

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 230 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Реализация дополнительной
общеобразовательной программы
«Гимнастика»
инструктора по физической культуре

Срок реализации: 01.11.23 – 30.11. 23

Северобайкальск, 2023 г.



Части занятия

Подготовительная

Пассивно-статические упражнения на гибкость. Пассивно-динамические упражнения на гибкость



Основная

Активно-статические упражнения на подвижность в тазобедренных суставах с последующим выполнением базового (профилирующего) равновесия



Заключительная

Пассивно-статические упражнения на гибкость. Пассивно-динамические упражнения на гибкость







