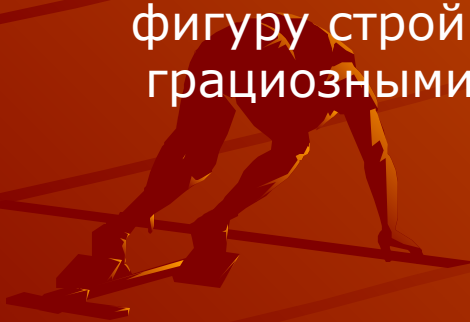


Бодрость, грация, координация

Гимнастика как вид спорта включает в себя спортивную, художественную, ритмическую гимнастику, акробатику.

Словом «гимнастика» называют также комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и др.

Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку лёгкой, а движения пластичными и грациозными. Занятия под музыку развивают чувство ритма, чувство прекрасного.



Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения незаменимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультминуток.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять без предметов и с предметами (мячом, обручем, палкой, лентой, флажками).

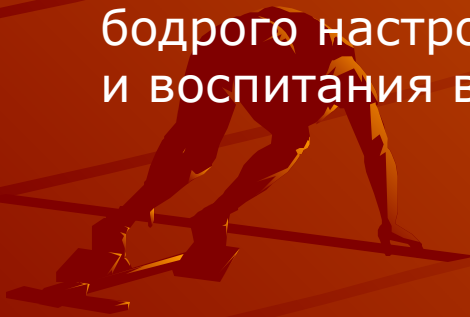
При составлении комплексов важно так подбирать упражнения, чтобы они влияли на все группы мышц: рук, плечевого пояса, ног, туловища и таза. В комплексы обязательно рекомендуется включать дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

В каждое самостоятельное занятие включайте новые упражнения. Вам будет интереснее и принесёт больше пользы вашему организму.

Утренняя гимнастика

Итак, после того как вы проснулись, аккуратно убрали постель и хорошо проветрили помещение, обязательно сделайте утреннюю гимнастику (или, как ещё называют, зарядку).

Приучить себя выполнять её ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, закаливания, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности на весь день и воспитания воли.

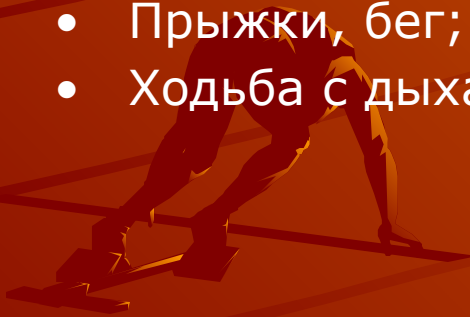


Основные правила выполнения зарядки

- Утреннюю гимнастику лучше всего делать в хорошо проветриваемом помещении.
- Самая удобная спортивная одежда для зарядки – шорты и майка.
- Включайте в зарядку 8-9 упражнений и повторяйте каждое упражнение 6-10 раз.
- Не забывайте о правильном дыхании. Дышите свободно, через нос. При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях – выдох.
- Упражнения выполняйте без предметов и с предметами.
- Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.
- После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

Последовательность выполнения упражнений

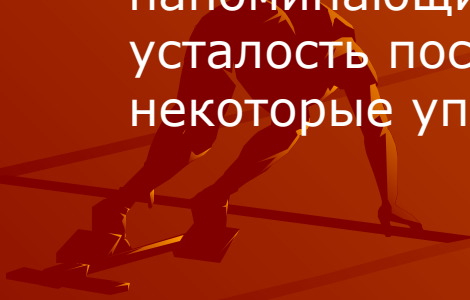
- Потягивание;
- Ходьба на месте;
- Круговые движения и махи руками;
- Повороты и наклоны туловища вперёд и в стороны;
- Приседания, выпады, махи ногами;
- Сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;
- Прыжки, бег;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.



Физкультминутка

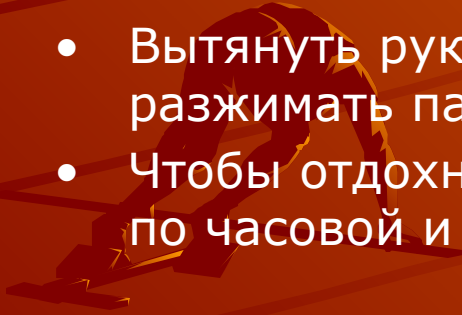
Выполнение домашних уроков вызывает утомление. В результате вы начинаете делать больше ошибок, становитесь рассеянными, хуже запоминаете заданное.

Есть очень простой приём для преодоления утомления – ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. Она включает несколько упражнений, напоминающих зарядку. Если, например, вы почувствовали усталость после 35-40 минут умственной работы, то выполните некоторые упражнения.



Комплекс упражнений в положении сидя

- Поднять руки вверх, потянуться, прогнув спину (вдох), опустить руки (выдох). 2-3 раза.
- Сесть на край стула, откинуться на спинку стула, с напряжением выпрямить ноги (вдох), принять исходное положение (выдох). 2-3 раза.
- Руки на пояс, сделать энергичные повороты туловища вправо и влево. 2-3 раза.
- Вытянуть руки вперёд, несколько раз энергично сжимать и разжимать пальцы рук.
- Чтобы отдохнули глаза, сделать несколько круговых движений по часовой и против часовой стрелки.



В раздел школьной программы по гимнастике входят следующие виды:

- Акробатические упражнения;
- Висы и упоры;
- Лазанье и перелезание;
- Упражнения в равновесии;



Акробатические упражнения

- Кувырок вперёд;
- Кувырок назад;
- Стойка на лопатках;
- Мост из положения лёжа на спине.

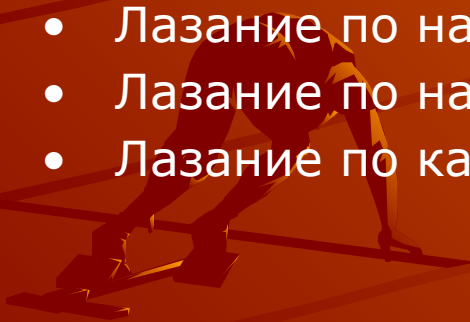


Висы и упоры

- Вис согнув ноги;
- Подтягивание в висе;
- Поднимание ног в висе.

Лазание и перелезание

- Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях;
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев;
- Лазание по канату.



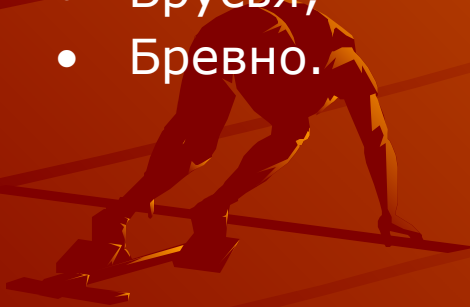
Упражнения в равновесии

- Ходьба по бревну;
- Повороты на месте и в движении;
- Приседания.



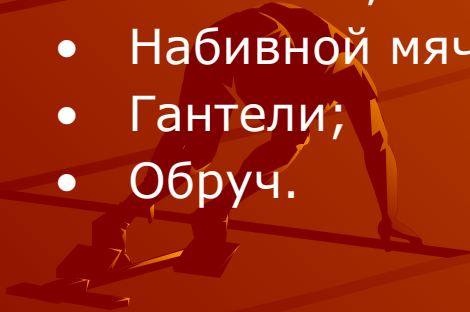
Гимнастические снаряды

- Гимнастический конь;
- Гимнастический козёл;
- Канат;
- Перекладина;
- Брусья;
- Бревно.



Гимнастический инвентарь

- Гимнастический мостик;
- Маты;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастическая палка;
- Скакалка;
- Набивной мяч;
- Гантели;
- Обруч.



Правила поведения на уроке гимнастики

- Перед выполнением упражнений необходима разминка.
- Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки учителя.
- Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны.
- Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами.
- При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги.
- Выполнять упражнения на снарядах следует только при наличии гимнастического мата.



При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности вы можете получить травму.

- При УШИБАХ наложить на ушибленное место холодный компресс.
- При ССАДИНАХ и ПОТЁРТОСТЯХ промыть рану раствором перекиси водорода, затем смазать зелёной.
- При КРОВОТЕЧЕНИИ необходимо промыть кожу вокруг раны раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.
- При КРОВОТЕЧЕНИИ ИЗ НОСА надо принять полулежачее положение, поместить на переносицу полиэтиленовый пакетик со льдом или платок, смоченный холодной водой. Одновременно с этим следует сжать пальцами крылья носа до остановки кровотечения.
- ПРИ БОЛЕЕ СЕРЬЁЗНЫХ ТРАВМАХ СЛЕДУЕТ ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.