

*Я познаю себя –  
я познаю мир*

*Автор проекта: Меринова Софья*

*Руководитель проекта: Меринова А.А.*

# Цель:

Определение значения занятий художественной гимнастикой для развития ребёнка

# Задачи:

1. Проследить историю развития художественной гимнастики.
2. Выявить особенности художественной гимнастики как вида спорта.
3. Провести исследование роли художественной гимнастики в развитии ребёнка.



## II. Художественная гимнастика – самый зрелищный вид спорта.

1. В группы по ХГ девочек принимают с 5 лет
2. Тренировки 5 раз в неделю по 2-5 часов



# 3. Художественная гимнастика – сложнокоординированный вид спорта

## Основные средства ХГ:



УПРАЖНЕНИЕ С  
МЯЧОМ



УПРАЖНЕНИЕ С  
ЛЕНТОЙ



УПРАЖНЕНИЕ С  
ОБРУЧЕМ

## 4. Очень важный момент для будущих гимнасток – питание



# 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.

## *родители ответили, что их дети стали:*

- Более здоровыми.
- Самостоятельными.
- Уверенными в себе.
- Ответственными.

# Школьные учителя отмечают,

*что девочки, которые занимаются гимнастикой:*

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



**Школьные врачи,  
наблюдая за девочками-гимнастками, сделали вывод:**

- Реже болеют простудными заболеваниями.
- Не болеют бронхитом, воспалением лёгких.
- Выравнивается осанка.
- Менее подвержены травматизму.