

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



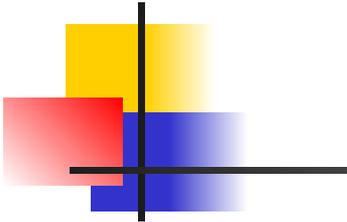
МЯЧ



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.

