

ОТДАЙТЕ РЕБЕНКА В СПОРТИВНУЮ СЕКЦИЮ.

Физкультурные занятия в спортивном зале и на улице – предмет более важный, чем может показаться на первый взгляд. Двигательный компонент в учебной нагрузке должен составлять 30 – 50%. Занятия спортом с детства формируют тот энергетический запас, который помогает человеку всю жизнь. Отдайте ребенка в спортивную секцию. Вы «поймаете сразу трех зайцев» - занятия расслабляют, закаляют, физически укрепляют.

В нашем детском саду мальчики и девочки могут приобщиться к увлекательнейшей игре во ФЛОРБОЛ. Этот вид спорта позволит развить такие качества, как координация движений, быстроту реакции, выносливость, меткость при попадании в ворота соперника, умение принимать участие в коллективных действиях, ответственность за свои действия перед командой.

С целью повышения интереса к занятиям физкультурой организован кружок «Фитнес – класс!». В игровой ненавязчивой форме у детей не только укрепляются мышцы, развиваются координация, гибкость, силовые качества, но и чувство ритма, артистичность. Эти спортивные занятия помогут ребёнку освоить своё тело, научат координировать свои действия, получать радость от движения! Занятия фитнесом заряжают энергией и помогают приобрести бодрость и красоту.

Гибкость, пластичность, грациозность, чувство ритма, умение выполнять движения под музыку ваш ребенок может приобрести, посещая занятия по художественной гимнастике в спортивном комплексе «Звезда».

В спортивном комплексе «Звезда» также открыты двери секций плавания и бадминтона.

Инструктор по физической культуре – Стронадко Н.В.