**Презентация ученицы 8г класса МБОУ СОШ №1 г. Когалым**

 **Коржук Анны**

 Тема моего выступления «Гимнастика» ***(слайд № 1***). Начать мне его хотелось бы словами известного врача и общественного деятеля 20-го века Амбидина-Максимовича «……» (***слайд № 2)***, которые, как мне кажется, наиболее полно отражают суть «гимнастики», как системы физического воспитания и оздоровления.

 Итак, гимнастика (от греческого «гимназо»- «обучаю», «тренирую») –система физических упражнений, сложившаяся в Древней Греции, впитавшая в себя в средние века достижения античной культуры и искусства, и оформившаяся в 19-м веке в самостоятельный вид спорта, сегодня подразделяется на 2 большие группы: традиционные виды гимнастики и нетрадиционные виды (***слайд № 3)***

К традиционным видам гимнастики относятся входящие в программу летних Олимпийских игр:

* Художественная гимнастика;
* Прыжки на батуте;
* Спортивная гимнастика;
* И пока не олимпийский вид спорта спортивная акробатика.

К нетрадиционным видам гимнастики относятся получившие в последнее время широкое развитие:

* Атлетическая гимнастика (или бодибилдинг);
* Шейпинг;
* Хатха – йога;
* Дыхательная гимнастика;
* Стретчинг;
* Аэробика.

Остановлюсь более подробно на каждом из выше перечисленных видов гимнастики ***(слайд № 4)***

**Художественная гимнастика** – женский вид спорта, в котором гимнастки соревнуются в упражнениях со скакалкой, лентой, булавами, обручем, мячом и в групповых упражнениях.

**Прыжки на батуте** – молодой олимпийский вид спорта. Соревнования по прыжкам на батуте бывают индивидуальными (мужскими и женскими) и синхронными

**(слайд № 5).**

Соревнования по **спортивной гимнастике** проводятся среди мужчин и женщин. Мужчины соревнуются в шести видах программы: на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, коне, опорном прыжке и вольных упражнениях.

Женщины – в четырех: на разновысоких брусьях, бревне, опорном прыжке и вольных упражнениях.

**Спортивная акробатика** объединяет в себе парно-групповые виды: мужские пары, женские пары, смешанные пары, тройки, мужские четверки **( слайд № 6).**

**Атлетическая гимнастика** – система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивление амортизаторов, различных тренажёров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения.

**Шейпинг** – название новой системы занятий, направленной на коррекцию и поддержание хорошей фигуры. Суть этой системы в сочетании атлетической гимнастики с аэробикой, что особенно привлекает девушек и женщин **(слайд № 7).**

**Хатха – йога** – система гимнастических упражнений индийских йогов. Типичными для неё являются «асаны» - канонизированные позы, названия которых связываются с названием животных ( кобра, рыба, тигр) или предметов ( плуг, колесо). Насчитывается до 8 млн. 400тыс. асан, которые разделены по своему назначению на 4 группы:

* позы для полного отдыха;
* позы для развития гибкости и пластики;
* позы для улучшения функций внутренних органов;
* позы для улучшения функций головного и спинного мозга **(слайд № 8).**

**Дыхательная гимнастика** – представляет собой систему специальных упражнений для развития дыхательной мускулатуры. Наиболее распространенными системами дыхательных упражнений являются «полное дыхание йогов»;

* очищающее дыхание;
* голосовое дыхание ( со звуком «ха»);
* дыхание по методике Стрельниковой;
* дыхание по методике Бутейко. **( слайд № 9)**

**Стретчинг** – методика развития гибкости в статических позах.

**Аэробика** – это система аэробных, циклических упражнений, выполняемых под музыку.

Аэробные подразделяются на:

* Оздоровительную (направлена на оздоровление и развитие физических качеств);
* Спортивную – молодой вид спорта, в соревновательной программе которого гармонично сочетаются различные движения по музыкальное сопровождение в зажигательном ритме, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость **(слайд № 9).**

Ребята! В завершении своего выступления для проведения рефлексии я хотела бы предложить Вам небольшую викторину **(слайд № 10 ).**

1. **Какой из видов традиционной гимнастики не является Олимпийским?** (спорт.акр.)
2. **Какой из видов нетрадиционной гимнастики направлен на развитие гибкости?**

( стретчинг).

1. **Атлетическая гимнастика – это…?** (система упражнений с различными отягощениями).
2. **Какие виды дыхания вы знаете?** ( «полное дыхание йогов, очищающее, голосовое, по Стрельниковой, по Бутейко)