

**УРОКИ ГИМНАСТИКИ В  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ С  
УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ  
РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ  
МОТОРИКИ**



УЧЕННЫЕ УСТАНОВИЛИ, ЧТО РАЗВИТИЕ ТОНКИХ ДВИЖЕНИЙ ПАЛЬЦЕВ РУК ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ РЕЧЕВЫХ ЗОН КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА, НА ОВЛАДЕНИЕ И ПОСЛЕДУЮЩЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПИСЬМА.

С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ПРОВЕРИТЬ СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ РУК.

ОДНИМ ИЗ ТАКИХ УПРАЖНЕНИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРА “КТО САМЫЙ ЛОВКИЙ?” ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ БРОСКИ И ЛОВЛЮ МАЛОГО МЯЧА (ДИАМЕТР 10 СМ) О СТЕНКУ С РАССТОЯНИЯ 1 М.

КООРДИНАЦИЯ РУК СЧИТАЕТСЯ ХОРОШЕЙ, ЕСЛИ РЕБЁНОК БРОСИЛ И ПОЙМАЛ МЯЧ БОЛЕЕ 24 РАЗ ЗА 30 СЕКУНД.

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАЛЬЦЕВОЙ МОТОРИКИ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ И УСПЕШНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ КАК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ТАК И НА ДРУГИХ УРОКАХ В КАЧЕСТВЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

МНОЮ РАЗРАБОТАН ТЕМАТИЧЕСКИЙ БЛОК УРОКОВ В 3 КЛАССЕ ПО ТЕМАМ: “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”, “КУВЫРОК ВПЕРЕД”, “ КУВЫРОК НАЗАД”, ГДЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ.

УРОКИ ГИМНАСТИКИ ВЫБРАНЫ НЕСЛУЧАЙНО: НА ЭТИХ УРОКАХ ОСТАЕТСЯ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПАЛЬЦЕВОЙ МОТОРИКИ.

# УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

## Цели урока:

- 1) развивать базовые двигательные стереотипы акробатики;
- 2) развитие пальцевой моторики;
- 3) прививать потребность в здоровом образе жизни.

**Инвентарь:** гимнастические маты.

## Ход урока:

- 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- 2) Инструктаж по охране труда на занятиях - 3-7 мин. по гимнастике
- 3) Строевые упражнения: - 8-13 мин.
  - а) Построение в колонну.
  - б) Повороты “направо”, “налево”, “кругом”.
  - в) Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
  - г) Движение строевым шагом по залу.

4) Разминка - 14-18 мин.

- а) Бег по залу со сменой направления.

б) О.Р.У.:

- 1) наклоны головы;
- 2) вращение руками;
- 3) рывки руками с поворотом туловища;
- 4) наклоны туловища в стороны и вперед;
- 5) упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки

# УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

5) Основная часть - 19-35 мин.

а) Группировка в положении приседа положении лежа на спине.

(Обратить внимание на положение головы и рук, учащиеся должны представить себя “колобками”).

б) Перекаты из седа на полу назад на спину и обратно.

в) Перекаты из группировки стоя на коленях вправо и влево.

г) Из седа в группировке выполнить перекал назад в стойку на лопатках и вернуться в и.п.

6) Упражнения для развития пальцевой моторики рук с использованием речитатива. - 36-43 мин.

а) “Дружба”.

Тексты:

*Движения учащихся*

*Девочки и мальчики,*

*пальцы обеих рук соединяются*

*ритмично в замок*

*Мы с тобой подружим,*

*ритмичное касание пальцев обеих*

*рук*

*Маленькие пальчики.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*поочередное касание пальцев*

*Начинай считать опять:*

*на обеих руках, начиная с мизинцев*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*руки вниз, встряхнуть кистями*

*Мы закончили считать.*

# УРОК №1 “ГРУППИРОВКА, ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ”

“В гости”

В гости к пальчику большому

*выставляем вверх большие пальцы*

Приходили прямо к дому:

*соединяем под углом кончики пальцев обеих рук*

Указательный и средний,

*поочередно называемые пальцы*

Безымянный и последний,

*соединяются с большими на двух руках одновременно.*

Сам мизинчик - малышок

*пальцы сжаты в кулак, вверх*

Постучался на порог

*выставляем только мизинцы.*

Вместе пальчики - друзья

*кулаки стучат друг о друга,*

Друг без друга им нельзя.

*ритмичное сжатие пальцев в кулак на обеих руках.*

- ▶ 7) Подведение итогов урока, упражнение на рефлексия “качели” - 44-45 мин.
- ▶ Учитель интересуется, какие упражнения вызвали затруднения у учеников, и просит повторить их дома.

# УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

## ▶ Цели урока:

- ▶ 1) развивать базовые двигательные стереотипы акробатики;
- ▶ 2) развитие пальцевой моторики;
- ▶ 3) воспитывать чувство коллективизма.

▶ **Инвентарь:** гимнастические маты, мячи для большого тенниса.

## ▶ Ход урока

- ▶ 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- ▶ 2) Беседа. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки - 3-5 мин.
- ▶ 3) Строевые упражнения: - 6-10 мин.
  - ▶ а) Построение в колонну.
  - ▶ б) Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.
  - ▶ в) Повороты в движении.

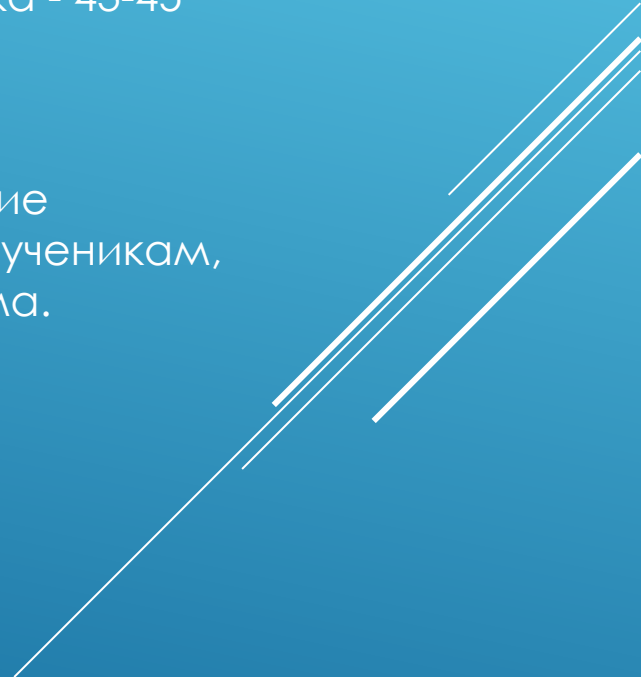
# УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

- ▶ **4)** Разминка - 11-16 мин.
- ▶ а) Бег по залу со сменой направления.
- ▶ б) О.Р.У.
- ▶ в) Бросок и ловля теннисного мяча о стену.
- ▶ **5)** Основная часть - 17-35 мин.
- ▶ а) Из основной стойки, приседая, выполнить кувырок вперед и прыжок вверх
- ▶ б) Кувырок вперед, во время кувырка скрестить ноги, встать с поворотом кругом
- ▶ в) Несколько кувырков вперед подряд
- ▶ (Особое внимание обратить на страховку: стоять сбоку, поддерживать учащегося руками под живот или спину, смягчая приземление на руки и шею)

**6)** Упражнения для развития пальцевой моторики - 36-42 мин.

- ▶ Тексты/Движения учащихся
- ▶ “Домик”.
- ▶ Раз, два, три, четыре, пять,
- ▶ *разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого.*
- ▶ Вышли пальчики гулять.
- ▶ *ритмично разжимаем все пальцы вместе.*
- ▶ Раз, два, три, четыре, пять,
- ▶ *сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.*
- ▶ В домик спрятались опять.
- ▶ *ритмично сжимаем все пальцы вместе*

# УРОК 2 “КУВЫРОК ВПЕРЕД”

- ▶ “Засолка капусты”
  - ▶ Мы капусту рубим,
  - ▶ *резкие движения прямыми кистями вниз и вверх.*
  - ▶ Мы морковку трем,
  - ▶ *пальцы обеих рук сжаты в кулак, движение кулаков к себе и от себя.*
  - ▶ Мы капусту солим,
  - ▶ *Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки.*
  - ▶ Мы капусту жмем.
  - ▶ *интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулак.*
- 
- ▶ **7)** Подведение итогов урока - 43-45 мин.
  - ▶ Домашнее задание.
  - ▶ Учитель интересуется, какие упражнения понравились ученикам, и просит выполнить их дома.
- 



# УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

## ▶ Цели урока:

- ▶ 1) развивать двигательные стереотипы акробатики;
  - ▶ 2) развитие пальцевой моторики рук;
  - ▶ 3) развитие межличностных отношений в классе
- ▶ **Инвентарь:** гимнастические маты.

## ▶ **Ход урока**

- ▶ 1) Орг. момент обычный - 1-2 мин.
- ▶ 2) Беседа. Строевые упражнения - 3-8 мин.
  - ▶ а) Построение в одну колонну.
  - ▶ б) Перестроение из колонны по одному в колонну по трое и обратно.
  - ▶ в) Повороты на месте и в движении.

# УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

## ▶ 3) Разминка:

▶ а) движение по залу строевым шагом - 9-15 мин. с переходом на бег со сменой направления.

▶ б) О.Р.У.

## ▶ 4) Основная часть - 16-37 мин.

▶ а) кувырок вперед (совершенствование);

▶ б) кувырок назад из седа через правое и левое плечо;

▶ в) из седа лечь на спину, выполнить кувырок назад в упор стоя на коленях;

▶ г) прыжок на месте, приземляясь, присесть и выполнить кувырок назад;

▶ д) несколько кувырков назад подряд;

▶ е) кувырок вперед, кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.

▶ 5) Упражнения для развития пальцевой моторики рук - 38-43 мин.

▶ Тексты/Движения учащихся

▶ “Зайцы”

▶ Скачет зайка косою

▶ *Указательный и средний пальцы правой руки вверх, остальные выпрямить и соединить*

▶ Под высокой сосной

▶ *ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены*

▶ Под другой сосной

▶ *ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены*

▶ Скачет зайка другой

▶ *указательный и средний пальцы левой руки вверх, остальные выпрямить и соединить.*

# УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

“Птички”

Птички полетели,  
*большой палец отогнуть в  
горизонтальное положение, сверху  
присоединить сомкнутые прямые  
остальные пальцы.*

Крыльями махали,  
*махи ладонями с широко раскрытыми  
пальцами*

На деревья сели  
*руки вверх, все пальцы широко  
расставить*

Вместе отдыхали  
*большой палец отогнуть в  
горизонтальное положение, сверху  
присоединить сомкнутые прямые  
остальные пальцы.*

- ▶ **6)** Подведение итогов - 44-45 мин.
- ▶ Домашнее задание.
- ▶ Учитель интересуется, какие упражнения вызвали у учащихся затруднения, просит дома выполнить упражнения на расслабление.

# УРОК № 3 “КУВЫРОК НАЗАД”

