

Гимнастика как средство и метод физического воспитания

План:

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Основные виды движения (ОВД)
- Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- Специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма ребенка.
- При составлении комплекса ОРУ следует придерживаться анатомического принципа (постепенное вовлечение организма в деятельное состояние).

3 группы упражнений:

- 1. Направлены на развитие и укрепление мышц плечевого пояса и рук;
- 2. Для развития и укрепления брюшного пресса и ног;
- 3. Для туловища, развития и укрепления мышц спины.

Требования к составлению комплекса:

- упражнения должны оказывать разностороннее воздействие;
- особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепления связок спины, дыханию;
- каждое предыдущее упражнение должно облегчать выполнение последующего;
- упражнения из горизонтального положения должны быть 30% от общего количества упражнений.

Порядок расположений упражнений в комплексе ОРУ:

- 1. Упражнения для верхнего плечевого пояса и шеи, упражнения на дыхание вкрапляются между всеми и в любом количестве;
- 2. Повороты туловища в стороны, наклоны в стороны или вперед не касаясь руками (предметом) пола;
- 3. Упражнения для туловища и ног: приседания, махи, наклоны туловища касаясь руками (предметом) пола;
- 4. Из И.п.: сидя или стоя на коленях;
- 5. Из И.п.: лежа на спине;
- 6. Из И.п.: лежа на животе или на боку;
- 7. Из И.п.: стоя (выпады или махи);
- 8. Прыжки на месте с поворотами или без поворотов, через пружинки, ходьбу или бег на месте.

Дозировка упражнений по возрастным группам:

2 младшая группа	5 (1)
Средняя группа	6 (2)
Старшая группа	8 (3)
Подготовительная группа	10 (4)

- (*) – упражнения из горизонтального положения

Основные виды движения (ОВД)

- Основные движения – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в своей многообразной деятельности:
 - ✓ Ходьба
 - ✓ Бег
 - ✓ Прыжки
 - ✓ Метание-бросание
 - ✓ Ползание-лазание
- Постоянным необходимым компонентом этих движения является чувство равновесия.

Типы ОВД:

- Циклические — называют движения в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности.
- Ациклические — движения не имеющие повторных циклов.

Типы ОВД:

Циклические	Ациклические
Ходьба	Прыжки
Бег	Метание
Лазанье (подлезание, перелезание, ползание, лазанье по вертикальной поверхности)	

Строевые упражнения

- Построение (в круг, колонну, шеренгу и т.д.).
- Перестроение (из колонны в круг и т.д.).
- Повороты в разные стороны (кругом, налево, направо).
- Размыкание и смыкание, разнообразные передвижения в пространстве.

Пример расположения упражнений в комплексе ОРУ

Средняя группа	Подготовительная группа
1. Упражнение для верхнего плечевого пояса	1. Упражнение для верхнего плечевого пояса
2. Наклоны в стороны	2. Повороты в стороны
3. Приседания	3. Махи
4. Из И.п.: сидя на полу	4. Наклоны вперед до пола
5. Из И.п.: лежа на спине	5. Из И.п.: стоя на коленях
6. Прыжки	6. Из И.п.: сидя на полу
	7. Из И.п.: лежа на животе
	8. Из И.п.: лежа на боку
	9. Выпады
	10. Прыжки