**Гимнастика, ее виды**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип** | **Вид** | **Цель** | **Содержание** | **Ожидаемый результат** |
| Общеразвивающая | основная гимнастика | Направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной). | Упражнения в построении и перестроении, общеразвивающие и основные движения | Под влиянием основной гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. |
| гигиеническая | Направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма | Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами; массажем и самомассажем. | См.цель |
| Гимнастика со спортивной направленностью | художественная гимнастика | Имеет целью повышение общей физической подготовленности человека. | Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, ленты, скакалки, булавы, флажки и т.д.).  Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. | Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. |
| атлетическая | Направлена на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья | Система разносторонних силовых упражнений. | Укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы). |
| ритмическая гимнастика | Способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. | Представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. | Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма. |
| Прикладная | профессионально-прикладная | Способствует развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека | Упражнения различного характера (лазанье, перелезание, подтягивание, подъемы, перевороты)  *Теория и методика гимнастики / Под ред. В. И. Филиппови-ча. М., 1971, с. 15.* | Люди становятся ловчее и смелее, производительность труда заметно возрастает  *Например, исчезает боязнь высоты* |
| военно-прикладная | Способствует формированию умений и воспитанию специализированных качеств. Этот вид гимнастики применяется в работе с юношами допризывного возраста. | Строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья, переползания, ползания, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, специальные упражнения на тренажерах. | Успешное овладение военными профессиями |
| спортивно-прикладная | Обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию физических качеств | Содержание этой гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений.  *Гимнастика / Под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. М., 1979, с. 9.* | Достижения наиболее высоких результатов спортсменов в избранном ими виде спорта |
| гимнастика на производстве | Укрепление здоровья трудящихся и повышение производительности труда | Вводную гимнастику проводят перед на-чалом работы на протяжении 7-10 мин, цель ее состоит в том чтобы активизировать общую деятельность организма, повысить готовность и ускорить переход к трудовому процессу. Упражнения гимнастики до работы применяются для общего воздействия и могут быть даны вне зависимости от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подскоки  Физкультпаузы (5--7 мин). Они создают условия активного отдыха, снижают усталость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности.  Гимнастика после работы (10--25 мин). Упражнения, главным образом связанные с расслаблением мышц | Снижаются производственный брак, травматизм, заболевания, движения становятся более ловкими, экономичными, снижается степень усталости |
| лечебная гимнастика:гимнастические упражнения, дыхательная гимнастика, | Направлена на восстановление здоровья | Упражнения в статике, то есть движения точечные, направленные на определенный орган, часто делаются медленно, под напряжением для достижения максимального лечебного эффекта. Часто соединяется с дыхательной гимнастикой, где определенное упражнение делается на вдохе, выдохе или с задержкой дыхания.  *Гимнастика / Под ред. А. Т. Брыкина. - М., 1971, с. 17.* | Восстановление здоровья |
| лечебная физкультура (ЛФК) | Направленная на реабилитацию больных в разных сферах медицины, среди которых травматология, неврология, кардиология, ревматология и другие | Упражнения более широкого действия, направленные на улучшение самочувствие и лечения более широкого спектра органов. Часто делается под музыку, движения быстрые, в среднем темпе или произвольные. Дыхание не имеет такого значения, как при занятиях лечебной гимнасткой, оно произвольное. | Восстановление здоровья и трудоспособности, утраченной вследствие различных заболеваний, ранений, несчастных случаев |
| Пальчиковая |  | Тренировка движений пальчиков и кистей рук ребенка. | Комплекс упражнений для развития и совершенствования «тонких» движений пальцев рук.  *Савина Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.* | Повышается работоспособность коры головного мозга.  Речь становится более четкой, ритмичной, яркой.  Ребенок сможет усилить контроль за своими движениями.  Развитие фантазии и воображения.  Кисти и пальцы рук станут сильными, подвижными, гибкими. Это поможет в дальнейшем в освоении навыка письма. |
| Артикуляционная |  | Направлена на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности, гибкости и взаимодействия всех органов, задействованных в речевом процессе. | Упражнения:  Статические направлены на удержание одной позы, Динамические - ритмические повторения движений, координация и переключаемость.  *Е. С. АнищенковаАртикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников:пособие для родителей и педагогов. Изд.-во «Родничок»* | См. цель |
| Психогимнастика |  | Направлена на решение задач групповой психокоррекции | Выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.  Использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе.  *Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова.—2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с* | Установление контакта, снятие напряжения, отработку обратных связей и т.д. |
| Гимнастика для мозга |  | Восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушарием мозга (в большинстве случаев активизация правого полушария); восстановление связи и баланса активности между передней и задней частями мозга. | Развивающая работа направлена «от движения к мышлению».  Упр. пересекающие среднюю линию тела,  упражнения энергетизирующие тело,  растягивающие упражнения,  упражнения, повышающие позитивное отношение.  *Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга»* | Восстановление связи и баланса деятельности мозга |

Подготовила: руководитель отдела психолого-педагогической помощи сельским ОО МБУ ДПО «ИМЦ»

Власенко Светлана Георгиевна

т. 8(43265)2-42 00 e-mail: [otdel.dobrsvet@mail.ru](mailto:otdel.dobrsvet@mail.ru)