

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 35 Невского района Санкт-Петербург

Детский фитнес «Непоседы» 4-6 лет



**Педагог дополнительного
образования: Лубкова Л.Е.**

Программа способствует развитию двигательной деятельности дошкольника, укреплению опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Программа включает в себя различные направления детского фитнеса:

- Фитбол-гимнастика
- Степ-аэробика
- Ритмопластика
- Игровой стретчинг
- Сказочная аэробика
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки
- Танцы



