

Гимнастика на уроке физической культуры во 2 классе

Впервые термин « гимнастика» появился у древних греков (эллинов) 8 веке до нашей эры. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях - гимнасиях.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, которой занимаются во всех учебных заведениях; спортивные виды гимнастики - спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика.

Гимнастика помогает формировать правильную осанку, обучает правильному дыханию при выполнении упражнений, способствует развитию силы мышц, укреплению связок, развитию ловкости, смелости.

Основная гимнастика – это строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

1.Строевые упражнения- действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом (вырабатывают чувство темпа и ритма)

2.Прыжки формируют навыки преодоления препятствий.

Прыжки со скакалкой (на месте или в движении на двух ногах, со сменой ног, на одной ноге)

3.Кувырки вперед, назад

4.стойка на лопатках

Занимайтесь и будьте здоровы!!!

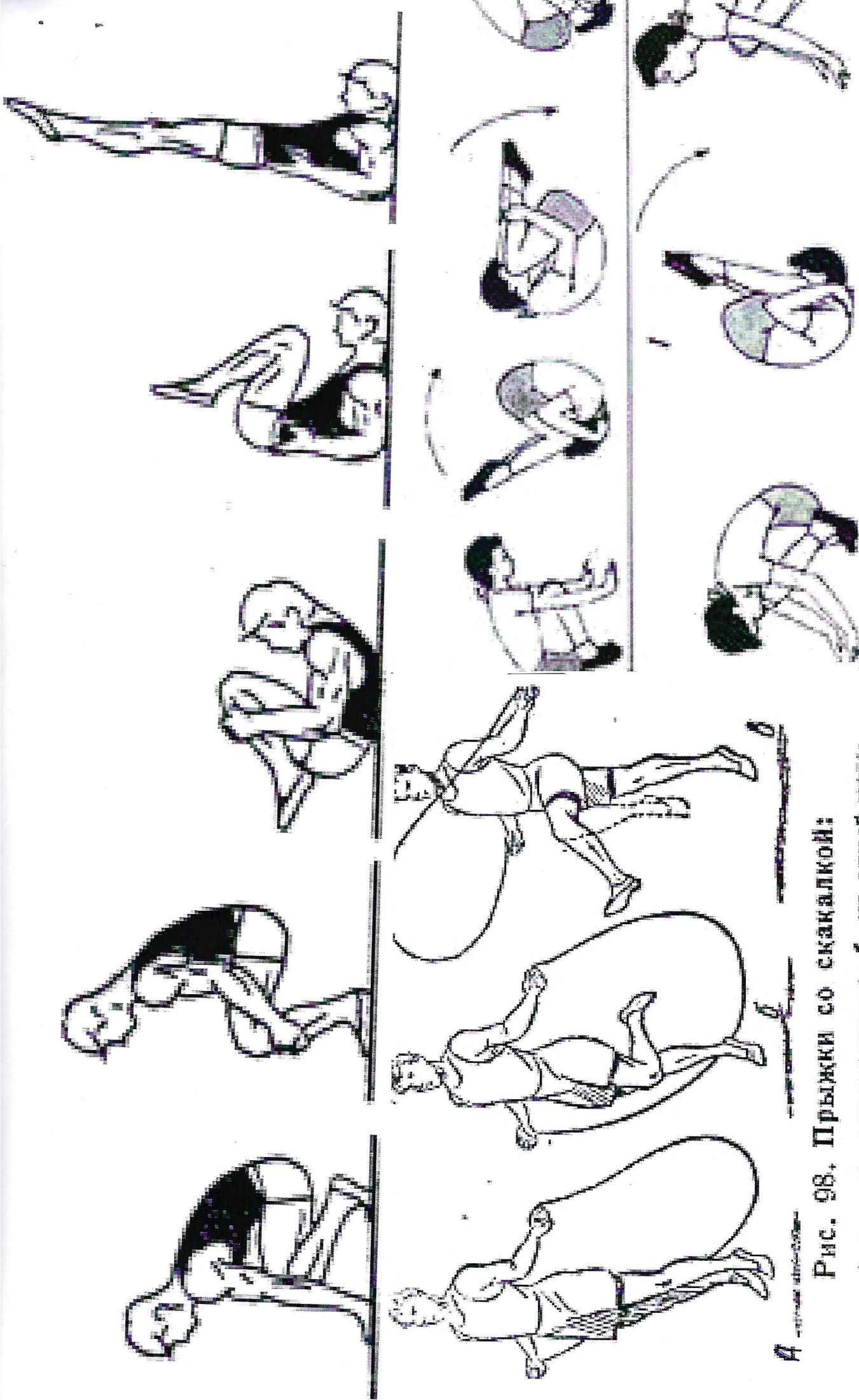


Рис. 98. Прыжки со скакалкой:

А — на двух ногах одновременно; Б — на одной ноге;

В — на одной ноге.