

**По страницам  
истории  
с Алексеем  
Немовым**





Здравствуйте,  
друзья!  
Наш фестиваль мы  
проводим под  
девизом «Познаём,  
тренируемся,  
побеждаем!»  
Давайте отправимся  
в прошлое, в то  
время, когда  
появилась  
гимнастика.

**Гимнастика**, как система физических упражнений сложилась в **Древней Греции** за много веков до нашей эры.

Слово **«гимнастика»** произошло от греческого слова **«гимнасио»** - обучаю, тренирую.

В Древнем Китае и Индии гимнастические упражнения использовались в лечебных целях.



Элементы гимнастики на Руси во время праздничных гуляний демонстрировали скоморохи: ходившие на руках, «ходулях», «колесом», выполнявшие сложные прыжки.



В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы.



У древних народов Закавказья популярны были упражнения с небольшими тяжестями, служившие средством разминки перед борьбой.

Почти у всех народов, были в почете верховая езда и искусство вольтижировки.



В то время гимнастикой называли практически все физические упражнения. Она помогала приобрести силу, развить гибкость, ловкость, выносливость



Сейчас гимнастику выделяют как отдельный вид спорта.

Гимнастика является важнейшим направлением физической культуре, с помощью которой возможно развитие всех физических качеств.



Широкое развитие гимнастики в России началось в XVIII веке. Царь Пётр I издал указ о введении военно-гимнастических упражнений в русской армии.

В 1881 году создана  
Международная федерация  
гимнастики

Первые соревнования по  
гимнастике в России прошли в 1885  
году

С 1896 года спортивная гимнастика  
включена в программу Олимпийских  
игр





Гимнастические упражнения помогают спортсменами совершенствовать свое спортивное мастерство, а физкультурниками – укреплять свое здоровье.

Вижу, что устали.  
Давайте разомнёмся, выполним комплекс гимнастических упражнений.

