



ГИМНАСТИКА

Виды гимнастики

- Спортивная

акробатика художественная упражнения
гимнастика на снарядах



Виды гимнастики

- Оздоровительная

утренняя
гимнастика



лечебная
гимнастика



аэробика



Виды гимнастики

- Прикладная

военно-
прикладная



профессионально-
прикладная



Самостоятельные занятия гимнастикой



- Утренняя гимнастика (зарядка)

Правила выполнения зарядки

- Выполнять упражнения на улице или в хорошо проветренном помещении
- Выбирать одежду удобную, не стесняющую движений, по сезону.
- Выполнять не менее 8-9 упражнений , повторять не менее 6-10 раз.
- Дышать свободно, через нос.
- Выполнять упражнения на все основные части тела в определенном порядке:
Шея, плечи и руки, туловище, ноги, упражнения общего воздействия (прыжки).
- После зарядки принять душ.

Гимнастика в школе

Акробатические упражнения



Упражнения художественной гимнастики



Упражнения на снарядах и с гимнастическим инвентарем



Физкультминутки

Гимнастические снаряды и гимнастический инвентарь



Правила поведения на занятиях

- Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка
- Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки
- Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны
- Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами
- При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги
- Начинать выполнять упражнение, только по команде учителя
- При выполнении упражнений в строю или друг за другом, соблюдать дистанцию