

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*



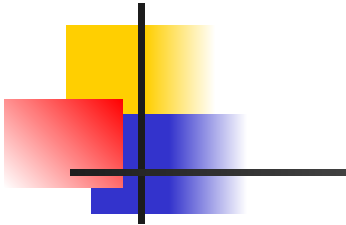
МЯЧ



обруч



лента



булава



А
Л
Е
К
С
А
Н
Д
Р
С
Е
В
Е
Р
С
К
И
У
Н
И
В
Е
Р
С
И
Т
Е
Т

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.

