

МКОУ «СОШ с. Прималкинского»

***Методические рекомендации по
использованию подражательных упражнений
для развития двигательных навыков***

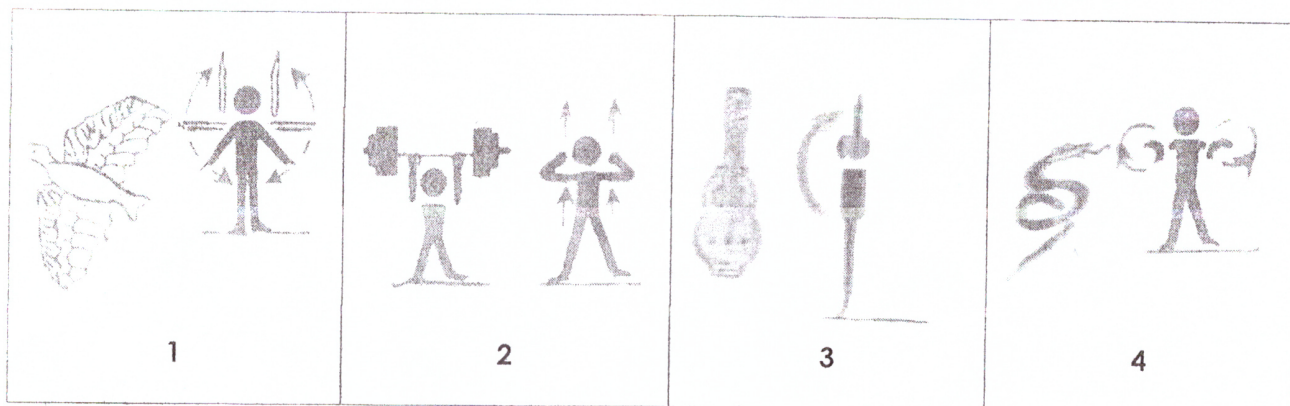
Составил: учитель физической культуры

Киреев Сергей Викторович.



с. Прималкинское 2012

ПОТЯГИВАНИЯ



1. «Крылья». Поднимания и опускания рук через стороны, увеличивая амплитуду движения. 2. «Силач». И.п. – стойка ноги врозь; 1 – руки; 2 – согнуть руки; 3 – руки вверх; 4 – и.п. 3. «Струна». И.п. – о.с.; 1-2 – поднимаясь на носках, руки вверх, потянуться; 3-4 – и.п. 4. «Змейка». И.п. – руки в стороны. Круги предплечьями вверх, пальцы соединить вместе, изображая голову змеи.



ПИЯ ВЕРНА
Директор

Крахмалёв А.Н.

ХОДЬБА

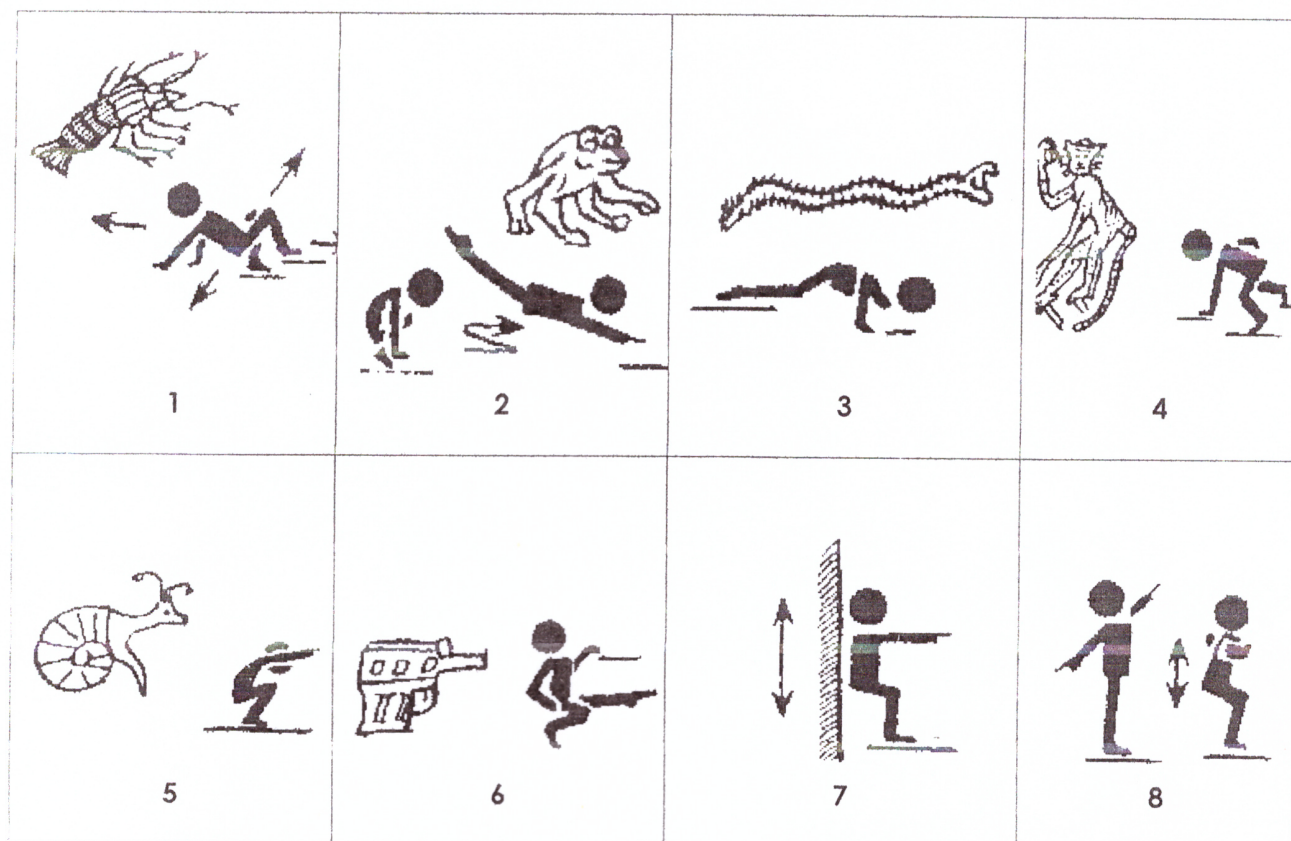


1. «На параде». Ходьба строевым шагом. 2. «Паровоз». Ходьба с выполнением кругов согнутыми руками. 3. «Жираф». Ходьба на носках, руки за голову. 4. «Мишка». Ходьба на внешних сторонах стоп. 5. «Цапля». И.п. – руки согнуты назад; 1 – выпад правой; 2 – выпрямить; 3 – шагнуть правой вперед; 4 – встать на правую; 5 – 8 то же левой. 6. «Робот». Резкая, отрывистая ходьба в разных направлениях с напряженным телом. 7. «Луноход». Ходьба с наклоном и захватом за голень в разных направлениях. 8. «Ежик». Быстрая ходьба в группировке.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор
А.Н. Крахмалёв
Крахмалёв А.Н.

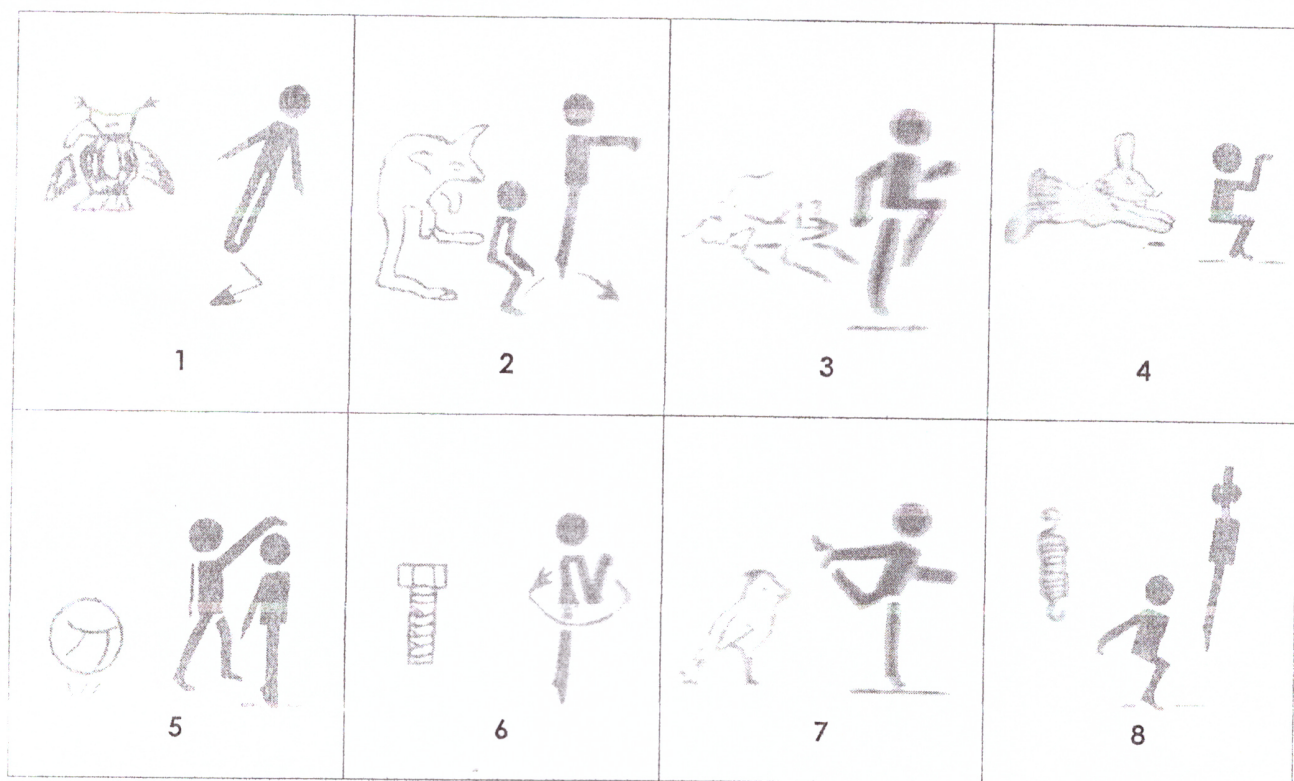
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В УПОРЕ. ПРИСЕДАНИЯ.



1. «Крабик». Передвижения в упоре присев (лежа) сзади. 2. «Лягушонок». Прыжки с ног на руки и с рук на ноги в упор присев. 3. «Гусеница». В упоре на коленях, прогибания туловища, сгибая и разгибая руки. 4. «Мартышка». Ходьба, прыжки, бег на четвереньках. 5. «Улитка». Приседания, руки вверх. 6. «Пистолет». И.п. – о.с.; 1-2 присед на правой, левая нога вперед, взявшись рукой за опору; 3-4 – встать, приставляя левую – и.п.; 5-8 – то же на левой. 7. «Стенка». Приседания, опираясь спиной о стенку. 8. «Погреем руки». И.п. – о.с.; руки в стороны, полуприсед, с махом руками вперед-скрестно, касаясь руками плеч.



ПРЫЖКИ



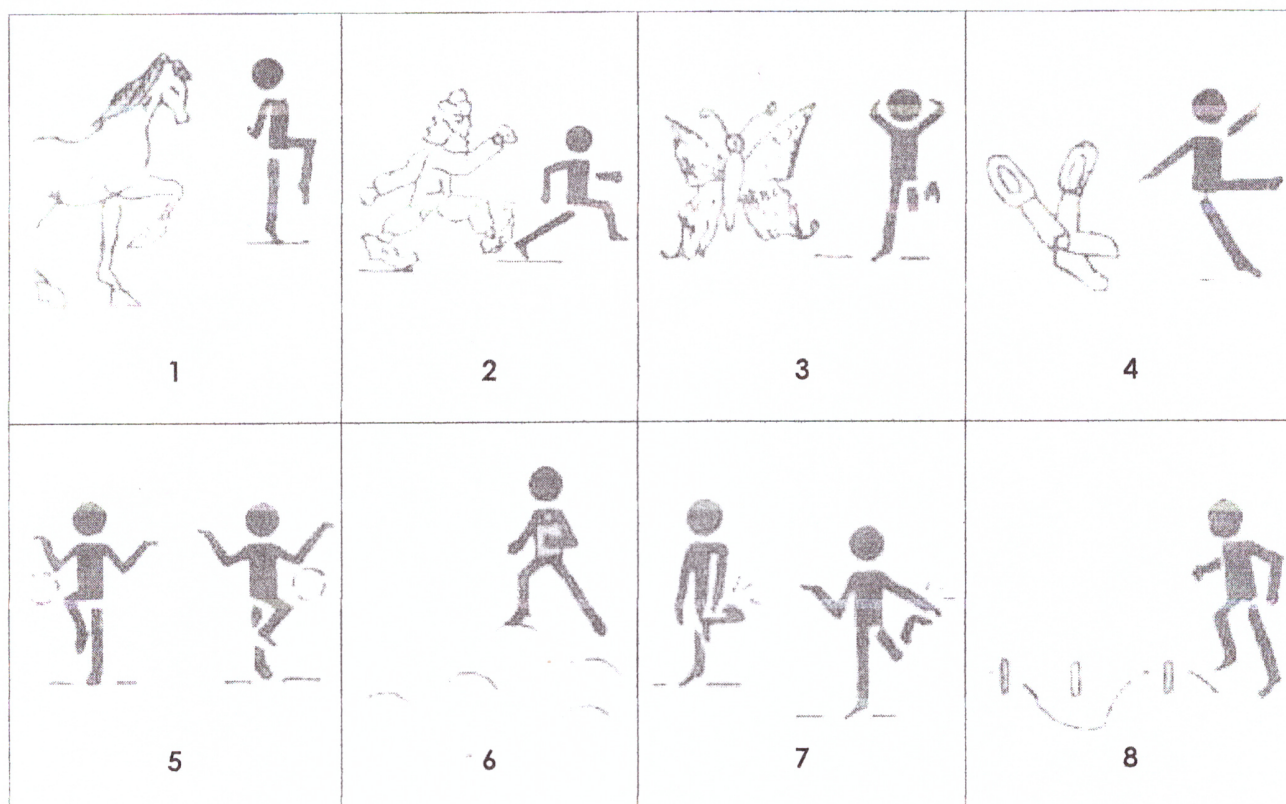
1. «Пингвин». Прыжки на обеих с продвижением вперед-вправо и вперед-влево, руки в стороны-вниз.
2. «Кенгуру». Из приседа, руки на бедрах, прыжок вперед прогнувшись, руки вперед.
3. «Кузнечик». Подскоки на одной ноге, затем на другой.
4. «Зайчик». Прыжки в приседе, руки вперед, предплечья вверх, кисти опущены..
5. «Мячик». Прыжки на носках, не сгибая ноги в коленях. Партнер, положив руки на голову исполнителя, слегка надавливает на неё вниз при приземлении.
6. «Винтик». Прыжки с поворотами.
7. «Воробушек». Прыжки на одной ноге, с захватом другой за голень сзади.
8. «Пружинка». Прыжки прогнувшись со взмахом рук вверх.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор

Крахмалёв А.Н.

БЕГ



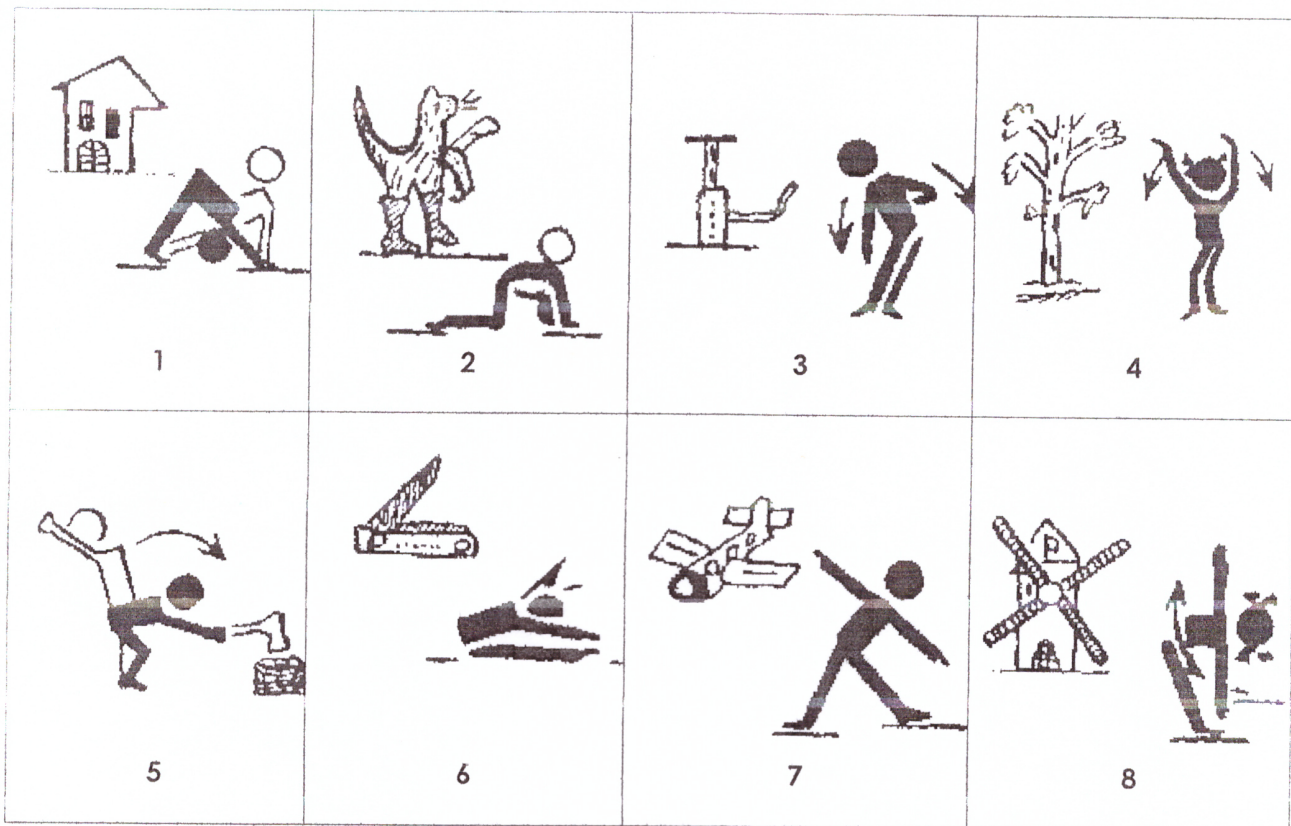
1. «Лошадка». Бег с высоким подниманием бедра, руки за спину (бег галопом, рысью и др.). 2. «Скорострел». Бег длинными шагами с выносом бедра вперед. 3. «Бабочка». Легкий бег, руки за голову. Руки отводить вперед и в стороны. 4. «Ножницы». Бег с прямыми ногами. 5. «Жонглер». Бег, имитирующий жонглирование футбольным мячом бедрами. 6. «Кочки и пенечки». Бег с постановкой одной ноги вперед-вправо, а другой вперед-влево. 7. «Потешник». Бег на месте с подниманием голени внутрь и наружу и с хлопками одноименной рукой по голени. 8. «Змейка». Бег между предметами, расставленными в одну линию на расстоянии 1 м друг от друга.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор

Крахмалёв А.Н.

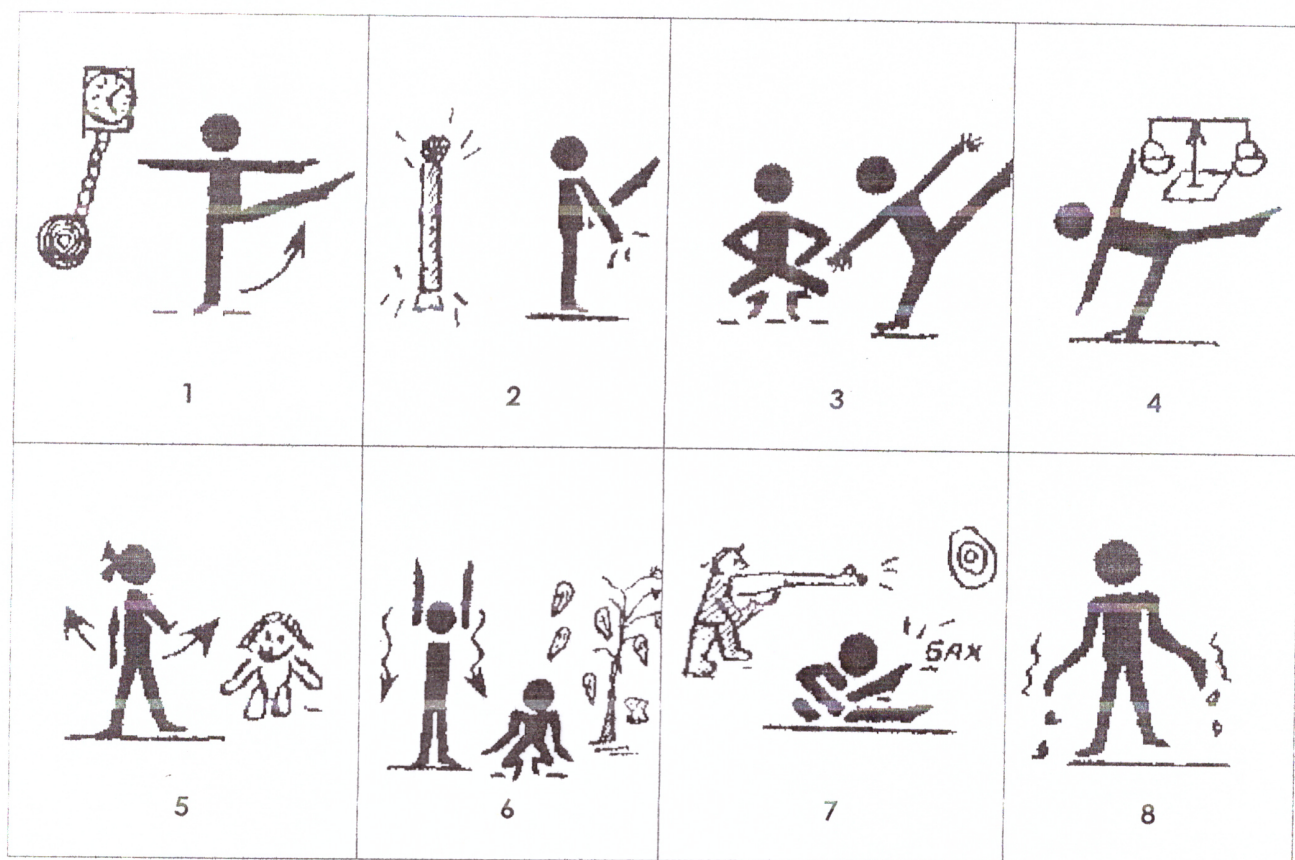
НАКЛОНЫ



1. «Домик». Из упора на коленях, разгибая ноги, упор стоя согнувшись. 2. «Кошка». В упоре на коленях прогибания туловища. 3. «Насос». Наклоны в сторону, сгибая разноименную руку. 4. «Ветер качает ветки». Наклоны в стороны, руки вверх. 5. «Дровосек». Из прогнутого положения в стойке ноги врозь руки вверх, пальцы сцеплены, резкий наклон вперед, руки вперед-вниз. 6. «Ножницы». Наклоны в седе с захватом голени. 7. «Самолет». В стойке ноги врозь наклоны в стороны, руки в стороны. 8. «Мельница». Повороты туловища в наклоне, руки в стороны.



МАХИ. РАССЛАБЛЕНИЕ.



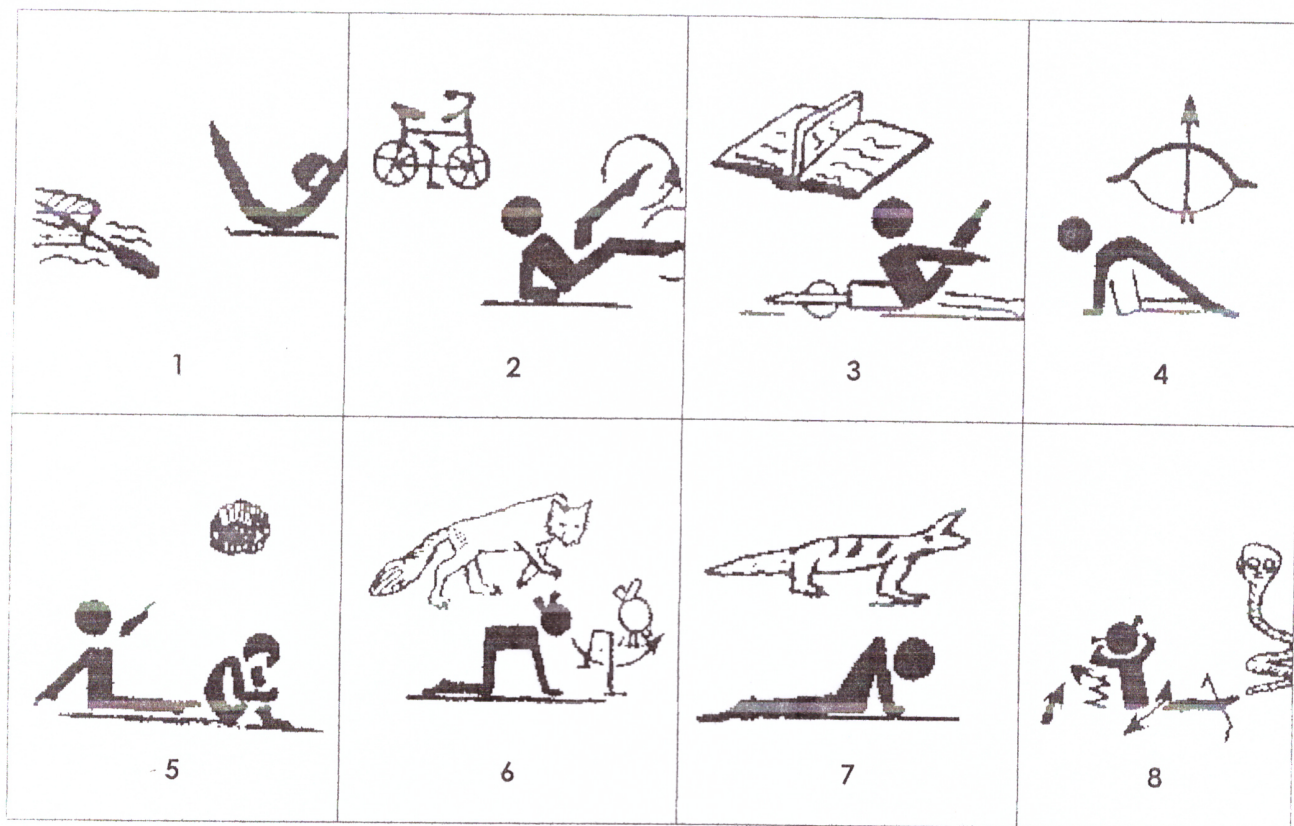
1. «Маятник». Махи ногами в стороны, руки в стороны. 2. «Хлопушка». Поочередные махи ногами вперед с хлопком руками под ними. 3. «Петрушка». И.п. – присед, руки на пояс; 1 – стойка на левой правая в сторону, наклон влево, руки в стороны, пальцы врозь; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо. 4. «Весы». Наклоны в стороны в боковое равновесие, руки в стороны. 5. «Тряпичная кукла». Расслабленные повороты туловища, руки свободно перемещаются в стороны. 6. «Листья опадают». И.п. – о.с.; 1-2 поднять руки вверх и потянуться; 3-4 – потряхивания кистями, опустить руки вниз и расслабленно присесть. 7. «Охотник». И.п. – сед; 1 – двумя руками поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – левой рукой согнуть голень правой ноги; 3 – выпрямить; 4 – прицелиться, изображая ствол охотничьего ружья и издав звук, подражающий выстрелу, опустить правую ногу и расслабиться. Затем проделать то же левой. 8. «Стряхнуть воду с пальцев». Потряхивания руками.



КОПИЯ ВЕРНА
Директор

Крахмалёв А.Н.

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ



1. «Лодочка». Лежа на животе, прогибания. 2. «Велосипед». В упоре сидя, опираясь сзади на предплечья, поочередные круги, сгибая и разгибая ноги. 3. «Книга». Из положения лежа на спине сед углом. 4. «Лук натянут». В седе прогибания в упор лежа сзади. 5. «Комочек». В седе руки в стороны группировка. 6. «Лиса». И.п. – упор на коленях; 1 – опереться о предплечья; 2 – потянуться вперед и прогнуться; 3-4 – и.п. 7. «Крокодил». И.п. – упор лежа; 1 – согнуть руки; 2 – разгибая руки, продвинуться вперед. 8. «Кобра». Из положения лежа на спине, поворачивая туловище влево и вправо, выполнить сед.



Отзыв

к методическим рекомендациям по использованию подражательных упражнений для развития физических навыков

Подражательные упражнения – одна из форм организованного обучения физическим упражнениям. Подражательная форма проведения физических упражнений помогает развивать у ребёнка инициативу и самостоятельность, создаёт условия для неоднократного выполнения и повышения интереса к движению.

В методических рекомендациях отобраны наиболее эффективные подражательные упражнения для развития основных видов движения у детей младшего школьного возраста для использования их на занятиях физической культуры. Учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности детей данного возраста, отобраны наиболее интересные, доступные упражнения. В ходе проведения подражательных упражнений было выявлено, что такие упражнения помогают детям самостоятельно выполнять сложные двигательные действия.

Результаты работы свидетельствуют об эффективности упражнений для развития основных видов движения младших школьников, целесообразности применения для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей школьного возраста. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Вот почему на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста большое внимание уделяется выполнению упражнений подражательного характера. Использование подражательных упражнений на занятиях по физической культуре, способствуют воспитанию интереса детей школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. Помогают обеспечить каждому ребенку постоянный тренинг положительных эмоций, чувств, переживаний, воображения. Удовлетворительность ребенка продуктом

собственной деятельности ведет к формированию у него потребности повторить положительные переживания радости от результата, что обеспечивает ему возможность для упражнения важных личностных механизмов, влекущих изменения в развитии ребенка.

Учитель физической культуры

первой квалификационной категории



/Киреев С.В./

