



СТРЕТЧИНГ
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Игровой стретчинг

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.



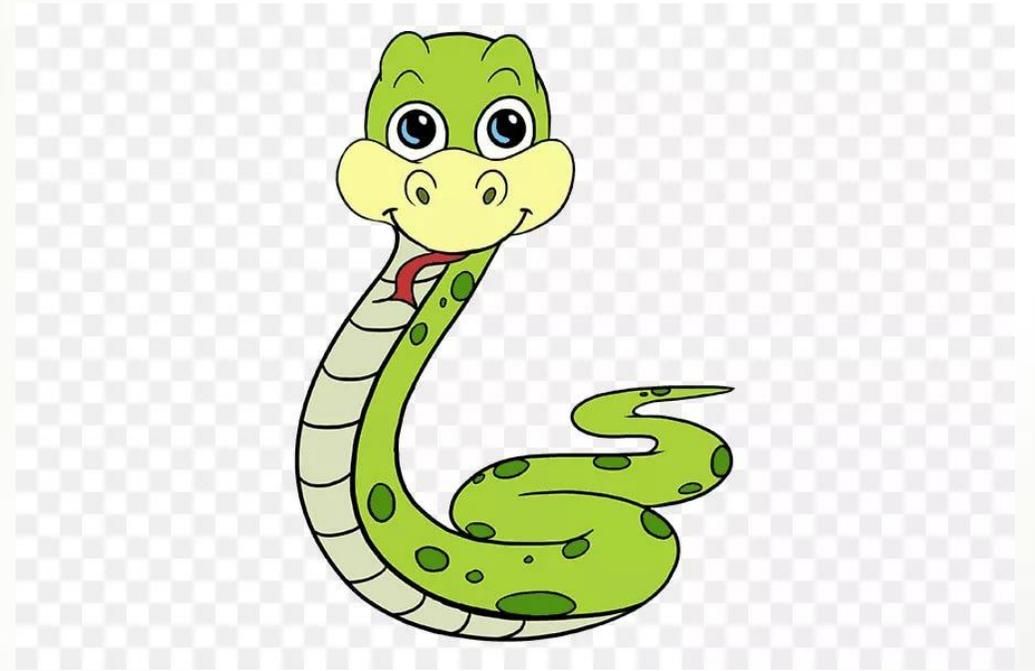
Основные принципы занятий игрового стретчинга

1. **Наглядность.** Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
2. **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
3. **Системность.** Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения



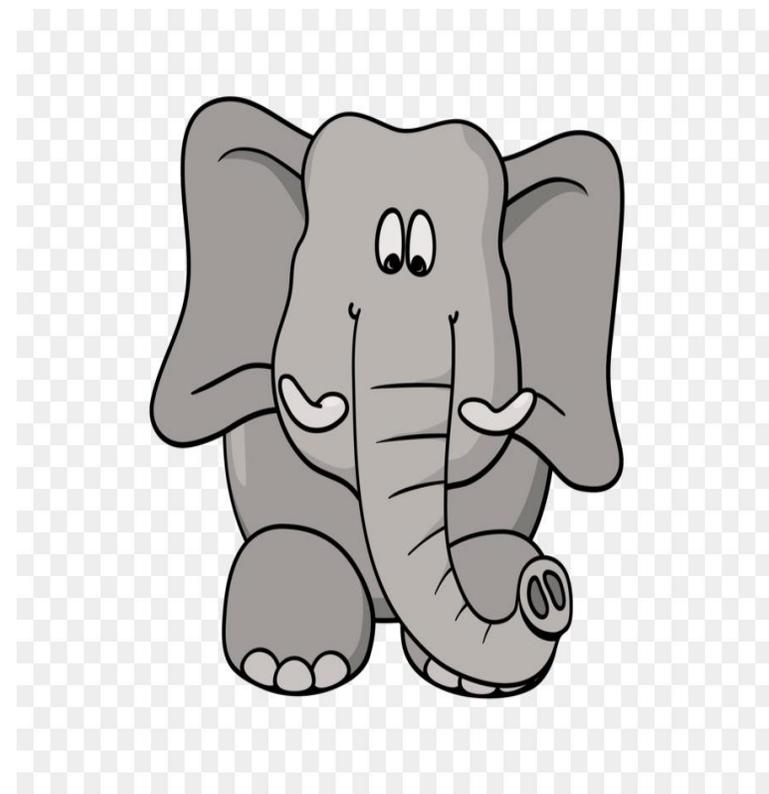
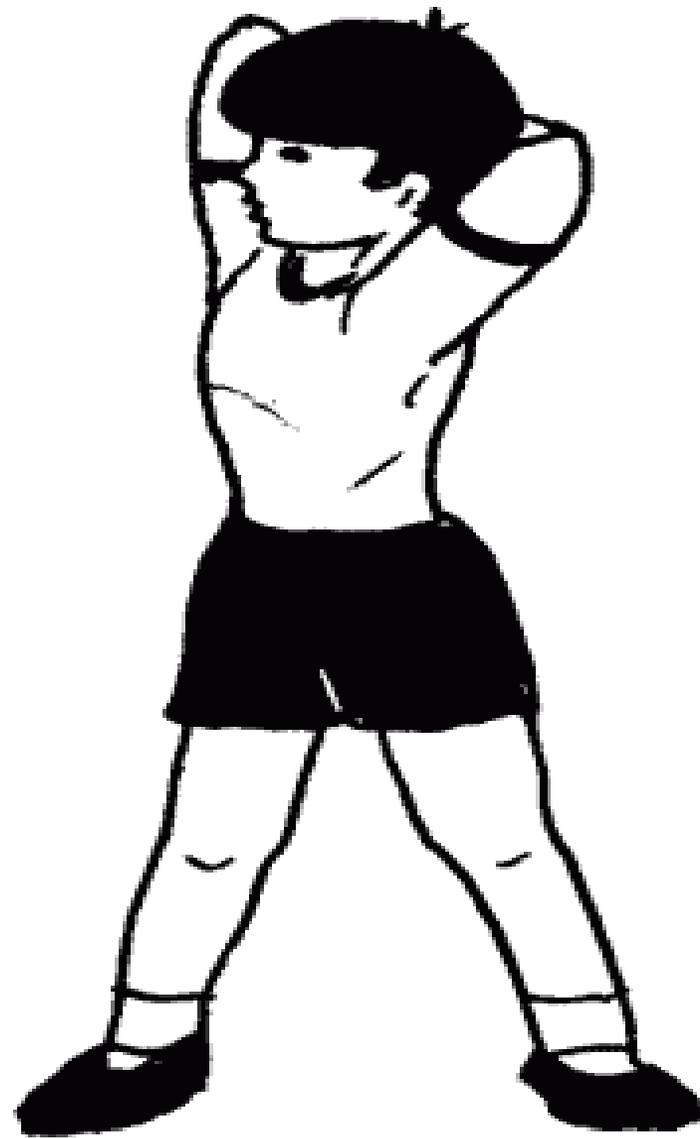
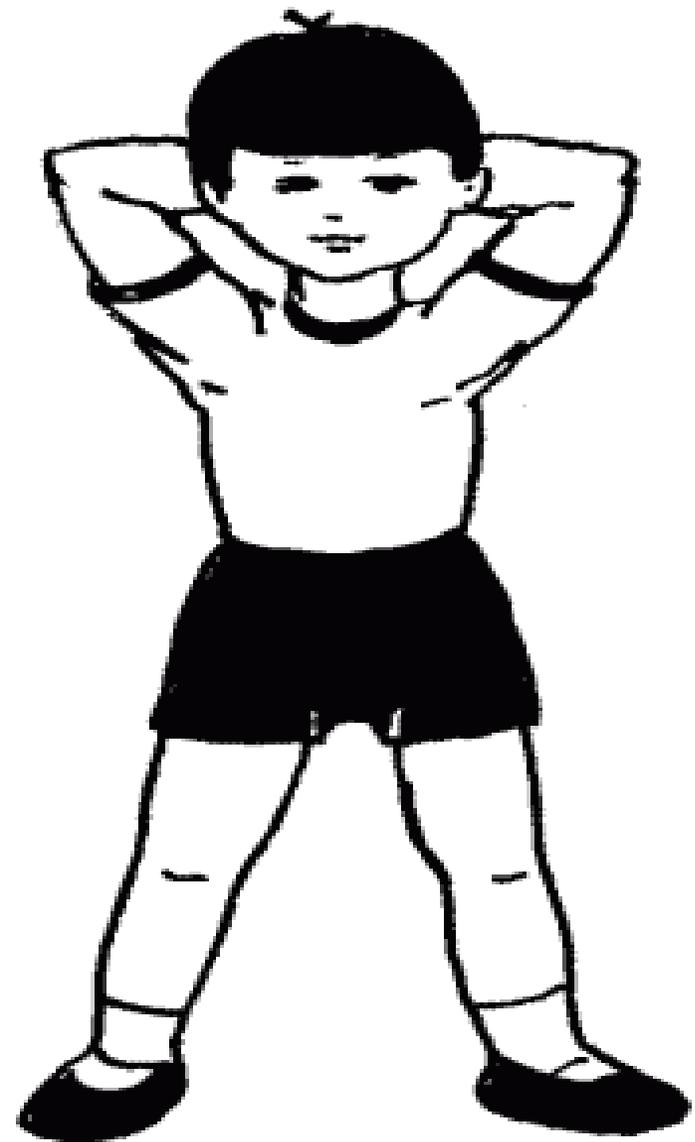


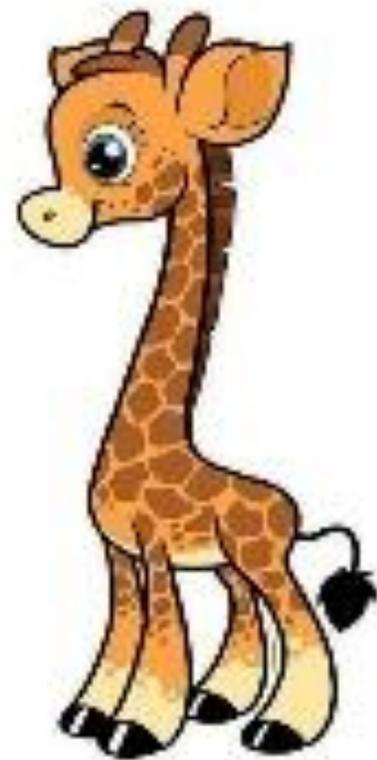
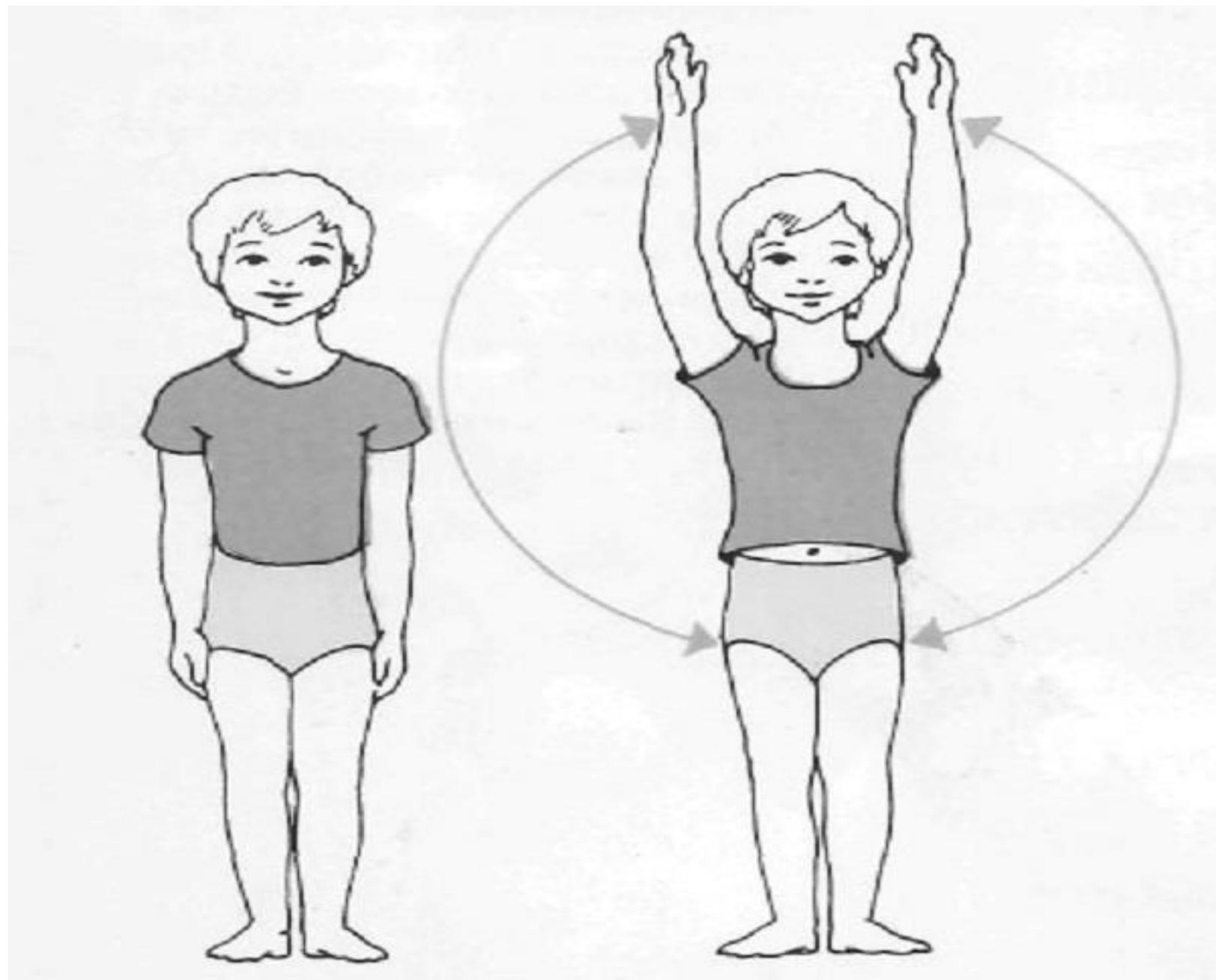














**После выполнения основных
упражнений
повторите комплекс
дыхательной гимнастики!**

Устала собачка и
дышит устало.
И даже за кошкою
бегать не стала.
Широкий язык
отдохнет, полежит,
И снова собачка за
кошкой бежит.

ЖЕЛАЕМ
ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!

