

**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.

