



**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение "Гимназия
имени Н.В. Пушкина"**



ГИМНАСТИКА

**Ученик 5а класса Бакин Давлет
Учитель физической культуры Янгаева Надежда Николаевна**

**г.Москва, г.Троицк
2019**

ЧТО ТАКОЕ ГИМНАСТИКА

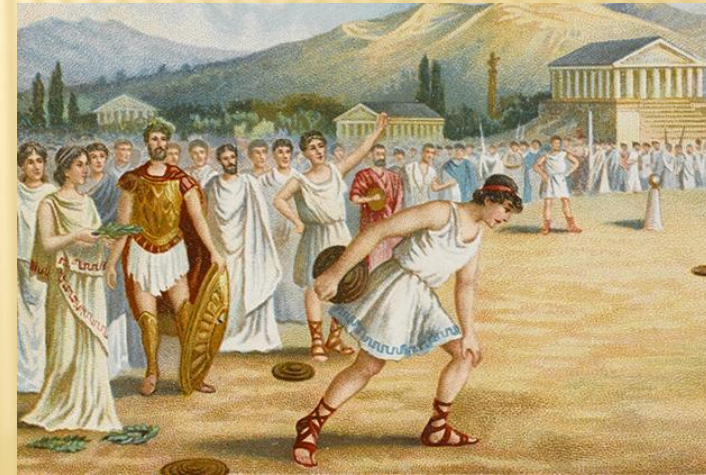
Гимнастика (греч. *gymnastiké*, от *gymnázō* — упражняю, тренирую) — система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и развитие гармоничного физического развития. Многие виды гимнастики являются видами спорта.



В Древней Греции гимнастикой называли занятия:

Общеразвивающими упражнениями, военной подготовкой, бегом, прыжками (в длину и с шестом), метанием (копья, диска), борьбой, кулачным боем, езду на колесницах, плаванием.

То есть, **всю систему физического воспитания.**



ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Существует много видов оздоровительной и спортивной гимнастики, среди них:



Основная



Гигиеническая



Спортивная



Дыхательная



Акробатика



Художественная



Атлетическая

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ГИМНАСТИКА ШКОЛЬНИКАМ

Гимнастика вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, поэтому на уроках физкультуры гимнастические упражнения занимают важное место.



Каждый день школьника должен начинаться с **утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой**, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких и мозга.

ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Гимнастические упражнения в школе включают элементы всех видов гимнастики. Например кувырки и перекаты выполняются в акробатике, спортивной и художественной гимнастике и являются элементами многих видов единоборств. Но кроме этого умение кувырнуться позволяет избежать травм при падении на скользком месте



ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Еще одними из важнейших элементов гимнастики являются отжимания и подтягивание. Они являются функциональными упражнениями для всего тела, развивают силу и выносливость. Биджендер Сингх (Индия) — за один час отжался 387 720 раз. Уже 23 года никто не может побить этот рекорд! Москвич Павел Гусейнов в свои 9 лет без перерыва отжался от пола 9263 раз



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

