

# *Художественная гимнастика*



*Это красивый, изящный вид спорта.*



*В художественной гимнастике  
выполняют движения под музыку*



*Это акробатические и танцевальные  
движения без предмета*



© VFRG.ru/Oleg N

*Dinafoto*



*И акробатические движения с предметами:*  
*скакалка*



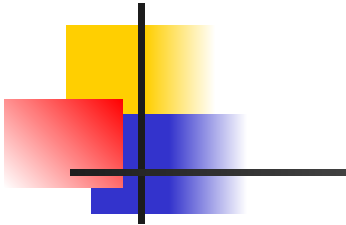
**МЯЧ**



# *обруч*



# *лента*





# *булава*



# *Правила художественной гимнастики. Разминка.*

*Каждая тренировка начинается с разминки, в которую входят  
общеукрепляющие упражнения и упражнения на растяжку.*



Все упражнения в художественной гимнастике обязательно имеют музыкальное сопровождение.



*запрещается выполнять различные  
физические и технические действия без  
указания на это педагога*





***Не кричать и разговаривать  
негромко***



# *Не отвлекаться и не отвлекать других*



# *Не перебегать от одного места занятий к другому*



# ***Соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения СТОЛКНОВЕНИЯ***





# занятия художественной гимнастикой полезны



Занятия по худ. гимнастике формируют правильную осанку, развивают мышцы, совершенствуют двигательные функции. Ребенок вырастает гибким, сильным и выносливым.



