

# 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







