

НДОУ «Детский сад №44 ОАО «РЖД»



Инструктор по
физической
культуре
Николаенко
Светлана Викторовна
первая
квалификационная
категория

Степ - аэробика - комплекс ритмических движений под музыку с использованием степ - платформ



Цель - формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом



- *Формирование осанки, костно - мышечного корсета*
- *Развитие подвижности в суставах*
- *Формирование свода стопы*
- *Тренировка равновесия*
- *Развитие координации движения*
- *Укрепление и развитие сердечно - сосудистой, дыхательной системы*
- *Улучшение мышечного тонуса*
- *Формирование умения ритмически согласовывать*

Утренняя гимнастика



ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ (ВВОДНАЯ ИЛИ ОСНОВНАЯ)



Подвижные игры, эстафеты





