

В секции Краснодарской краевой благотворительной организации по художественной гимнастике «Спортивные надежды» существуют как спортивные, так и оздоровительные группы по художественной гимнастике. Они отличаются степенью нагрузки и основными задачами. Для групп здоровья главное поддержать девочек в хорошей форме, помочь им стать грациозными, красивыми, научить малышей ровно держать спинку, не сутулиться для этого они выполняют различные упражнения на растяжку, укрепление мышц живота, ног, груди, спины. Все это актуально и для спортивных групп, но добавляются еще и определенные требования (для каждого возраста характерны свои нормы).

В художественной гимнастике, как и в других видах спорта, существуют разряды. Поэтому чтобы перейти из одного разряда в другой, нужно выполнить стандартный набор упражнений. А для такого напряжения, нужно иметь хорошее здоровье. Поэтому если родители хотят, чтобы дочь занималась в спортивной группе, они обязательно должны взять у участкового педиатра справку о состоянии здоровья ребенка. Если у девочки противопоказаний нет, и она отвечает всем требованиям художественной гимнастики, ее зачисляют в спортивную группу. Сколиоз сейчас очень распространенное заболевание, поэтому ребенку с таким диагнозом могут разрешить заниматься в спортивной группе. Тем более что врачи отмечали случаи, когда благодаря тренировкам выравнивалась искривленная спинка.

Если ваша дочурка немножко полновата, не бойтесь, что мы не возьмем ее в группу художественной гимнастики. Потому что, во-первых, со временем фигура у девочки может измениться, и она превратится в изящную стройную гимнастку. А во-вторых, если ребенок не будет справляться с обязательной программой, его можно перевести в группу здоровья.