



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №109»**

Дополнительная общеобразовательная программа

«ФИЗКУЛЬТ– УРА»

Матросова Марина Владимировна

**Должность: Инструктор по ФК
Стаж работы в должности: 1,5 год**

Педагогическое кредо:

«Здоровое детство – здоровая нация»



город Нижний Новгород, 2022 г.

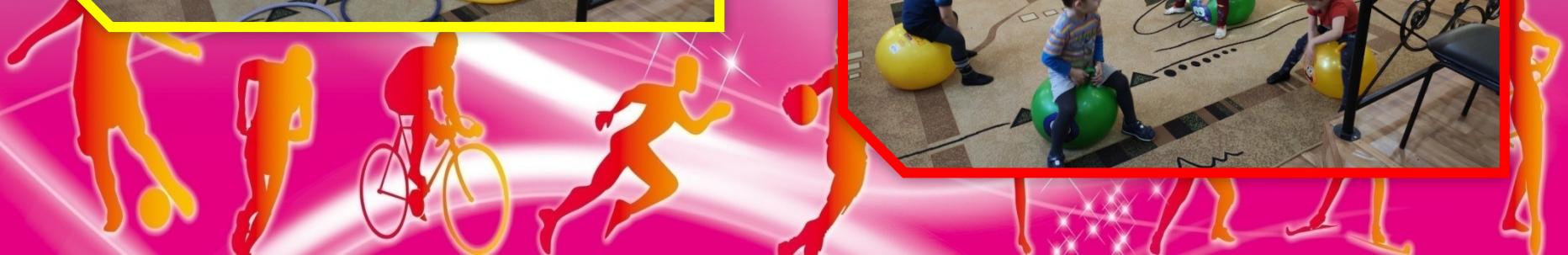


«Физкульт-УРА» - это комплексы упражнений современных направлений фитнеса (фитбол-гимнастики, фитбол-игры). Включает современные направления фитнеса –фитбол-гимнастика, фитбол-игра освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.



Занятия на фитболах позволяют:

1. Совершенствовать координацию движения тела при выполнении динамических упражнений.
2. Формировать умение у детей самостоятельно выполнять гимнастические упражнения с фитболами в подвижных играх формировать умения детей согласовывать свои действия с музыкой, другими детьми, соблюдать правила игры с фитболами.
3. Помогают развивать умения координировать речь, дыхание, движения, применять динамические упражнения с фитболами и в воображаемой ситуации.





А вот так проходят у нас занятия:



В заключении мы с детишками расслабляемся и слушаем медленную музыку.



Будьте здоровы !

