно.
 - ▶ в) Повороты на месте и в движении.

УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

▶ 3) Разминка:

- ▶ а) движение по залу строевым шагом - 9-15 мин. с переходом на бег со сменой направления.
- ▶ б) О.Р.У.
- ▶ 4) Основная часть - 16-37 мин.
- ▶ а) кувырок вперед (совершенствование);
- ▶ б) кувырок назад из седа через правое и левое плечо;
- ▶ в) из седа лечь на спину, выполнить кувырок назад в упор стоя на коленях;
- ▶ г) прыжок на месте, приземляясь, присесть и выполнить кувырок назад;
- ▶ д) несколько кувырков назад подряд;
- ▶ е) кувырок вперед, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.

▶ 5) Упражнения для развития пальцевой моторики рук - 38-43 мин.

- ▶ Тексты/Движения учащихся
- ▶ “Зайцы”
- ▶ Скачет зайка косою
- ▶ *Указательный и средний пальцы правой руки вверх, остальные выпрямить и соединить*
- ▶ Под высокой сосной
- ▶ *ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены*
- ▶ Под другой сосной
- ▶ *ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены*
- ▶ Скачет зайка другой
- ▶ *указательный и средний пальцы левой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.*

УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

“Птички”

Птички полетели,
*большой палец отогнуть в
горизонтальное положение, сверху
присоединить сомкнутые прямые
остальные пальцы.*

Крыльями махали,
*махи ладонями с широко раскрытыми
пальцами*

На деревья сели
*руки вверх, все пальцы широко
расставить*

Вместе отдыхали
*большой палец отогнуть в
горизонтальное положение, сверху
присоединить сомкнутые прямые
остальные пальцы.*

- ▶ **6)** Подведение итогов - 44-45 мин.
- ▶ Домашнее задание.
- ▶ Учитель интересуется, какие упражнения вызвали у учащихся затруднения, просит дома выполнить упражнения на расслабление.

УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

