

Практическое применение различных здоровьесберегающих техник разной направленности. Понятие «культуры движения»

Семинар-практикум

10.11.2017 г.

Преподаватель: Балынин Олег Эрлихович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МОУДО ДЦ «Восхождение»

Содержание занятия: формирование понятия «осанка», «коррекция осанки», «центрирование», «укоренение», освоение техник расслабления тела.

