

# Гимнастика

# Виды гимнастики

Гимнастика

Оздоровительная

Спортивная

Утренняя гимнастика

Физкультура

Акробатическая

Физкультминутка

Гигиеническая

Спортивная

Ритмическая

Художественная



# Утренняя гимнастика

- ❑ Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика
- ❑ Утренняя гимнастика, зарядка, это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения
- ❑ Зарядка помогает скорее проснуться вашему сознанию и всему организму

Помимо специфического влияния, облегчающего процесс перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования, выполнение упражнений утренней гимнастики увеличивает уровень общей физической активности человека



# Физкультминутка

- ❑ В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного и нескольких уроков , трудно постоянно удерживать активное внимание
- ❑ Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным ОТДЫХОМ



«Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились,  
выпрямились,  
Наклонились,  
выпрямились.  
Ниже, ниже, не ленись,  
Поклонись и улыбнись»

# Физкультура

- ❑ Физкультура в школе проходит либо в специально оборудованном спортивном зале, либо на улице, также на специально оборудованной площадке
- ❑ Физкультура в школе, каждый ее урок, обычно состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного
- ❑ Вводная часть, или разминка, готовит организм к нагрузке
- ❑ Основная часть предусмотрена для разучивания новых упражнений, а также для занятий бегом, прыжками, метанием, лазаньем, для упражнений на координацию, подвижных спортивных игр, эстафет
- ❑ Заключительная часть предназначена для того, чтобы организм правильным образом пришел в норму, наладилось дыхание и пульс



# Гигиеническая гимнастика

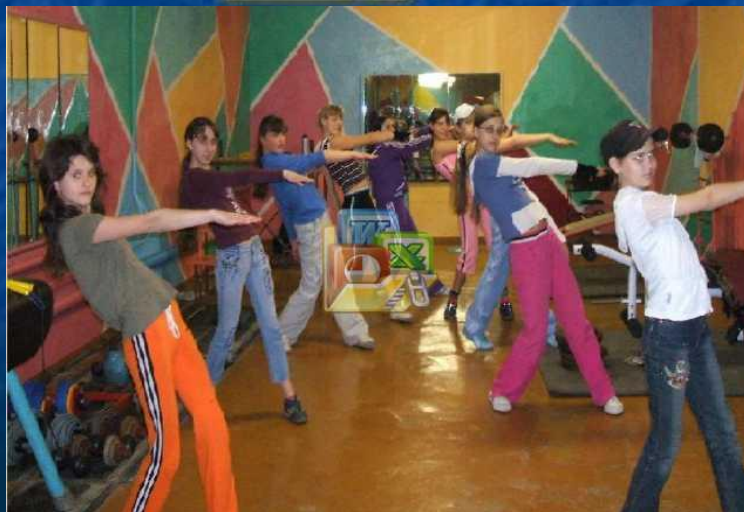


- ❑ Гигиеническая гимнастика не ставит целью тренировку организма
- ❑ Гигиеническая гимнастика улучшает самочувствие и настроение человека, устраняет застойные явления, улучшает кровообращение и лимфообращение, в целом, работу всего организма

- ❑ Гигиеническая гимнастика является отличным средством для профилактики разнообразных заболеваний
- ❑ Гигиеническая гимнастика не использует обычно никаких подручных средств, даже небольшие гантели исключены

# Ритмическая гимнастика

- ❑ Среди множества техник сохранения здорового веса и стройной фигуры ритмическая гимнастика занимает особое место
- ❑ Упражнения ритмической гимнастики - это простые движения, которые выполняются без гантелей или другого спортивного инвентаря
- ❑ Упражнения ритмической гимнастики также известны как «общеукрепляющие упражнения», помогающие укреплять многочисленные мышцы и группы мышц, в том числе сердечную и скелетные мышцы
- ❑ Упражнения ритмической гимнастики тренируют силу, выносливость, гибкость, быстроту реакции и координацию движений



# Акробатическая гимнастика

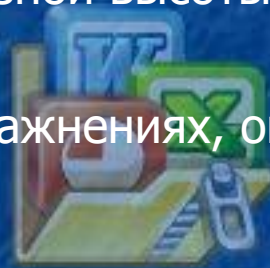
- ❑ Спортивная акробатика - это вид спорта дающий полноценную нагрузку на все мышечные группы и позволяющий выступать как индивидуально, так и в групповых упражнениях
- ❑ Основу акробатики составляют приемы вращения тела и сохранения равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры
- ❑ Все упражнения, выполняемые спортсменами, классифицируются на несколько видов: упражнения балансового характера (статика), упражнения вольтажного характера (броски), упражнения темпового характера и комбинированные упражнения





# Спортивная гимнастика

- ❑ 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, брусьях и перекладине



# Звезды спортивной гимнастики России

**Алексей Немов** стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине



**Светлана Хоркина** – абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды). В ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах

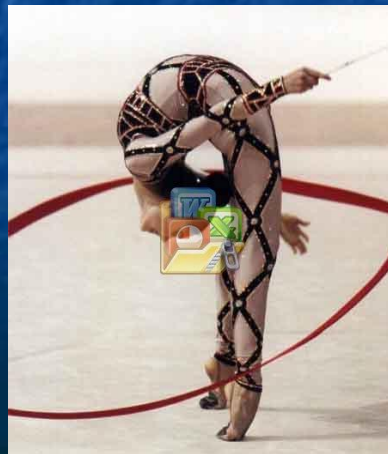


**Алексей Бондаренко** – абсолютный чемпион Европы, победитель в отдельных видах программы чемпионатов мира и Олимпийских игр



# Художественная гимнастика

- ❑ Художественная гимнастика является одним из видов спорта, близким к искусству танца
- ❑ Художественная гимнастика - соревнования женщин в выполнении под музыку комбинаций из различных пластичных и динамичных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой, булавами) и без него
- ❑ Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка
- ❑ Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой
- ❑ Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира



# Звезды художественной гимнастики России

## Алина Кабаева

Заслуженный мастер спорта, победительница XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах. Бронзовый призер XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее. Двукратная абсолютная чемпионка мира (1999 и 2003 гг.). Пятикратная абсолютная чемпионка Европы (1998-2000, 2002, 2004 гг.)



## Юлия Барсукова

Заслуженный мастер спорта, победительница XXVII Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее. Неоднократная чемпионка России, мира и Европы в командном зачете и в отдельных видах многоборья



## Евгения Канаева

Заслуженный мастер спорта, победительница XXIX Олимпийских игр 2008 г. в Пекине. Абсолютная чемпионка Европы 2008 г. Неоднократная чемпионка России, мира и Европе в командном зачете и отдельных видах многоборья. Абсолютная чемпионка России (2008г.)



**Спасибо  
за  
внимание!**



**Будьте здоровы!**