

Гимнастика и ее значение в формировании здорового образа жизни

Выполнила ученица 9 «Г» класса Бурдиян Елизавета


Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. Это одно из главных методов, направленных на поддержание физической формы и повышение сопротивляемости организма.



История развития гимнастики

Гимнастика появилась в Древней Греции задолго до нашей эры. Кроме общефизических упражнений, верховой езды, плавания и танцев гимнастика включала в себя и публичные состязания в беге, прыжках, метания копья и диска, борьбе, кулачном бое, езде на колесницах. Все эти состязания входили в состав соревнований, включенный в Олимпийские Игры.





В средние века гимнастика была забыта. О ней в эпоху возрождения в XIV в. началось возрождение гимнастики как системы физического воспитания.

На рубеже XVIII – XIX столетий в Германии возникло течение филантропистов, в котором большое внимание уделяли развитию физического воспитания. Активное участие в этом принимали Герхард Фит, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян. В немецкой гимнастике были популярны упражнения на перекладине, кольцах, брусках и коне. Оригинальные системы гимнастики создали француз Франс Аморо, швед Пер Линг, чех Мирослав Тырш. Эти люди внесли большой вклад в историю развития гимнастики.

Виды гимнастики

Оздоровительная

Утренняя

Гигиеническая

Физкультминутка

Физкультура

Ритмическая

Спортивная

Художественная

Акробатическая

Спортивная

В школах дети занимаются физкультурой. И в комплексе с некоторыми видами спорта изучают основы акробатики и выполняют элементарные комбинации на спортивных снарядах



Цели гимнастики:

- ✓ формирование и совершенствование двигательных навыков
- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей
- ✓ формирование здорового образа жизни

Задачи гимнастики:

- ✓ воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни
- ✓ приобщать детей к занятиям физкультурой
- ✓ развивать основные физические способности
- ✓ формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки

Принципы проведения занятий гимнастикой

Регулярность

Систематичность

Постепенность

Доступность

Разнообразие



Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни

Развиваются физические качества

```
graph TD; A[Развиваются физические качества] --> B[Выносливость]; A --> C[Быстрота]; A --> D[Сила]; A --> E[Гибкость]; A --> F[Координация движений];
```

Выносливость

Быстрота

Сила

Гибкость

Координация
движений

Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни

- ✓ Сохраняется и укрепляется физическое здоровье



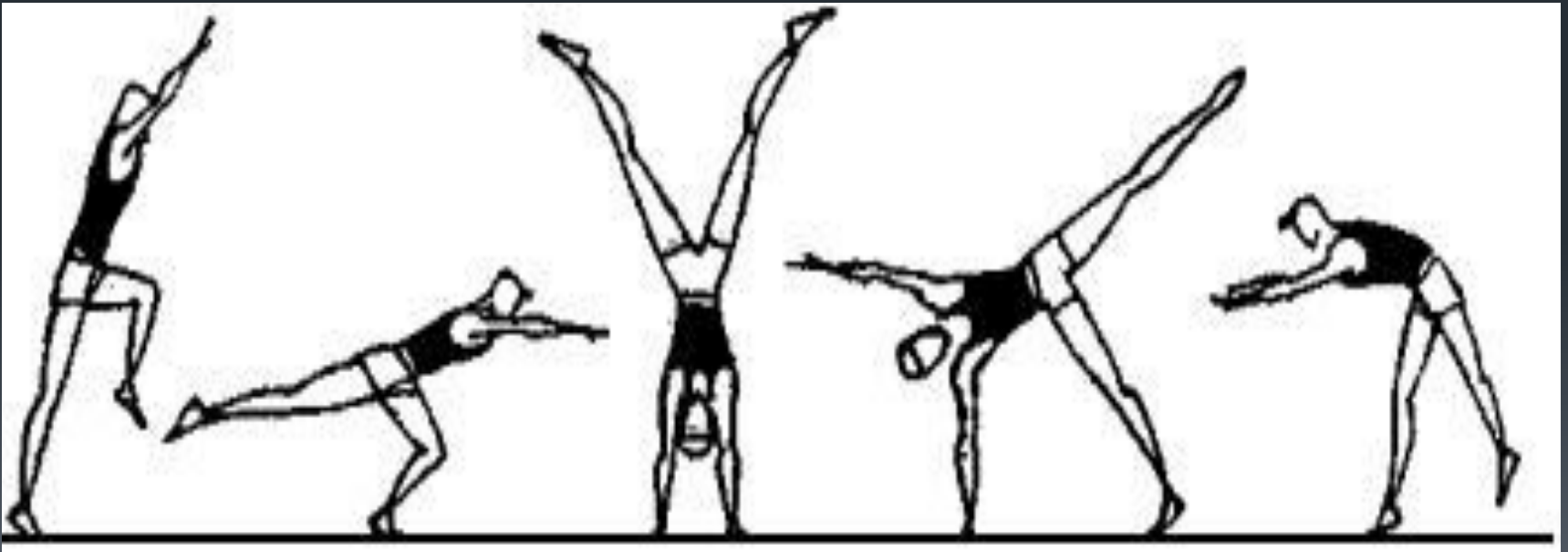
Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни

- ✓ Формируется умение сохранять правильную осанку



Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни

✓ Совершенствуются виды движения



Значение гимнастики в формировании здорового образа ЖИЗНИ


- ✓ Формируется потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании



Значение гимнастики в формировании здорового образа жизни

✓ Формируется представление о здоровом образе жизни





Спасибо за
внимание!