

Методические рекомендации к обучающему ролику "Гимнастическая минутка" для детей 5-11 лет

Проводящий: Светлана Путинцева – мастер спорта международного класса

Инвентарь: скакалка, мяч.

Задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать формированию правильной постановки стопы;
3. Развивать гибкость и координацию;
4. Развивать моторику рук;
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма детей;
6. Развивать чувство предмета.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Упражнения в ходьбе, танцевальные шаги				
1	Способствовать развитию функциональных систем организма. Разучить шаг «Пава»	Упражнение «Пава» И.п. – стойка. по 1 позиции ног, руки на пояс. 1-2 - шаг правой вперед; 3-4 – 4 позиция ног (поставить правую выворотню); 6-8 - То же с левой.	4 подхода	Смотреть прямо, опустить лопатки, вытянуть шею. Шаг выполнять с оттянутого носка, ставить выворотню рабочую ногу, вторую проводить вперед через 1 позицию, как «утюгом вести ногу по полу».
2	Способствовать	Упражнение «Жираф»	4 подхода	Держать осанку, не наклоняться вперед, высокие

	развитию функциональных систем организма Разучить шаг «Жираф»; Формировать правильную осанку	И.п. – стойка на носках, руки вверх; 1-4 – четыре шага вперед; 5-8 – четыре шага в полуприседе, руки сзади в «замок»		полупальцы
3	Способствовать увеличению эластичности мышц задней поверхности бедра	Упражнение «Цапля» И.п. - стойка, носки врозь, руки вверх; 1 - шаг правой; 2 - наклон; 3-4 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться); 5- шаг левой вперед; 6 - наклон; 7-8 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться).	4 подхода	Шаг выполнять выворотной; наклон выполнять ровной спиной, руки держать точно вверх, грудью касаться ног.
4	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить технику «подскока»	И.п. – стойка; 1 – шаг правой вперед; 2 – подскок на правой, носок левой у колена правой, правая рука вперед, левая рука в сторону; 3-4 – то же с левой	4 подхода	Координировать движения ног и рук; на подскоке носок рабочей ноги приводить точно к колену; оттягивать носок толчковой ноги; следить за точным положением рук.
5	Способствовать развитию координации движений; танцевальности	Упражнение «ковырялочка» И.п. – стойка, руки на пояс; 1 – согнув правую в сторону на носок тыльной стороной; 2 – пол оборота на право; выпрямляя правую в сторону на пятку; 3-и-4 – приставляя правую – 3 шага на месте; 5-8 – тоже с левой.	4 подхода	Выполнять движения ногами в сторону. Руки крепко держать на поясе, следить за осанкой.
6	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить	Упражнение «полька» И. п.- III позиция ног, правая вперед на носок, руки на пояс. И — небольшой подскок на левой, правая	4 подхода	Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В

	основы техники «шага польки»	вперед-книзу, 1и - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, правая рука в сторону; 2 - небольшой шаг вперед правой, и - небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу. 3-4 - То же с другой ноги. 5-8 – 4 подскока вправо вокруг себя с правой, руки на пояс.		одном шаге польки два прыжка. Учащимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. Следить за осанкой.
Упражнения партере				
7	Увеличить подвижность тазобедренных суставов	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь; 1 – согнув правую на 90°; 2 – согнув левую на 90°; 3 – правая в сторону; 4 - левая в сторону; 5-8 – все с другой ноги. 9 – согнуть две ноги назад на 90°; 10 – ноги врозь; 11 – согнуть две ноги назад на 90°; 12 – ноги врозь; 13 – согнуть две ноги назад на 90°; 14 – ноги врозь; 15 – согнуть две ноги назад на 90°; 16 – ноги врозь.	2 подхода	При хорошей подвижности тазобедренных суставов, в и.п. принимается положение продольного шпагата; пятки плотно прижаты к полу, большой палец ноги не касается пола, колени вытянуты;
8	Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь согнув на 90°; 1–7 – наклон назад.	3 раза	При наклоне выпрямить руки, головой касаться таза, носки не соединять, угол в коленных суставах 90°.
9	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. – сед, руки вверх; 1-4 – наклон; 5-8 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять до качания колен грудной клеткой, колени не сгибать, спину не округлять, тянуть носки.
10	Увеличивать эластичность косых	Упражнение «Веребочка» И.п. – стойка на коленях;	2 раза	При повороте как можно больше «скрутить» позвоночный столб; одноименной повороту рукой

	мышц живота	1-7 – поворот вправо; 8 – и.п. 9-16 - Тоже влево		коснуться противоположной ноги, противоположной рукой – колена той стороны, куда выполняется наклон.
11	Развивать силу мышц передней поверхности бедра	Упражнение «Солдатык» 1-4 – отведение туловища назад; 5-8 – и.п.	2 раза	Отклонение назад выполняется абсолютно прямой спиной, на прогибаясь в пояснице, не сгибаясь в тазобедренном суставе; пальцы ног не касаются пола, колени вместе.
12	Содействовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад; 5-8 - сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – лежа на животе, руки вверх; 5-8 – и.п.	3 раза	Наклон ниже, выполнять до качания головой таза. В сед на пятках прийти волной, постепенно сгибая колени, сгибаясь в тазобедренном суставе. Медленно скользя по полу за руками, разгибая колени прийти в и.п.
13	Развивать гибкость спины	Упражнение «коробочка» И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад, сгибая ноги; 5-8 – и.п.	3 раза	Носками ног коснуться подбородка.
14	Укреплять мышцы спины	Упражнение «рыбка» И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1-2 – отведение плеч и бедер назад; 3-4 – и.п.	4 раза	При выполнении упражнения ноги держать вместе, смотреть на руки, руки прямые.
15	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра	Упражнение «Крестик» И.п. – сед согнув ноги по 1 п.н., хват скрестно за стопы сверху; 1-6 – наклон; 7-8 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять постепенно, выпрямляя колени, не разводя ноги в стороны. Сохранять при этом 1 позицию ног. Спину не сутулить.
16	Формировать динамическую осанку, учить согласовывать двигательные действия	И.п. – сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – перекаат вправо, ноги врозь, руки в стороны; 5-8 – то же влево.	4 раза	Перекаат на бок выполнять плавно поочередно, касаясь плечом/боком – спиной – другим плечом/боком.
Упражнения с мячом				
17	Освоить передачу мяча из руки в руку	И.п. – стойка, руки в стороны, мяч в правой руке;	8 раз	Удержание мяча необходимо делать на ладони, все пальцы руки сомкнуты, руки прямые.

		1 – руки вперед, передача мяча в левую руку; 2 – руки в стороны, мяч в левой руке; 3 - руки вперед, передача мяча в правую руку; 4 – и.п.		
18	Освоить передачу мяча из руки в руку через верх	И. п. – ст., руки внизу, мяч в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3–4 – опуститься, руки вниз; 5–8 – то же с другой руки.	8 раз	При передачи мяча вверх, пальцы рук смотрят назад, ладони вверх, руки не сгибать.
19	Повторить технику выполнения переката мяча по рукам. Развивать чувство предмета	И. п. – руки вперед, мяч на ладонях; 1-2 - поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди; 3-4 - опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.	8 раз	Перекат выполнять плавно, не сгибать руки; при перекате мяча обратно в ладони в конце дотянуть пальцы рук, приподнимая кверху.
20	Повторить технику выполнения броска и ловли мяча в одну руку	И. п. – ст. мяч вперед в правой руке, левая рука в сторону; И – полуприсед, мяч вниз; 1 - бросок вверх; И - ловля в одну руку. Повторить бросок и ловлю мяча другой рукой.	8 раз	При приседе не наклоняться вперед. Бросок выполнять одновременно с разгибанием коленей. при ловле мяча – постепенно гасить скорость падения мяча – постепенно соприкасаясь с мячом сначала пальцами, затем ладонью, одновременно выполняя полуприсед.
Упражнения со скакалкой				
21	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения вращения скакалки в горизонтальной плоскости «спираль»; развивать моторику рук	И.п. – ст., правая рука вперед, левая рука в сторону, концы скакалки в правой руке; 1-8 - вращение скакалки внутрь/наружу в горизонтальной плоскости – образуя «спираль» То же другой рукой	8 раз	Вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Руки прямые
22	Развивать подвижность в лучезапястном суставе,	И.п. – стойка на носках, скакалка, сложенная вдвое вперед;	8 раз	Руки при вращении прямые; вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе.

	повторить технику выполнения вращения скакалки; формировать устойчивость	1 – согнув левую (равновесие «Passé»), вращение скакалки «к себе»; 2 – и.п. 3-4 – то же с левой		
23	Способствовать развитию «прыгучести»	И. п. – ст., руки вперед; концы скакалки в обеих руках сзади. 1-4 - из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку; 5-8 - из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку с двойным вращением.	8 раз	Руки при вращении прямые; во время прыжков вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Во время прыжков ноги прямые, носки тянуть, держать спину ровно, следить за осанкой.
24	Повторить технику выполнения упражнения «Удочка» скакалкой; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой.	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед.
25	Повторить технику выполнения упражнения «Эшап» скакалкой со входом в скакалку; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой, продолжая движение кистью назад обеих рук выполнить вход в скакалку скачок с правой на левую – «козлик»	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед. «Козлик» выполнять в момент самого низкого положения скакалки. Вращение скакалки стараться выполнять не за счет круговых движений в плечах, а кистью.