

Мастер-класс «ГТО»

13 марта в рамках по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" был проведён мастер класс для работников МБДОУ "Детский сад № 105".

Мастер - класс проводила Эргарт А. В - инструктор по физической культуре.

На мастер - классе мы познакомились с "ГТО" : узнали для чего это нужно, какие нормативы выполнять, где и как регистрироваться для сдачи комплекса "ГТО" .

Также был проведён мастер - класс по тестам, а именно: наклон вперёд из положения стоя со скамьи, отжимания и пресс.

