



## подготовка гимнастки к соревнованиям

что важно сделать, что бы подготовить гимнастику в день соревнований?  
СОРЕВНОВАНИЯ - важный день для любой гимнастки На день соревнований принимаем,  
что ребенок - главный и мы делаем все, что бы гимнастке было комфортно!

что нужно сделать за день до соревнований:

- пораньше лечь спать - не есть жареные и жирные продукты - рассчитать время выхода из дома, разминки перед соревнованиями - **ВАЖНО** подготовить все с вечера! - заранее продумать для ребенка рацион питания в соревновательный день

обязательно уточнить у тренера:

- во сколько быть в зале - во сколько выступление

как питаться в день соревнований?

если гимнастка выступает утром - легкий завтрак если гимнастка выступает вечером - плотный завтрак и обед, за 3 часа до разминки не есть! если гимнастка чувствует голод - съесть банан или выпить йогурт

после соревнований:

- похвалить ребенка, не смотря на результат - поощрить ребенка

успехов и самых высоких мест на соревнованиях!