

Спортивно - оздоровительная секция «Я - олимпиец»

для детей 5-7 лет

Спорт играет важную роль в гармоничном развитии дошкольников. Регулярные занятия способствуют развитию не только физических, но и умственных способностей ребёнка, его социальной адаптации. На занятиях «Я - олимпиец» мы способствуем развитию основных физических качеств ребенка – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; а также формированию и укреплению двигательных умений и навыков. Программ включает в себя:

- КОМПЛЕКС ЛФК;
- ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ;
- ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА;
- РАСТЯЖКА
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

