

Я познаю себя —

Я познаю мир

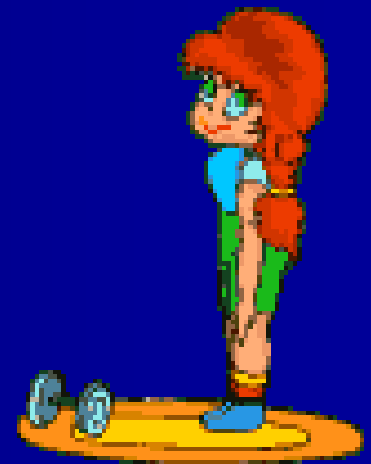
Автор проекта: МIRONKOBA MИPOCЛABA
ученица 5 «Б» класса

Руководитель проекта: БАДАЛОВ В.Э.

Основополагающий вопрос:

1. ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГИМНАСТИКА?

2. КАКИЕ ГРУППЫ МЫШЦ ОНА РАЗВИВАЕТ И УКРЕПЛЯЕТ?



The background of the slide features the five Olympic rings (blue, yellow, black, green, and red) arranged in their traditional interlocking pattern. The rings are slightly blurred and set against a light gray background with faint white diagonal lines.

Цель:

Определение значения занятий гимнастикой для развития ребёнка

Задачи:

1. Проследить историю развития гимнастики.
2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. Провести исследование роли гимнастики в развитии ребёнка.

Занятие гимнастикой стало моим любимым занятием из множества других. Такой вид моего увлечения придает бодрости и уверенности в себе. Я начала выполнять разные упражнения

Акробатические элементы.



Стойка на руках



НАКЛОН



**Гимнастический
МОСТ**

У тех, кто занимается гимнастикой, красивая походка, гибкое тело, ловкость движений. Систематические занятия гимнастикой укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, противодействуют отрицательному влиянию длительных однообразных поз, развивают силу и гибкость, улучшают координацию движений, телосложения, делая обучающихся стройными и подтянутыми.



На вопрос «Что вам даёт гимнастика?»»

Ответы девочек-гимнасток:

- Красивую фигуру.
- Хорошую координацию движений.
- Чувство уверенности в себе.
- Научилась преодолевать препятствия и достигать поставленной цели.
- Получаю радость, яркие эмоции.
- Научилась быть самостоятельной.
- Ценить своё здоровье.



Школьные учителя отмечают, *что девочки, которые занимаются гимнастикой:*

- Более усидчивые.
- Внимательные.
- Исполнительные.
- Работоспособные.
- Терпеливые.
- Целеустремлённые.



Выводы:

гимнастика

- **помогает ребенку хорошо учиться;**
- **учит правилам эстетического поведения;**
- **укрепляет здоровье.**

Формирует:

- **понятие о красоте тела;**
- **совершенствует осанку, помогает стать грациозными, красивыми.**

Развивает:

- **творческие способности;**

Воспитывает:

- **чувство ритма и красоты;**
- **самостоятельность, уверенность в себе;**
- **волю и достоинство.**

литература

1. <http://www.sport.iatp.org.ua>
2. Вострокнутов В.С. Формирование основ здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ (методическая разработка). - Москва., Изд. Регион, 2000.
3. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорт. Оренбург, 1997
4. "Энциклопедия для детей" Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. Э68 В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001.



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ГИМНАСТИКОЙ И
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**