

ВНИМАНИЕ!!!! ВНИМАНИЕ!!!! ВНИМАНИЕ!!!!

**Объявляется набор детей
от 2 -7 лет
в спортивную секцию
«АКАДЕМИЯ СПОРТА»**



Ставим перед собой следующие задачи:

- Приобщить детей к физической культуре и здоровому образу жизни.
- Развивать и совершенствовать физические качества (сила, выносливость, скорость, гибкость и координация)

Во время занятий используем:

- Тренажёры, фитболы, упражнения с различными снарядами (скакалки+нейроскакалки, обручи, мячи, ленты, гантели, гимнастические палки, флажки, мешочки для метания)

Также применяем подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Уделяем большое внимание ОФП(общей физической подготовке) и стрейчингу (упражнения для растяжки)

