



Гимнастика

**Выполнила:
воспитатель МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида №11
«Олененок»
Клепова Оксана Анатольевна
г.Мичуринск, Тамбовская область
2018 год**

Эпиграф

**«Гимнастика, физкультура, ходьба
должны прочно войти в
повседневный быт каждого, кто
хочет сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную
жизнь»**

Гиппократ

Что такое гимнастика?

Гимнастика-

это один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики:

- Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве.
- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.
- К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.

Правила техники безопасности

Внимательно слушать и четко выполнять задания учителя; Соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений; Не покидать место занятия без разрешения учителя; Не мешать и не отвлекать при выполнении упражнений и при объяснении заданий; Выполнять опорный прыжок с разрешения учителя или его помощника; При выполнении опорного прыжка страхующий находится сбоку у места приземления и поддерживает прыгающего одной рукой под грудь или под спину – в зависимости от положения тела ученика перед приземлением, другой – за предплечье или за запястье; Канат не захватывать слишком высоко, при захвате руки выпрямляются, при спуске по канату руки переставляются, а не соскальзывают, исключить соскальзывание ног; Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.



К спортивным
видам
гимнастики
относятся:
художественная,
спортивная,
акробатическая
и командная.

Спортивная гимнастика -

вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Художественная гимнастика -

вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.

Выступления оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века — благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Командная гимнастика

Командная гимнастика (англ. teamgym) зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Соревнование EuroTeam — одно из новых в Календаре UEG. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. TeamGym — соревнование команд — клубов и состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: Вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12.

Спортивная акробатика.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.





**Спасибо за
внимание!**