



Жемчужинка
художественная
гимнастика



Руководитель студии :

Борисова Мария Александровна

кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, судья по спорту, инструктор детского отдыха, образование высшее по специальности «Спортивный тренер»



Руководитель Йошкар-Олинского филиала :

Илюшечкина Лада Александровна

кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, судья по спорту, инструктор детского отдыха



Хореограф студии:

Нагина Дарья Владимировна

*тренер-хореограф, инструктор детского
отдыха и актерского мастерства*



Тренер студии

***Вахрушева Екатерина
Александровна***

*Кандидат в мастера спорта по
художественной гимнастике*



Тренер студии

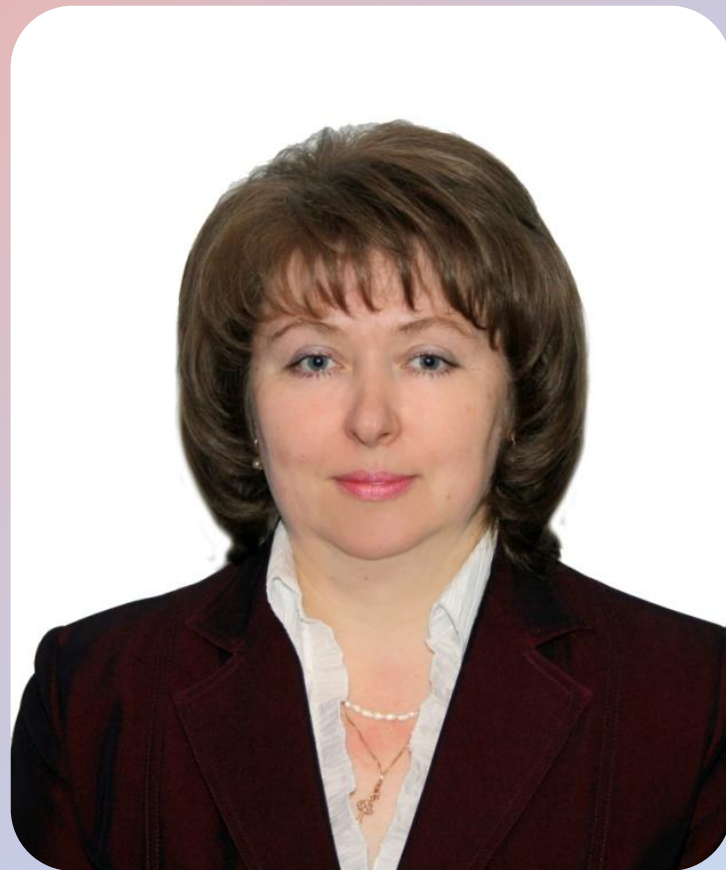
***Чеснокова Екатерина
Михайловна***

*Кандидат в мастера спорта по
художественной гимнастике*



Тренер студии

**Демкович Вероника
Сергеевна**



Администратор-педагог :

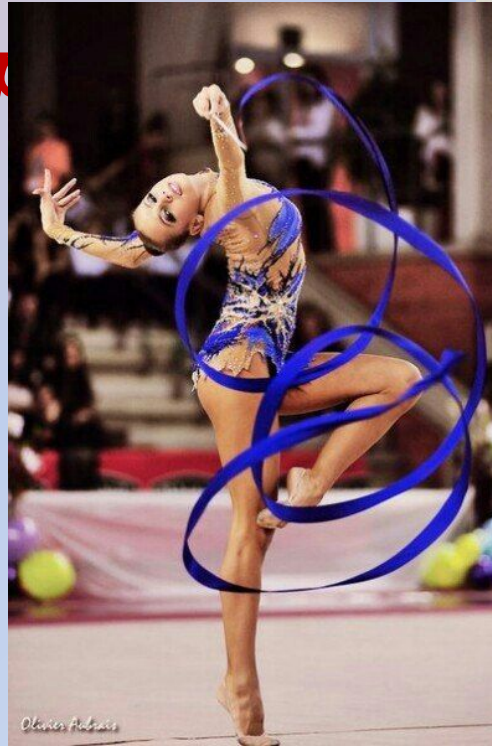
Илюшечкина Нелли Валентиновна
образование высшее

Художественная гимнастика – это самый прекрасный и потрясающий вид спорта, в котором под музыку исполняются различные танцевальные упражнения без предмета, а также с предметом (со скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой).



*В художественную гимнастику
входят:*

- ✓ *Классическая хореография*
- ✓ *Акробатика*
- ✓ *ОФП и СФП*
- ✓ *Танцевальные направления*
- ✓ *Работа с предметом*



Задачи студии:

- ✓ **гармоничное развитие у ребенка силы, гибкости, растяжки, равновесия, координации движений, прыгучести, выносливости и быстроты;**
- ✓ **хореографическая подготовка детей;**
- ✓ **обучение детей элементам акробатики и полуакробатики;**
- ✓ **развитие специальных эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, художественной выразительности и артистичности);**
- ✓ **развитие у ребенка навыков работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);**
- ✓ **обучение детей аэробике**

Мяч для художественной гимнастики



✓ Выбор этого гимнастического предмета зависит от возраста ребенка.

✓ Для детей младше 7 лет и ниже 130 см лучше выбирать юниорские мячи небольшого диаметра (15 см).

✓ Для детей постарше (9-10 лет) оптимальны гимнастические мячи

✓ Кроме самого мяча, каждому ребенку понадобятся насос для подкачивания предмета и чехол для хранения и транспортировки.

диаметром 18,5 см, предназначенные для взрослых.

Скакалка для художественной гимнастики



✓ Скакалка для художественной гимнастики представляет собой тонкую веревку из синтетического волокна. Промышленность выпускает все изделия в стандартном размере – 3 метра, а уже затем скакалку подгоняется под рост гимнастки.

✓ Для того чтобы подготовить предмет, спортсменка должна встать ногами на его середину и развести руки с зажатыми концами в сторону и обрезать – в этом случае длина скакалки для гимнастики с завязанными узлами будет достигать плечей девушки.

✓ Для закрепления узлы скакалки нужно обжечь на открытом огне.

Гимнастический

обруч

- ✓ Для тренировок и соревнований обручи для гимнастики могут изготавливаться из ПВХ, пластика и полиэтилена. Цветовая гамма подбирается каждой спортсменкой индивидуально – эти снаряды могут быть однотонными или многоцветными – для этого обручи могут окрашиваться акриловыми красками или обклеиваться цветной лентой.
- ✓ Обруч для художественной гимнастики подбирается в зависимости от роста ребенка.
обручи в диаметре:
 - ✓ 60 сантиметров (для 3-7 лет),
 - ✓ 70 сантиметров (7-11 лет),
 - ✓ 80 сантиметров (11-12 лет),
 - ✓ 90 сантиметров для взрослых выше 170 см.



Лента для гимнастических выступлений

выступлений



- ✓ Длина ленты зависит от возраста: моложе 9 лет не превышает 4,5 метра, для детей 9-14 лет длиной 5 метров, старше этого возраста – 6 метров.
- ✓ Лента для художественной гимнастики может быть однотонной или раскрашиваться с помощью специальных анилиновых красок. Непосредственно перед тренировкой или соревнованиями ленту нужно по всей длине обработать антистатиком в аэрозольной упаковке.
- ✓ Палочка для гимнастической ленты изготавливается из пластика. Цвет палочки выбирается произвольно – он должен совпадать с цветом самой ленты или цветом гимнастического купальника. Длина палочки напрямую зависит от длины предмета – для ленты 4-4,5 метра палочка должна быть 50 см, для 5-метровой ленты – 57 см, для взрослых оптимальная длина палочки – 60 см.
- ✓ Для транспортировки и хранения также потребуются барабан для плотного скручивания ленты, запасной карабин для крепления и

Гимнастические булавы

- ✓ Для начинающих (до 10 лет) рекомендуется длина булавы для гимнастики не менее 41 см, причем для начинающих проще работать с пластиковыми снарядами.
- ✓ Для детей старше 10 лет подбираются



50 -



Какие нужно купить гимнастические

- ✓ дети 3, 4, 5, 6 лет – мяч, скакалка, обруч
- ✓ дети 7 лет и старше – мяч, скакалка, лента, обруч, булавы, утяжелители, резинки



Где можно купить предметы в Йошкар-Оле?

- ✓ ТЦ «Пушкинский», цокольный этаж***
- ✓ Магазин «Олимп»***
- ✓ ТЦ «Дом торговли», 1 этаж***

Форма одежды

- ***Черный купальник***
- ***Черные шорты и майки***
- ***Черные лосины, когда холодно***
- ***Белые носочки***
- ***Чешки спортивные или получешки гимнастические светло-бежевые или белые (не танцевальные)***



Mi única



Как прибрать волосы?



**На голове - волосы *обязательно*
*собраны в култышку***

Что нужно брать на занятие?

- ✓ Спортивную форму
- ✓ Предметы для гимнастики
- ✓ Водичку
- ✓ Блокнотик



Оплата студии

- 1300 рублей – 2 часа в неделю
- 1600 рублей – 3 и более часов в неделю
- Индивидуальные занятия – 600 рублей (для детей студии), 700 рублей для других детей.
- Оплату сдавать **до 10 числа** текущего месяца

Костюмы для выступлений

Родителям, желающим чтобы их ребенок выступал на сцене и участвовал в праздничных мероприятиях необходимо сдать деньги на концертные костюмы:

- ✓ дети от 3 до 6 лет – 1700 рублей,**
- ✓ дети старшей группы - 2200 рублей**

Контакты

- ✓ **Наши адреса:** г. Йошкар-Ола, ул. Героев Сталинградской битвы, 35 – Дворец культуры Российской Армии (ДКРА); Ленинский проспект, 59, В – бассейн Дельфин.
- ✓ **Телефоны для справок и записи:**
- ✓ +7 999 609 25 50 (администратор – Нелли Валентиновна),
- ✓ +7 999 145 26 24 (руководитель – Лада Александровна)
- ✓ **Группа вконтакте:**
<https://vk.com/gimnastika.zhemchuzhinka12>





С ДНЕМ ЗНАНИЙ! ШИНЧЫМАШ КЕЧЕ ДЕНЕ!

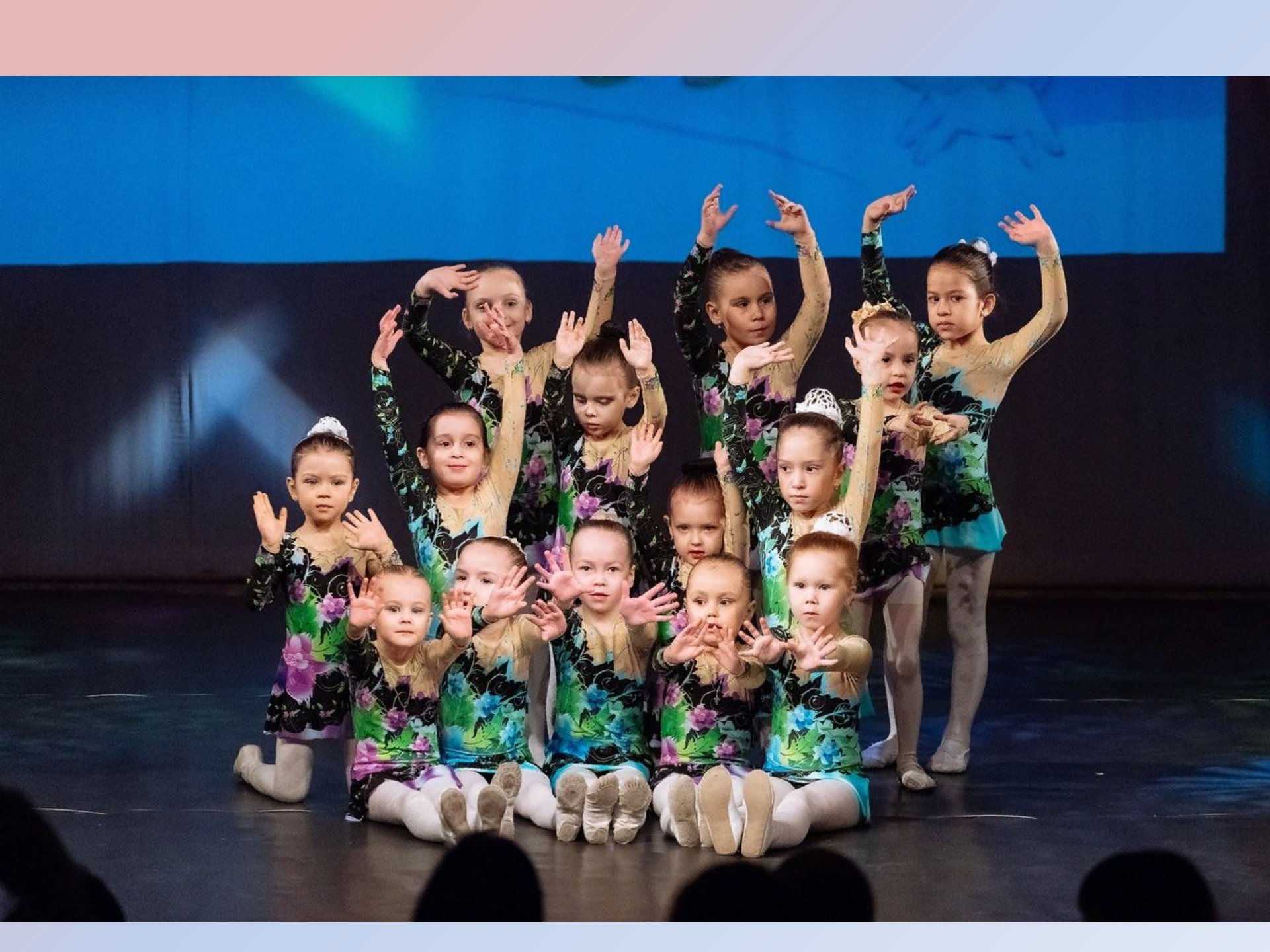
Студия



























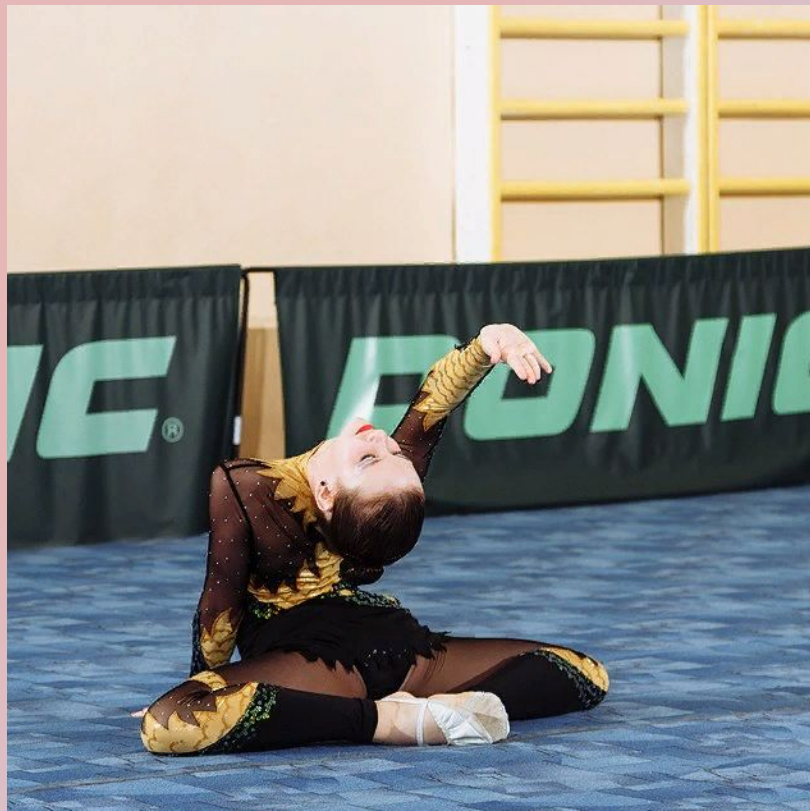




















15:36

МОРДОВИЯ

СПО

РОССИЯ - ВПЕРЕД!













Жемчужинка



Спасибо за

Студия художественной гимнастики



"ЖЕМЧУЖИНКА"