

## Областной конкурсный отбор лучшего педагогического опыта

### «Я – молодой учитель»

*Номинация: «Лучший опыт применения методики преподавания учебного предмета»*

Одной из важнейших проблем 21-го века является малоподвижный образ жизни. Согласно обнародованному исследованию Всемирной организации здравоохранения на 2020 год, среди участников исследования, 60% взрослых и 75% молодёжи страдают от гиподинамии. Высокие технологии, замена физического труда, трудом интеллектуальным, в числе прочих, являются причиной недостаточной физической активности современной молодёжи.

По моим наблюдениям дети мало бывают на воздухе. А недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья. У многих школьников, в результате сильных умственных нагрузок, нерационального питания и низкого уровня двигательной активности, ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Я считаю, что необходимо приучать детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также больше заниматься физическим воспитанием в школе. В свою очередь, на своих уроках физкультуры, я руководствуюсь принципами наглядности и постепенности, демонстрирую различные физические способности, подкрепляя это собственным взглядом на здоровый образ жизни и спортивным опытом. Считаю, что приобщение школьников к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни.

В школе, кроме физической культуры, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно и обширно в практическом плане показать учащимся особенности своего организма, научить методам закаливания и разносторонней двигательной подготовке. И поэтому, здоровье и учеба учащихся тесно взаимосвязаны. А чем крепче здоровье ученика, тем продуктивнее обучение.

И мы, учителя и родители должны на собственном примере показывать как хорошо быть здоровыми сильными и крепкими, ведь в здоровом теле – здоровый дух!

После завершения педагогического университета, я вернулся в свое село и родные стены своей школы, где работаю на должности учителя физической культуры 2-й год. Считаю своим долгом закладывать фундаментальные основы здорового образа жизни у подрастающего поколения, прививать интерес и любовь к двигательной активности, заряжать положительными эмоциями и энергией детей на своих уроках. Также, всегда считал огромным мастерством педагога - умение разглядеть в любом ребёнке его скрытые таланты и возможности, и помочь ему их правильно раскрыть.

Наш предмет «физическая культура» многогранен и непременно поможет ребятам стать здоровыми и крепкими, а также научит их быть

целеустремлёнными и покорять новые вершины, ведь в здоровом теле – здоровый дух!

Предлагаю вам принять активное участие в исследовании вашего здоровья.

*(Раздаю зрителям карты здоровья).*

**Для начала, ответьте на вопрос:**

Как выдумаете, насколько крепкое и здоровое у вас сердце? В карте здоровья, которую вы получили. Отметьте пожалуйста соответствующий пункт.

**А теперь, давайте вместе исследуем насколько выносливо ваше сердце.**

Найдите ваш пульс на сонной артерии или на запястье. Нашли? По моей команде считаем. Внимание! ОП!(считаем кол-во ударов). ОП! Теперь полученное число записываем в карту здоровья.

Молодцы! А теперь, я попрошу вас встать и выполнить очень простое упражнение: ноги врозь, руки вперёд. Приседаем под мой счёт(считаю до 10) Стой! Молодцы, с упражнением все справились. Теперь, еще раз измеряем наш пульс. Готовы? ОП! СТОП! Спасибо, можете присесть и записывать полученное число во вторую строчку карты здоровья

Недостаточная физическая активность, является актуальной проблемой современной молодёжи. По моим наблюдениям дети мало бывают на воздухе. И недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказываются на состоянии их здоровья.

А сейчас, я еще раз прошу вас встать для выполнения дыхательной гимнастики. Повторяем за мной (упражнения выполняются плавно до полного восстановления организма). Молодцы! Еще раз находим пульс и по команде начинаем считать. Готовы? ОП! СТОП! Спасибо, можете занять свои места и записать полученное число в третью строчку.

**А сейчас настало время последнего этапа нашего исследования.**

Используя формулу, мы узнаем категорию состояния нашего сердца.

**Формула**

Спасибо за активное участие в исследовании.

И в преддверии праздника День учителя, разрешите окунуть вас в атмосферу этого замечательного праздника. Каждый год в нашей школе мы традиционно проводим День самоуправления, когда ученики пробуют себя в роли учителей, а учителя выполняют роль учеников.

Итак, дорогие ребята, сегодня на уроке мы будем учиться работать в команде, изучать комплексы гимнастических упражнений, учиться составлять связку элементов из набора движений. И для этого мне нужно 8 самых смелых и самых активных, мальчиков и девочек. Есть желающие?

**Делю 8 человек на 2 группы, раздаю карточки с набором гимнастических упражнений.**

*Ребята, внимательно посмотрите на карточки с упражнениями и выслушайте задание. Сегодня ваша первая задача - это убрать лишние упражнения, либо двигательные действия, не относящиеся к гимнастике. Задача номер два – составить связку из этих упражнений в наиболее*

*удобной и логичной последовательности. И третья задача – это продемонстрировать полученную связку упражнений.*

### **Паспорт урока физической культуры в 3 классе**

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема урока:                              | Комплексы общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Учитель                                  | Дыма Вячеслав Викторович                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Образовательная цель                     | Формирование физической культуры личности, развитие практически-действенного вида мышления в процессе выполнения физических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Планируемые образовательные результаты   | <p>По окончании изучения темы ученик:</p> <p>ЛР-1: обосновывает необходимость и значимость для себя самостоятельных занятий общеразвивающими упражнениями;</p> <p>ЛР-2: активно и заинтересованно выполняет все задания на уроке;</p> <p>ПУД-1: извлекает необходимую информацию из текста;</p> <p>ПУД-2: выполняет инструкции, несложные алгоритмы при составлении комплексов общеразвивающих упражнений;</p> <p>ПУД-3: проектирует упражнения: создаёт комплекс упражнений;</p> <p>ПУД-4: осуществляет сравнение и классификацию общеразвивающих упражнений;</p> <p>КУД-1: продуктивно взаимодействует и сотрудничает со сверстниками и взрослыми;</p> <p>РУД-1: планирует свою деятельность и видит конечный практический результат;</p> <p>РУД-2: умеет адекватно оценивать свою деятельность и деятельность одноклассников;</p> <p>ПР-1: использует новое содержание для решения поставленной задачи: уметь проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения;</p> <p>ПР-2: свободно владеет терминологией физической культуры, знает о влиянии физических упражнений разных форм самостоятельных занятий на состояние здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ПР-3: умеет выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц</p> |
| Программные требования к образовательным | Ученик научится: демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| результатам                      | целевое предназначение на занятиях физической культурой; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Программное содержание           | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Мировоззренческая идея           | Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток и физкультурных праздников.<br>Основной задачей общеразвивающих упражнений, предусмотренных комплексной программой и общегосударственным образовательным стандартом по физической культуре, является воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья |
| Ценностно-смысловые ориентиры    | Человечество. Труд. Семья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| План изучения учебного материала | 1. Ознакомление с основными формами и методическими принципами самостоятельных занятий физической культурой.<br>2. Изучение комплексов упражнений, соответствующих данным формам занятий и правилам их составления.<br>3. Создание своего комплекса упражнений, соответствующего данной форме занятий.<br>4. Презентация комплекса упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Основные понятия                 | Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутка, двигательные качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Тип урока                        | Урок усвоения новых знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Форма урока                      | Проблемный урок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Образовательная технология       | Проектная задача                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Оснащение урока                  | Мультимедийная презентация по теме «Гимнастика». Инструкция и творческие задания для каждой группы учащихся.<br>Спортивный инвентарь: гимнастические маты, скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Мизансцена урока                 | Класс разделен на 3 группы по 6,7 человек                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Домашнее задание                 | Создание комплекса упражнений, не соответствующего                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



| <b>III. ОТКРЫТИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ (13 мин.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Давайте попробуем заниматься физкультурой самостоятельно.</p> <p>- Как это можно сделать?</p> <p>- Я вам предлагаю выполнять дома регулярно утреннюю гимнастику, индивидуальные комплексы упражнений на развитие физических качеств, физкультминутку.</p> <p>- Каждая группа получит информацию, связанную с самостоятельными занятиями физкультурой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) виды гимнастики</li> <li>2) самостоятельные формы занятий</li> <li>3) комплексы упражнений, соответствующие данным формам занятий</li> <li>4) правила составления комплексов.</li> </ol> <p>Ваша задача: использовать полученные знания в составлении комплексов упражнений, которые помогут Вам стать настоящими гимнастами</p> <p>Каждая группа создаст свой комплекс упражнений, соответствующий данной форме занятий. А затем вы презентуете нам их и расскажите все, что вы узнали о самостоятельных занятиях физкультурой.</p> <p>Но для начала выполним разминку, которая активизирует функциональное состояние организма учащихся для обеспечения высокой работоспособности и решения специфических задач основной части урока следующими средствами: различная ходьба и бег в строю, общеразвивающие упражнения в движении и на месте</p> <p>- Дорогие ребята! Познакомьтесь с информацией о формах самостоятельных занятий физической культурой, выданной вашей группе. Используйте свои знания при составлении комплексов общеразвивающих упражнений</p> | <p>Отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Повторяют правила техники безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Выполняют разминочные упражнения.</p> <p>Проявляют инициативу и самостоятельность во время выполнения комплекса упражнений на месте.</p> <p>Работают с текстом, самостоятельная практическая работа, нахождение путей решения проблемы творческого характера.</p> | <p>КУД-1</p> <p>ЛР-2</p> <p>ПР-3</p> <p>ПУД-1</p> <p>РУД-1</p> <p>ПР-1</p> |
| <b>IV. ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ (14 мин.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |
| <p>Наблюдение за практической работой обучающихся.</p> <p>Слушает, как ученики презентуют свою работу, задает уточняющие вопросы.</p> <p>- Различаются данные формы занятий?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Самостоятельно проводят опыты (выполняют упражнения) в условиях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>КУД-1</p> <p>ЛР-2</p> <p>ПУД-2</p>                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p>-Дополняют они друг друга, можно ли их все включать в один день?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>индивидуальной, парной, групповой работы. Презентуют комплексы общеразвивающих упражнений, рассказывают о влиянии физических упражнений на состояние здоровья и развитие физических качеств. Убирают рабочие места: складывают на место маты и скамейки.</p> | <p>ПУД-3<br/>ПУД-4<br/>ПР-1<br/>ПР-3</p> |
| <p><b>V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА (3 мин.)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |
| <p>- Определите свою включенность в работу (от 0 до 5 баллов) и запишите на листочке результат вашей оценки.<br/>- Определился ли в вашей группе лидер? Пусть он будет экспертом и оценит работу группы по следующим критериям (в приложении).<br/>-Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.<br/>- Создайте комплекс упражнений, отличный от той формы самостоятельных занятий, над которой вы сегодня работали. В своей работе опирайтесь на этапы, предложенные на уроке</p> | <p>Подводят итоги совместной и индивидуальной деятельности, и оценивают личный вклад в совместную учебную деятельность.</p>                                                                                                                                     | <p>КУД-1<br/>РУД-2<br/>ПР-2</p>          |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дорогие ребята!

Сегодня мы даем вам возможность познакомиться с разной информацией о самостоятельных формах занятий физической культурой.

### Этапы работы:

- 1) Познакомьтесь с информацией, выданной вашей группе.
- 2) Создайте комплекс физических упражнений, опираясь на текст и пользуясь инструкцией по его разработке.
- 3) Подготовьте краткий рассказ о том, какие упражнения были использованы для данной формы занятий, какие требования были учтены при составлении комплекса упражнений.
- 4) Эту информацию необходимо презентовать.
- 5) Время выполнения работы - 40 мин
- 6) Время презентации 3 минуты

### Прежде чем приступить к практической части нашего занятия мы повторим правила ТБ при выполнении физических упражнений:

- Занимайтесь в спортивной форме и обуви.
- Приготовьте место занятий: расстелите маты, расставьте скамейки.
- Будьте внимательны и осторожны при выполнении физических упражнений вместе с товарищами: соблюдайте интервал и дистанцию.
- Соблюдайте поочередность выполнения упражнений на матах.
- Оказывайте помощь и страховку друг друга во время выполнения упражнений.
- Соблюдайте дисциплину и порядок.

### Оценка работы группы

| Показатели для оценивания        | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| Обсуждали вежливо                |   |   |   |   |
| Распределили задания             |   |   |   |   |
| Говорили по очереди              |   |   |   |   |
| Старались понять мнение товарища |   |   |   |   |
| Результат изобразили красиво     |   |   |   |   |

### Правила работы в группе для учащихся при решении проектных задач

- \* Работай в группе дружно, помни - вы одна команда.
- \* Принимай активное участие в работе, не стой в стороне.
- \* Не бойся высказывать своё мнение.
- \* Работай тихо, не старайся всех перекричать. Уважай мнение других участников группы.
- \* Думай сам, а не рассчитывай на других.
- \* Отвечай громко, чётко, кратко.
- \* В случае неправильного ответа группы не вини никого, отвечай за себя. Помни, что каждый человек имеет право на ошибку.
- \* Если вы не можете выбрать того, кто будет представлять вашу группу на презентации упражнений, то примените жребий.

## Приложение 2

### Гимнастика

«Боги подарили людям два вида

искусств — музыку и гимнастику»

Платон

Как сообщает «Большая Советская Энциклопедия», само слово «гимнастика» происходит от греческого *gymnazo*, что означает «тренируюсь, упражняюсь». Гимнастика развивает все пять физических возможностей человека — силу, выносливость, скорость, координацию и гибкость. Гимнастика служит для укрепления здоровья, гармоничного развития человека, его физического совершенствования. В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными, упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей.

К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная и художественная, акробатика.

### **Спортивная гимнастика**

Главная особенность спортивной гимнастики — в большом разнообразии гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие на организм и формированию красивой фигуры — как у девочек, так и у мальчиков.

Спортивная гимнастика удивительно дисциплинированный вид спорта, который формирует целеустремленность и силу характера.

Дети, увлеченные спортивной гимнастикой, становятся очень сильными физически. Занятия гимнастикой помогают преодолеть склонность к образованию лишнего веса и набраться сил слабеньким детям.





### **Художественная гимнастика**

Художественная гимнастика – это выполнение под музыку комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений. Соревнуются гимнастки только в композициях с предметами - скакалкой, обручем, мячом, лентой, булавами.



Огромные требования предъявляются к внешнему виду гимнасток. Прическа, макияж, сочетания цвета костюма и предмета – все имеет значение и влияет на окончательную оценку за выступления. Художественная гимнастика – любимица всего мира. Россиянки в этом виде спорта лучшие: начиная с 2000 года, Олимпийские игры выигрывают только воспитанницы великого российского тренера Ирины Винер-Усмановой. Художественная гимнастика делает фигуры девочек изящными и грациозными. У девочек улучшается осанка, укрепляются мышцы, развивается координация.



## Акробатика

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок. Если человек научился плавать и кататься на велосипеде в детстве, то даже после тридцатилетнего перерыва он сможет плавать и ездить на велосипеде. А вот с акробатикой уже так не получится. Даже небольшой перерыв в тренировочном процессе значительно снижает уровень подготовки спортсмена.

Акробатика – очень красивый вид физической активности. Легкость движения акробатов завораживает и приводит в восторг. А ведь за этой красотой и кажущейся легкостью стоят годы тренировок и тяжелый труд спортсменов. Чтобы заниматься акробатикой, необходимо быть физически подготовленным и регулярно тренироваться.



### Формы самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются и целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня (физкультминутки, спортивные перемены), самостоятельные тренировочные занятия. Самостоятельно заниматься физическими упражнениями надо регулярно, оптимально чередуя допустимые нагрузки с необходимым отдыхом.

Самостоятельные занятия проводятся самими занимающимися сугубо по их желанию в соответствии с индивидуальными интересами и возможностями. Такие занятия могут проходить индивидуально или в группе, самостоятельно или под руководством. Это не значит, что самостоятельные занятия не имеют никакой организованности: они проводятся в установленное время, при должной готовности занимающихся (настроение, заинтересованность), взаимной договоренности при групповой форме занятий. Кроме того, целесообразно иметь программу самостоятельных занятий.

### Основные методические принципы и правила самостоятельных форм занятий.

Физические упражнения должны быть:

- относительно просты по своей двигательной структуре, так как осваивать сложные движения без преподавателя практически невозможно и зачастую опасно для здоровья;
- легко дозируемые по нагрузке - относительно просто «управляемые»;

- не требовать значительных материальных затрат;
- соответствовать климатическим особенностям места проживания детей;
- по возможности выполняться круглогодично.

### **Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)**

Ох, как многим известно утреннее состояние, когда пытаешься оторвать голову от подушки, а все тело стремится обратно в кровать. И если даже удаётся заставить себя подняться и заниматься делами, все равно еще добрых пару часов ощущаешь усталость, желание прикорнуть, а взбодриться получается лишь к обеду.

И ладно, если бы не хватало часов сна, но с этим все в порядке, а с утра все равно себя чувствуешь крайне угнетенно. В чем же дело? А все потому, что ваш организм попросту еще не успел проснуться: глаза открылись, а тело все еще досыпает на ходу.

Почему так происходит? Никогда не замечали, что с утра бывает очень тяжело позавтракать, особенно, если встаешь рано? Начинает тошнить, кусочек в горло не лезет, а еще и если резко собраться и куда-то бежать, то и голова может закружиться?

А дело-то все в том, что во время сна большая часть крови уменьшает темпы кровообращения, она загустевает и находится в «спящем» положении. И, если резко со сна встать и куда-то побежать, то организму для таких активных действий понадобится куда больше крови, чем есть в наличии сейчас, а разгоняется она довольно медленно, необходимо постепенно расширять кровеносные сосуды, а не в один момент.

Все это ведет к тому, что давление в сосудах резко понижается, кровь отливает от головного мозга, а мы в это время ощущаем тошноту и головокружения.

Плюс ко всему этому, во время сна расслабляются мышцы, позвоночник растягивается, ведь он всю ночь отдыхает от тяжести всего тела. И для того, чтобы организм не испытывал ежедневный стресс, который вызывается мгновенным переключением на активную и тяжелую физическую работу, его необходимо подготавливать.

И, между прочим, в этом деле нет ничего лучше утренней гимнастики, выполнив несложный комплекс упражнений, человек мгновенно нормализует обмен веществ, приводит все мышцы в тонус, в организме активизируется выработка гормона радости, влияние которого способствует заряду хорошего настроения на целый день.

### **Требования к составлению комплекса зарядки**

- 1) Важно помнить, что утренняя зарядка – это не цельная тренировка, которая наполнена тяжелыми физическими нагрузками. С утра такие нагрузки не допустимы
- 2) Зарядка должна длиться не более 10 минут
- 3) Утренняя зарядка должна состоять из упражнений на дыхание, гибкость, подвижность
- 4) Упражнения на утренней зарядке не должны быть сложные, требующие хорошей физической подготовки. Достаточно выполнить примитивные упражнения, которые в комплексе воздействуют на каждую часть тела
- 5) Утренняя зарядка – это не каторга и не тяжелейший груз, который приходится тащить каждый день по утрам. Вы должны получать от нее удовольствие
- 6) Встаньте пораньше, улыбнитесь себе и всему миру. После этого включите любимую музыку, настройтесь на нужную волну и приступайте к разминке.
- 7) Количество повторений не должно быть велико, вы же не занимаетесь в данный момент накачкой мышц, поэтому выбирайте то количество повторов и упражнений, которое считаете нужным, главное проработать основные мышцы.
- 8) В первую очередь необходимо немного размяться, для этого достаточно походить по комнате в течение минуты в среднем темпе, в это время необходимо дышать глубоко и ровно. Затем необходимо выполнять упражнения в следующей последовательности: шея, плечи, туловище, ноги

Примерные упражнения для зарядки

**Для шеи:** наклоны головы, круговые движения головой

**Разминка плечевого пояса:** круговые движения в плечевом суставе, вращательные движения прямыми руками, махи руками, разминка кистей и пальцев рук

**Для туловища:** наклоны корпуса, вращательные движения тазом.

**На ноги:** махи ногами, приседания, ходьба на носочках, поочередные вращательные движения левой и правой стопой.

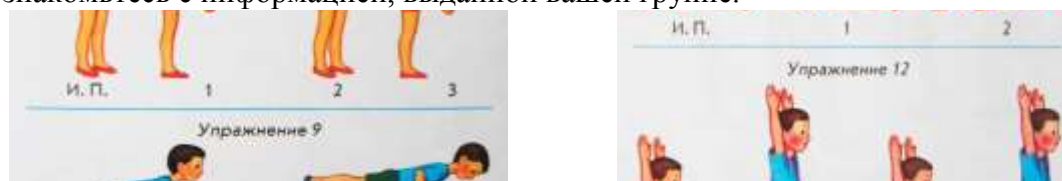
Систематическое выполнение утренних упражнений позволяют выработать в ребенке силу воли, помогает поддерживать его в физической форме, а также благотворно влияет на его умственные способности, ребенок становится выносливее и внимательнее. К тому же это перерастает в хорошую привычку, которую он заберет с собой во взрослую жизнь.

Примерные комплексы упражнений



Этапы работы:

7) Познакомьтесь с информацией, выданной вашей группе.



- 8) Рассмотрите предложенные упражнения, опробуйте их и выберете те, которые захотите применить в своём комплексе зарядки.
- 9) Придумайте свои упражнения, опираясь на основные методические принципы и правила самостоятельных форм занятий, и требования к составлению комплекса зарядки
- 10) Создайте комплекс физических упражнений, опираясь на текст и пользуясь инструкцией по его разработке.
- 11) Соблюдайте технику безопасности при выполнении упражнений!

# *Гимнастика*



# Спортивная гимнастика



- Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.



- В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

## История Спортивной гимнастики



- Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во 2-й половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.

- В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 в чемпионатах участвуют женщины.
- В 1-й половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

# Международная федерация гимнастики



- **Международная федерация гимнастики** (фр. *Federation Internationale de Gymnastique (FIG)* или англ. *International Federation of Gymnastics (IFG)*) — федерация гимнастических видов спорта. **Основана 23 июля 1881 года в городе Льеж (Бельгия)**, что делает её старейшей международной спортивной федерацией. Первоначально названная Европейской Гимнастической Федерацией, организация включала три страны-члена: Бельгию, Францию и Нидерланды, пока в 1921 в неё были допущены и не европейские страны. Тогда она и получила своё современное имя.

- Федерация разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов.

## Разновысокие брусья



- **Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин. У мужчин используются параллельные брусья.

## Бревно



- Бревно — один из снарядов в спортивной гимнастике, горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров. Снаряд покрыт кожей или замшей.



## Опорный прыжок (женщины)

- При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления.



## *Вольные упражнения (женщины)*



- Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.

## *Вольные упражнения (мужчины)*

- Вольные упражнения входят в программу как женских, так и мужских турниров. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. У мужчин на вольных упражнениях гимнаст должен включить в свою комбинацию элементы из различных структурных групп. Всего таких групп 4 плюс соскок (соскоком на вольных упражнениях считается заключительная акробатическая диагональ).



## *Опорный прыжок (мужчины)*



## *Упражнения на коне*



- **Конь** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь может использоваться в качестве снаряда для опорного прыжка.

## Упражнения на кольцах



■ **Кольца** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на кольцах входят в программу мужских соревнований. Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах.



## Параллельные брусья



**Параллельные брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у мужчин. У женщин используются разновысокие брусья. Брусья — снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые и позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп. В комбинацию гимнаста могут входить статические положения — угол, стойка на руках, элементы над и под жердями, элементы в упоре и упоре на руках, элементы с вращением по сальто и без. Концовка комбинации — это соскок.

## Перекладина



- **Перекладина** или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу мужских соревнований. Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

## Художественная гимнастика

- **Художественная гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов или один вид.

## История художественной гимнастики



■ Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В 1913 году в Ленинградском институте физической культуры имени Лесгафта была открыта высшая школа художественного движения. В апреле 1941 года, был организован и проведен первый чемпионат по художественной гимнастике. Гимнастки начинают выезжать за пределы СССР с показательными выступлениями в Бельгию, Францию, ФРГ. После этого художественная гимнастика была признана Международной федерацией гимнастики видом спорта. В 1960 году в Софии проводится первая официальная международная встреча: Болгария - СССР - Чехословакия, а спустя 3 года в Будапеште проходят первые официальные международные соревнования, названные Кубком Европы.



## Скакалка



## *Обруч*



## *Мяч*



## *Булавы*



## *Лента*



## Выдающиеся гимнасты и гимнастки

- **Алина Маратовна Кабаева** (12 мая 1983, Ташкент) — выдающаяся российская гимнастка, заслуженный мастер спорта России (тренер — Ирина Вигнер), общественный деятель. Победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 года в Афинах. Бронзовый призёр XXVII Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира. Пятикратная абсолютная чемпионка Европы. Шестикратная абсолютная чемпионка России.



- **Евгения Олеговна Канаева** (род. 2 апреля 1990, Омск, СССР) — российская спортсменка, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике в индивидуальном многоборье, заслуженный мастер спорта России

## Выдающиеся гимнасты и гимнастки

- **Алексей Юрьевич Немов** (родился 28 мая 1976 года в пос. Барашево, Мордовия, СССР) — знаменитый российский гимнаст, 4-кратный олимпийский чемпион.
- Чемпион ОИ 1996 в опорном прыжке и командном первенстве; 2000 в многоборье и в упр. на перекладине. Серебр. призер ОИ 1996 в многоборье, 2000 в вольных упр. Бронз. призер ОИ 1996 в вольных упр., на коне и перекладине, 2000 в упр. на коне, на брусьях и в командном первенстве. Участник ОИ 2004. ЧМ 1997, 1999 в вольных упр., 1999 в упр. на коне, 1995 и 1996 в опорных прыжках. Серебр. призер ЧМ 1996 в упр. на брусьях, 1994, 1999 в командном первенстве. Бронз. призер ЧМ 1994 в упр. на брусьях, 1996 на коне, 1997 в командном первенстве. ЧЕ 1998, 2000 в вольных упр., 1994 в упр. на брусьях, 2000 в командном первенстве. Награжден орденом Мужества (1997). Лауреат премии "Слава" 2005 в номинации Фэйр Плэй.



- **Антон Сергеевич Голоцуцков** (28 июля 1985) Северск, Томская область, СССР) — российский гимнаст, двукратный бронзовый призёр летних Олимпийских игр 2008 года, обладатель Кубка России 2007 года в вольных упражнениях, многократный чемпион Европы.

## Проверь себя!!!

- На сколько видов делится мужская спортивная гимнастика? Перечислите их.
- 2. На сколько видов делится женская художественная гимнастика? Перечислите их.
- В каком году была создана Международная федерация гимнастики?

