

«Гимнастика: красота, гибкость, здоровье!»

Выполнила:

**Суханова Айыына,
ученица 5 «б» класса**

Руководитель:

**Сокольникова Е.В.,
учитель физкультуры.**

Родитель: Петрова Т.Н

Актуальность:

- ▶ Гимнастика - это не только физические упражнения, не только способ помочь организму перейти от сна к бодрствованию, к активной деятельности.
- ▶ Гимнастика - это еще и способ эмоциональной зарядки на весь день.
- ▶ Ни для кого не секрет, что основы физической культуры личности, здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом закладываются в раннем возрасте. От уровня сформированности этих составляющих во многом зависит здоровье ребенка. Но и сейчас детям не поздно заняться физическими упражнениями и приобщиться к здоровому образу жизни. Гимнастика – самый доступный способ, так как она является неотъемлемой частью физического развития, которое оказывает большое влияние на здоровье детей.
- ▶ Я выбрала гимнастику, потому что я люблю спорт и особенно заниматься гимнастикой. Гимнастика – это самый красивый вид спорта, по моему мнению, я видела в интернете много известных гимнасток, и хочу быть такой как они. В данное время хочу заниматься гимнастикой на более профессиональном уровне или в будущем стать тренером по гимнастике.

Цель: Совершенствовать свое физическое развитие через занятия гимнастикой.

Задачи:

- ▶ Изучать теорию и методику спортивной гимнастики;
- ▶ Заниматься гимнастикой в домашних условиях;
- ▶ Снять видеоролик о тренировках в домашних условиях
- ▶ Развивать самостоятельность, организованность и стремиться к физическому и личностному самосовершенствованию

- ▶ **Практическая значимость:** видеоролик о тренировках в домашних условиях с демонстрацией акробатических комбинаций может использоваться другими учащимися.
- ▶ **Метод исследования:** анализ литературы, наблюдение за собственными навыками, результатами.
- ▶ **Новизна:** самостоятельное занятие гимнастикой в домашних условиях.
- ▶ **Гипотеза:** самостоятельное занятие гимнастикой в домашних условиях может иметь эффект, если:
- ▶ Изучена литература по теме
- ▶ Просмотрены и проанализированы ютуб-материалы по гимнастике
- ▶ Разработан комплекс упражнений акробатических комбинаций;
- ▶ Выработана система или график самостоятельных занятий.



Практическая часть

- ▶ С детства я умею делать только переворот на ладонях мостик. Потом я научилась делать шпагат продольный и поперечный, мостик на локтях, стойку на руках и на локтях. Примерно весной 2019 года я научилась делать стойку на груди, перекат в мост, мост в перекат, коробочку, кольцо и чуть-чуть рондат. Сейчас я умею делать все эти элементы более качественно. Благодаря регулярным тренировкам моя гибкость улучшилась, я стала более ловкой. Если весной 2019 года гибкость моей спины была 50 % из 100, то сейчас это – 85-90% из 100.
- ▶ В будущем я хочу улучшить свою гибкость и хочу записаться в спортивную гимнастику. Хочу научиться делать тройное сальто с тройным рондатом и с двойным фляком.

Кольцо на локтях



Коробочка



Кульбит



Мостик на коленях



Мостик на локтях



Мост



Стойка на груди



Стойка на груди с согнутыми ногами



Стойка на руках



Фигурный мостик



Продольный шпагат



Заключение:

- ▶ **Вывод:** Сперва я умела делать только базовые элементы – мостик, стойку, лягушку и обычные кувырки. Я стала каждый день, после уроков, тренироваться дома. Особое внимание я уделяла гибкости спины. От природы мне хорошо давался мостик, а это хороший показатель гибкости спины и я стала развивать её по видео на ютубу. Сперва было сложно, мне приходилось повторять это вновь и вновь. Но постепенно я освоила многие элементы, выполняемые гимнастками по ютубу.
- ▶ **Выбирая тему для проекта для конференции, я долго не думала и решила выбрать моё любимое – гимнастику с элементами акробатики. Цели и задачи проекта выполнены – я изучила теорию про виды гимнастики, про акробатику, про техники гимнастики, про различия гимнастики и акробатики, усвоила терминологию гимнастических упражнений, по ходу работы я развила в себе самостоятельность и организованность, упорство и выдержку. Мы с руководителем сняли видеоролик, которым может воспользоваться другие заинтересованные в этом увлечении дети. Гипотеза проекта о том, что занятие гимнастикой можно начинать в домашних условиях доказана.**