

Гимнастика

в системе физического воспитания дошкольников

Основные движения.

Отработка техники выполнения разных видов основных движений

Содержание основной гимнастики составляют:

1. Основные движения
2. Общеразвивающие упражнения
3. Строевые упражнения

Основные движения –

это жизненно необходимые для ребёнка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Обучение ходьбе

Техника выполнения основных видов ходьбы в дошкольном возрасте

Положение корпуса прямое, плечи расслаблены и расправлены немного отведены назад и вниз, голова приподнята, живот подтянут. Движение рук и ног согласованы.

Виды ходьбы	Техника выполнения	Положения рук	Имитационные движения
Обычная ходьба	Нога становится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание	Положение рук свободное	«Гуляют ножки» (младшая группа)
Ходьба на носках	Шаги короткие. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности	Руки вверх	«К солнышку» «Великаны»
Ходьба на пятках	Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону	Согнутые в локтях руки обхватить за спиной	«Пингвины»
Ходьба с высоким подниманием коленей	Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Согнутая в колене нога поднимается вперёд – вверх. Бедро принимает	Руки в стороны. Взмахи руками. Руки вперёд, пальцы сжаты в кулаки	«Петушок» «Цирковая лошадка»

	горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз		
Ходьба широким шагом	Нога ставится перекатом с пятки на носок	Руки на пояс	«Гулливер»
Ходьба в приседе	Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. Нога ставится на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо.	Руки на колени	«Гуси»
Ходьба в полуприседе	Выполняется на полусогнутых ногах. Нога ставится на переднюю часть стопы. Спину надо стараться держать прямо	Руки согнуты в локтях, пальцы широко расставлены	«Утёнок»
Ходьба скрестным шагом	Одна нога выносится вперёд и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперёд незначительное. Носу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу	Руки на пояс	«Верёвочка»
Ходьба спиной вперёд	Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно	Руки за спину	«Рак»
Ходьба приставным шагом	Шаг начинается с любой ноги: одна нога при этом выносится вперёд, другая к ней приставляется, Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге	Различные положения рук	«Сороконожка»
Ходьба выпадами	Выносимая вперёд нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Оставшаяся сзади	Руки на колено. Руки к плечам – в стороны	«Силачи»

	нога стоит на носке. Толчок производится носком сзади стоящей ноги		
Спортивная ходьба	Выполняется постановкой ноги с носки более широким шагом, стопа ставится на опору полностью	Махи руками вперёд - назад	«Спортсмен»

Обучение бегу

Техника выполнения основных видов бега в дошкольном возрасте

Туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях.

Виды бега	Техника выполнения
Обычный бег	Бег свободный, лёгкий, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперёд – вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. Туловище слегка наклонено вперёд, голова на одной линии с туловищем, грудь и плечи развёрнуты.
Бег на носках	Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг широкий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагом. Высоко руки не поднимать, можно поставить их на пояс.
Бег с высоким подниманием колен	Бежать, поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить её мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс.
Бег широким шагом	Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полёта. Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.
Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	Туловище наклонено вперёд несколько больше обычного, руки на пояс. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу)
Бег прыжками	Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперёд - вверх
Бег в быстром темпе	Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толковой ногой, хорошо её выпрямляя. Туловище наклонено вперёд по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развёрнуты, не напряжены, смотреть вперёд.
Медленный бег	Выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.
Челночный бег	Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Обучение прыжкам

Техника выполнения основных видов прыжков в дошкольном возрасте

Виды прыжков	Техника выполнения
Подпрыгивания	И.п.: ступни параллельно, руки произвольно или на поясе; 1 ф. – полуприседание; 2 ф. – энергичное отталкивание путём выпрямления ног; 3 ф. – полёт (при полёте ноги прямые); 4 ф. – приземление на полусогнутые ноги (вначале на почву опускается передняя часть ступни, а затем вся ступня)
Прыжок в длину с места	1 ф. – стать прямо, ноги параллельно на ширине ступни, полуприсесть, отвести руки назад; 2 ф. – отталкивание двумя ногами вперёд – вверх с энергичным движением рук вперёд – вверх; 3 ф. – полёт. Вынести сравнительно прямые ноги вперёд. Руки совершают движение вперёд – вниз-назад до отказа, одновременно производится наклон корпуса вперёд; 4 ф. – приземление на пятки почти прямых ног с перекатом на всю ступню с одновременным сгибанием ног, руки при этом опускаются вниз
Прыжки через скакалку	1 ф. – вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях. Плечо при этом остаётся почти в неподвижном состоянии; вращательное движение совершают кисти; 2 ф. – выпрямлением ног обеспечивается незначительное отталкивание, достаточное для подпрыгивания вверх на 5 – 10 см.; 3 ф. – полёт. Скакалка в это время проходит внизу под ногами; 4 ф. – приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус при прыжках сохраняет прямое положение.

Обучение метанию

Техника выполнения способов метания в дошкольном возрасте

Способы метания	Техника выполнения
Из-за спины через плечо	1 ф. – И.П.: правая нога отставлена назад, ноги – немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища; 2 ф. – туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведённую назад ногу, правая рука оттянута назад; 3 ф. – правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперёд; 4 ф. – тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой
Прямой рукой снизу	1 ф. – И.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто в противоположную сторону вправо; взгляд обращён вперёд; 2 ф. – туловище наклоняется вперёд, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте. Поднимается вперёд – вверх, левая отводится вниз – назад; 3 ф. – правая рука отводится вниз – назад до предела; правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперёд; 4 ф. – движения правой руки вниз – вперёд – вверх; левая рука рывком идёт вниз – назад – вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются
Прямой рукой сверху	1 ф. – И.П.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище в противоположную сторону вправо; левая рука вдоль туловища; 2 ф. – правая рука вперёд – вверх, туловище наклоняется слегка вперёд, левая рука отводится вниз – назад; 3 ф. – правая рука проносится вниз – назад, затем вниз – вперёд – вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях; 4 ф. – туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх – вперёд; рука прямая направляется вверх – вперёд, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой
Прямой рукой сбоку	1 ф. – И.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища; 2 ф. – правая рука вперёд – вверх; левая рука слегка отводится вниз – назад; 3 ф. – туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идёт вперёд – вправо; 4 ф. – правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево – вперёд, правая рука движется вперёд – влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука – вниз – назад; правая нога приставляется к левой
Двумя руками «из-за головы»	1 ф. – И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2 ф. – податься всем корпусом вперёд; 3 ф. – туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперёд – вверх и сделать бросок
Двумя руками	1 ф. – И.п.: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад;

«снизу»	2 ф. – обе руки с предметом поднимаются вперёд – вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу; 3 ф. – руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперёд, левая нога выпрямляется; 4 ф. – туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперёд, правая нога приставляется к левой.
----------------	--