

Использование современных технологий обучения разным видам движений



Учитель физической культуры
*Богомолова
Людмила
Викторовна*

Стретчинг – это комплекс упражнений для растягивания мышц, связок и сухожилий.

Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и долго сохраняют работоспособность.



« ЛЯГУШКА »



« БАБОЧКА »



З

М

Е

Я





«КОЛЕЧКО»

«ПТИЦА»



«КОШКА»



«ВЕТОЧКА»



«КОРЗИНОЧКА»



Комплексы упражнений с массажными мячами способствуют развитию у детей мелкой моторики рук, активизируют кровообращение, используются для профилактики плоскостопия.









Спасибо за внимание!