

«ГИМНАСТИКА»

презентация по физической культуре

Подготовила
Маркина Любовь
Студентка гр. ОДЛ02-19

Гимнастика— (с греческого) упражняю, тренирую; один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К спортивным видам гимнастики

относятся: спортивная, художественная, акробатическая, эстетическая, командная.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве.

Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- 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.

Гимнастическое оборудование в школе:

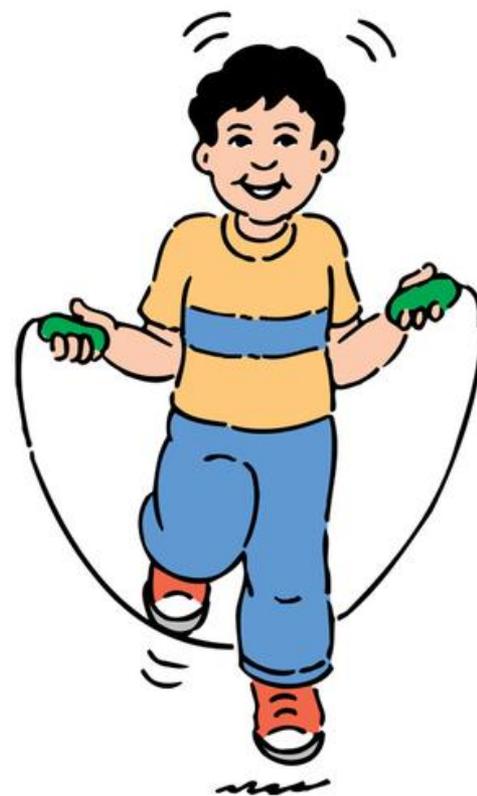


Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.

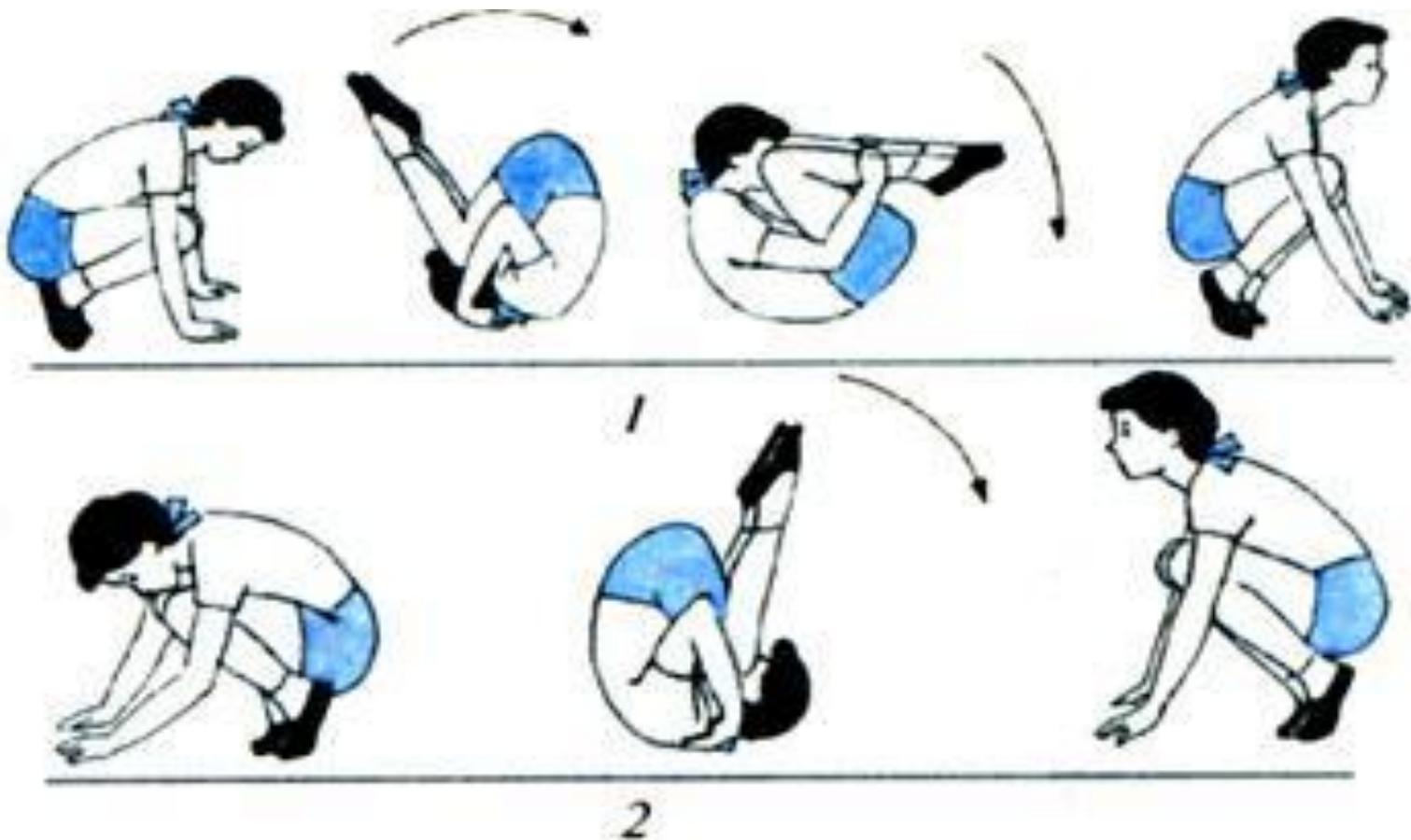


Прыжки способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. При выполнении прыжков формируются прикладные навыки в преодолении препятствий.

Гимнастические прыжки делятся на две группы: неопорные и опорные. Неопорные прыжки выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд. К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой. Опорные прыжки выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных гимнастических упражнений. Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. Кувырок назад и кувырок вперед :



Стойка на лопатках:



Перекаты:



a



б



в

Рис. 71

Гимнастика имеет свои достоинства:
многообразие упражнений и их
разносторонность влияет на формирование
физических способностей детей, их
всестороннее развитие!

