

Прокопьева Ярослава

**Художественная гимнастика
«Академия спорта»**



Занятия проходят три раза в неделю по одному часу.

Главное достоинство нашей школы в том, что деток учат любить художественную гимнастику, мягко приучая к дисциплине.

С первого года дети уже занимаются с гимнастическими предметами, такими, как обруч, мяч, скакалка.

На занятиях учимся делать коробочку, мосты, шпагат, ходим на носочках, тянем стопы.

Лучше всего, пока получается - коробочка.

В декабре дети уже приняли участие в первых соревнованиях. Это был настоящий праздник красоты, ловкости и таланта!



Адрес: ул. Фабричная, 18; Вокзальная магистраль, 15.

Лебеденко Валерия.

Прошлой весной я начала заниматься в секции **ШОУ-ГИМНАСТИКИ «ДРАЖЕ»** (адрес: Галушука, 1а).

На занятиях мы делаем упражнения на растяжку и учим танцевальные номера. У нас проходят выступления, соревнования. Скоро будем участвовать в городских конкурсах.

У меня отлично получаются многие упражнения. Например, корзиночка, качалка, мостик. И я очень хочу поскорее сесть на шпагаты и научиться делать ровное колесо. Мне осталось совсем немного. Для того, чтобы освоить эти упражнения я регулярно занимаюсь дома и с тренером.



Мнение родителей о секции: занятия точно идут ребенку на пользу. Выпрямилась осанка, повысилась общая выносливость. Лере это все дается не просто, приходится прилагать усилия для получения результата. Но мы видим, что ребенок очень старается, ей интересно и она сама получает удовольствие от того, что с каждым разом маленькими шажочками двигается в сторону своей цели. Занятия помогают ей преодолевать себя, учиться дисциплине и в то же время выплескивать накопившуюся энергию. Поэтому мы стараемся всячески поддерживать и помогать дочке.



Самая первая секция, в которую ходил Рома с 3 до 5 лет, это секция беговелов в спортивном клубе Extreme Kids по адресу Вокзальная Магистраль, 8Б. Очень нравилось участвовать в гонках на скорость, выполнять трюки. Плюс секции-обретение чувства равновесия. После беговела дети садятся на двухколесный велосипед и сразу едут. Клуб постоянно проводит соревнования, гонки, выездные уроки на Набережной и в Инюшенском бору.



Коротков Роман второй год занимается в клубе спортивной гимнастики «Жемчужина», который находится по адресу ул. 1905 года, 85/2. Гимнастика помогают развивать выносливость, гибкость, пластичность, уверенность в себе, самостоятельность. Занятия включают акробатические элементы, растяжку. Во время занятий дети активно бегают, прыгают, отжимаются, подтягиваются, качают пресс и делают много другое. Рома научился делать мостик, кувыркаться, хочет научиться делать колесо. Ему нравится разучивать новые крутые элементы, танцевать, а также совместные походы с группой (например, недавно были в Галилео). Не нравятся болевые ощущения при падениях, растяжке.



Ещё я занимаюсь плаванием с самого рождения. Сейчас я хожу на тренировки 4 раза в неделю в большой бассейн спортивного клуба X-fit. Я даже участвовал в соревнованиях, где занял первое место. Я проплыл 25 метров за 48 секунд. А вообще, за тренировку я могу проплыть уже больше 1 километра.

Здравствуйте!

Меня зовут Пожарская Катя! Мне 4 года.

С сентября 2019 года я хожу в Школу SHOW Гимнастики «Драже». Это танцевальное шоу на основе гимнастики и акробатики. Находится моя школа по адресу: г. Новосибирск, ул. Галущака 1а. Занятия проводит мастер Спорта России по художественной гимнастике Евгения Леонидовна и Юлия Алексеевна.

Я хожу на танцы, потому что мне нравится танцевать.

Я хочу научиться красиво двигаться и научиться садиться на шпагат, делать коробочку, корзиночку и еще много танцевальных элементов и связок.

Перед Новым Годом у меня были первые в моей жизни соревнования. Я очень переживала, но все равно выступила и меня наградили дипломом и подарили подарок.

Сейчас мы готовимся к концерту и разучиваем танец.

Надеюсь к концу года я сяду на шпагат и не буду так переживать перед выступлением, все-таки оно уже будет второе.

