**Конспект по теме: «Виды гимнастики и их характеристики»**

1. **Цель лекции:** формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**2. План лекции:**

1. Задачи и методические особенности гимнастики.
2. Классификация видов гимнастики.

3. Характеристики видов гимнастики:

3.1. Общеразвивающая.

3.2. Гимнастика со спортивной направленностью.

3.3. Прикладная или лечебная гимнастика.

1. **Конспект лекции:**

**1. Задачи и методические особенности гимнастики**

Гимнастика - от греческого (гимнос, обнаженный) – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений направленных на решение задач всестороннего развития и оздоровления ребенка.

Гимнастика — исторически сложившаяся совокупность специ­фических средств и методов гармонического физического воспита­ния людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физи­ческому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в обла­сти гимнастики, формирование гигиенических навыков, приуче­ние к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обу­чение новым видам движений, обогащение занимающихся двига­тельным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоцио­нальным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.
3. Формирование организаторских и профессионально-приклад­ных умений и навыков, необходимых для успешной педагогиче­ской деятельности.
4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для ус­пешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладны­ми двигательными умениями и навыками.
5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отноше­ния к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, го­товности к защите Родины.
6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как само­стоятельным видам спорта.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматрива­ет разностороннее педагогическое воздействие на личность зани­мающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др. К основным средствам относят­ся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога. Все сред­ства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

Методы — это способы применения гимнастических упражне­ний и других средств гимнастики с целью специально запланиро­ванного воздействия на занимающихся. Способ выполнения уп­ражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять уп­ражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение рабо­тающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

**2. Классификация видов гимнастики**

В системе физического воспитания ребенка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики:

* общеразвивающая (к ней относятся — основная гимнастика, гигиеническая и др.);
* гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.);
* прикладная, или лечебная.

**3. Характеристики видов гимнастики:**

3.1. Общеразвивающая.

* Основная гимнастика.

Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной).
В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием физкультурного инвентаря. Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Отечественные ученые считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха.

Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и тем самым предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

а) динамичными (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);
б) статическими (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела и его позы). Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (т.е. упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода).

* Гигиеническая гимнастиканаправлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем.
Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных
групп детей.

3.2. Гимнастика со спортивной направленностью.
Гимнастика со спортивной направленностьюимеет целью повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только ее элементы.

* Художественная гимнастикавключает в себя упражнения со спортивной направленностью. Это могут быть упражнения без предметов или с предметами, а также упражнения с неопорными прыжками. Отличительной особенностью художественной гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения художественной гимнастигаг стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.). Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц.
В художественной гимнастике широко используется художественное движение — система физических упражнений преимущественно танцевального характера, отличающихся ритмичностью, пластичностью, выразительностью, утонченностью движений. Они органично связаны с музыкой, развивают способность к импровизации. В художественное движение включаются шаги, повороты, вращения, прыжки; при этом создаются композиции, сочетающиеся с определенной музыкой. В дошкольных учреждениях можно использовать доступные элементы художественного движения при проведении разных форм организации двигательной деятельности.
* Акробатика (от греч. — «подымающийся вверх»). В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребенка к выполнению упражнений в школьном возрасте.
Особого внимания педагога требует выполнение упражнений на растяжку и кувырков. Ряд исследователей подчеркивают необходимость осторожного подхода педагогов к обучению ребенка кувыркам (М. Н. Поняев, О. Сытель и др.). Многие специалисты в области физического воспитания ребенка рекомендуют в целях охраны позвоночника, особенно шейных его отделов, надевать ребенку шейный воротник (Т.Доман, Д.Доман, Б.Хаги и др.) или стелить мягкий коврик (И.Борисова).
В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе со взрослыми (мамой, папой, воспитателем). К акробатическим видам упражнений относятся упражнения типа: «Стрекоза», «Самолетик», «Ласточка», «Рыбка», «Окошко» и др.
* Ритмическая гимнастикапредставляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма.
Ритмическая гимнастика в дошкольных учреждениях включается в разные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности.

3.3. Прикладная или лечебная гимнастика.

Цель: направлена на восстановление здоровья, улучшение НС, повышение тонуса организма, снятие отрицательных эмоций, улучшение телосложения и осанки.

К прикладной гимнастике относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки.

**4. Вопросы для самоконтроля**

1. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:
а - физическим развитием;
б - физическим воспитанием;
**в - физической культурой;**
г - физическим упражнением.

2.   Физическая культура ориентирована на совершенствование:
**а - работоспособности человека;**
б - физических и психических качеств учащихся;
в - природных физических свойств человека;
г - техники двигательных действий.

3.   Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются:
а - уровень здоровья и физического развития людей;
б - степень использования физической культуры в сфере воспитания, образования, производстве, быту;
в - характер системы физического воспитания, развитие массового спорта и спорта высших достижений;
**г - все перечисленное.**

4. Отличительным признаком физической культуры является:
а - физическое совершенство человека;
б - развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
в - занятия в форме урока;
**г - выполнение физических упражнений.**

5.  Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:
**а - обеспечения полноценного физического развития;**б - совершенствования телосложения;
в - закаливания и физиотерапевтических процедур;
г - формирования двигательных умений и навыков

**Список литературы**

# Физическое воспитание дошкольников. Шебеко, В.Н.. - М.: Академия, 1998. - 192 с.

1. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении. Воротилкина, И.М. Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с.
2. Техника гимнастических упражнений. Гавердовский, Ю.К. Попул. учеб. пособие. - М.: Тера - Спорт, 2002. - 512 с.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001. - 448 с.
4. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Глазырина Л.Д. - М.: Владос, 1999. - 175 с.
5. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Жедезняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2001. - 264 с.
6. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / Науч. ред.М. М Безруких. - М.: Владос, 2001. - 336 с.
7. Воспитатели по физической культуре в дошкольных учреждениях. Кожухова Н.Н. - М.: Академия, 2002. - 316 с.
8. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пензулаева, Л.И. - М.: Владос, 2001. - 128 с.

2. Разработать подвижные игры для развития равновесия для детей 3-4 лет.

**Характеристика равновесия**

Одним из важнейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых бо­лее сложных движений является *равновесие*- способ­ность сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного ап­парата, функциональной активности организма в целом, двигательного опыта.

Необходимость специальных упражнений, направлен­ных на развитие устойчивости, для дошкольников оче­видна. Наибольший эффект в этом плане дают движе­ния, выполняемые на уменьшенной и повышенной опо­ре: ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное место, ползание по ска­мейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Всякое дви­жение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных физических и волевых усилий и формиру­ет специфические мышечные ощущения.

Различают упражнения статического и динамическо­го характера.

* Статическое равновесие*-*это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типе "Кто дольше простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подни­манием на носки и др.
* Динамическиеупражнения представляют собой це­ленаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке я спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; прой­ти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голо­ве; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке) и др.

Методика руководства упражнениями в равновесии должна учитывать подготовленность детей и стимулировать возможно большую их самостоятельность.

В младшей группе упражнения носят преимуще­ственно игровой характер. Например, воспитатель говорит: "Пойдем по дорожке к кукле в гости; через лужицы шагай, выше ножки поднимай; покатаем кукол с горки (дети поднимаются на горку с куклами в руках и съезжают вниз по скату)" и др.

Комментарии воспитателя по ходу выполнения должны быть оптимистичными: "Посмотрите, какая ровная спина у Сережи... Молодец, Саша, идет маленькими ша­гами... Все держите голову так, как Света..." Если дети часто слышат: "Не бойся, я тебе помогу..." - они теряют уверенность.

Принципиально важна грамотная организация детей, особенно в заданиях, характеризующихся длительностью действия. Движение детей по дорожкам и скамейкам должно быть поточным. Перемещения на большой пло­щади (кружение и др.) выполняются одновременно.

**Подвижная игра «По ровненькой дорожке».**

**Задачи:**

* развитие координации движений, равновесия;
* умения выполнять команды;
* развитие навыков ходьбы по ограниченной поверхности.

Необходимые материалы и наглядные пособия: дорожки разной длины и ширины: мягкая, твердая, извилистая.

Рекомендации: дорожки можно изготовить из клеенки, плотной бумаги, ткани, поролона.
В игре могут использоваться следующие виды дорожек:
1) прямая широкая;
2) прямая узкая;
3) извилистая широкая;
4) извилистая узкая.
«Кочки» могут быть представлены кругами или квадратами, вырезанными из поролона.
Используя разные виды дорожек, соответственно меняйте текст «По узкой дорожке», «По извилистой дорожке».

**Содержание и правила:**

Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель предлагает им встать со своих мест. Дети устанавливаются либо в ряд, либо произвольно. Воспитатель начинает читать слова:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам…

В яму – бух!

Вылезли из ямы.

Каждое слово сопровождается движениями игроков. Так, после предложения «По ровненькой дорожке» игроки начинают шагать на месте. «По камешкам, по камешкам» — прыгают на обоих ногах, постепенно проходя вперед. «В яму – бух!» — садятся на корточки. После слов «вылезли из ямы» — дети встают.

Воспитатель повторяет все заново несколько раз. Затем читает следующие слова:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом –

Там мы живем.

После первых двух предложений дети опять шагают и в конце под слова « вот наш дом» дети разбегаются все по своим местам. Желательно, чтобы после такой подвижной игры игроки немного отдохнули и опять 2-3 раза поиграли.

Для разнообразия, ведущий может читать не два раза каждое предложение, а больше раз, например, 3-4 раза. Подобная игра чем-то напоминает физразминку. Дети прыгают, бегают и приседают.

**Подвижная игра «Через ручеек».**

**Задачи:**

* научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке;
* держать равновесие.

**Содержание и правила:**

На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Рекомендации: нструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.

**Список литературы**

1. Подвижные игры. Аманатиди О.В. Армавир, 2011.

2. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

3. Подвижные игры. Жуков М.Н. Учебник. М.: Академия. 2002.

4. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателя детского сада / М. Ф. Литвинова; под ред. Л. В. Руссковой. М.: Просвещение, 1986.

5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Пензулаева Л. И. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос, 2001.

6. Подвижные игры и упражнения с детьми 3-5 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: Владос, 2000.

7. Подвижные игры: учебное пособие / И. М. Короткое [и др.]. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

8. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности. Чокотов Е.Н., Фадеев О.В. Молодой ученый. 2012. № 12. С. 607-609.

9. Физическое воспитание и развитие дошкольников / под ред. С.О.Филиповой. М.: Издательский центр / Академия, 2007.