

УДК – 371.014(07)
ББК – 74.200.55я7
Р17

**Рецензенты: В.А.Востриков, к.т.н., доцент
П.П.Тиссен, к.п.н., доцент**

Авторы: Р.Н.Разяпова, Л.Н.Малорошвило, Васильева Л.Б.

Формы организации физкультурно-спортивной деятельности и особенности методики реализации

Гимнастика до учебных занятий

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Ее цель — оптимизировать уровень возбудимости к функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5—8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий — 6—7 минут.

В практике школы встречаются самые разнообразные способы организации этого режимного компонента. Такое разнообразие, с одной стороны, можно рассматривать как положительный фактор: здесь учитываются конкретные возможности каждой школы. С другой стороны, отсутствие четких принципов проведения гимнастики обуславливает не всегда правильный подбор упражнений, их дозировку и последовательность выполнения. Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.
3. Быть доступными, то есть соответствующим и возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5—6 секунд сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений.
2. Далее следуют 1—2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы