

Гимнастика для всей семьи

В прошлом месяце в спортивном зале детского сада №11 прошло необычное заседание в клубе молодой семьи «Гармония». Инструктор по физической культуре С.А. Пырзина провела открытое занятие для родителей и детей под названием «Фитбол – гимнастика для всей семьи».

Совместные занятия на фитболе родителей с ребенком полезны не только как оздоровительный элемент, но и дают положительную динамику для психологического и эмоционального климата в семье.



В начале занятия родители подстраховывали своих детей при выполнении упражнений на мяче, а затем и сами с большим энтузиазмом включились в процесс фитбол-гимнастики.



В заключение все отметили, что такие занятия – это весело, интересно и очень полезно!

Д. ГЛУШАКОВ