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

Реализация дополнительной образовательной программы «Степ-аэробика» инструктора по физической культуре

Срок реализации: 01.11.21 – 30.11 21.

Северобайкальск, 2021 г

Старшая группа

- Учить детей принимать правильные исходные положения.
- Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.
- Разучивать новые шаги.
- Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
- Укреплять дыхательную систему.

Подготовительная группа

- Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
- Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
- Укреплять дыхательную систему.
- Развивать уверенность в себе.
- Закреплять умение работать в общем темпе с предметами – гантелями.

start

start

step

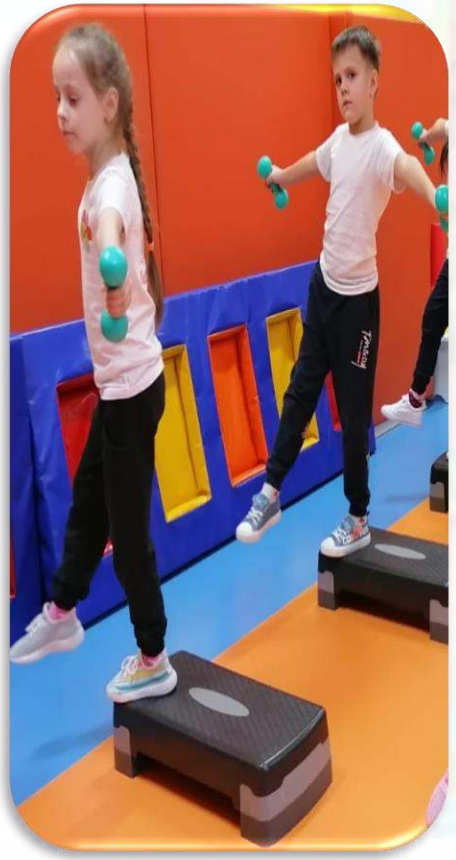
LOUIS VUITTON

STEPPER

step

OLD NAVY

start



start

step

starfit