

## Мастер – класс для педагогов «Базовые элементы силовой гимнастики с булавами»

Тренировки детей со спортивным снарядом булава признаны наиболее эффективными для цепкости и силы рук, они позволяют проработать все группы мышц верхней части тела, усиливают концентрацию внимания и координацию движений. Такие упражнения полезны для общего и физического развития не только детям. Педагогам также будет интересно получить элементарные знания и умения в работе с булавами. Инструктор по физической культуре Пырзина Светлана Александровна, продолжая вводить новые формы и методы физического развития детей, провела мастер – класс для педагогов на тему: «Базовые элементы силовой гимнастики с булавами». Воспитатели познакомились с таким гимнастическим снарядом, как «булава», ее строением, двумя видами захвата «булавы» и выполнили основные базовые упражнения: махи, круги, броски, перекаты. В заключение необходимо отметить проявленный интерес педагогов к практическому мастер – классу и повышение уровня их физической культуры.







