

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ
ПРОЕКТ по теме:
«Развитие гибкости у детей
младшего школьного возраста»**

Выполнили:

Ученики 9б класса:


Александров Максим,

Ежов Клим,

Руководитель проекта:

Бажина Ирина Викторовна,

Учитель физической культуры

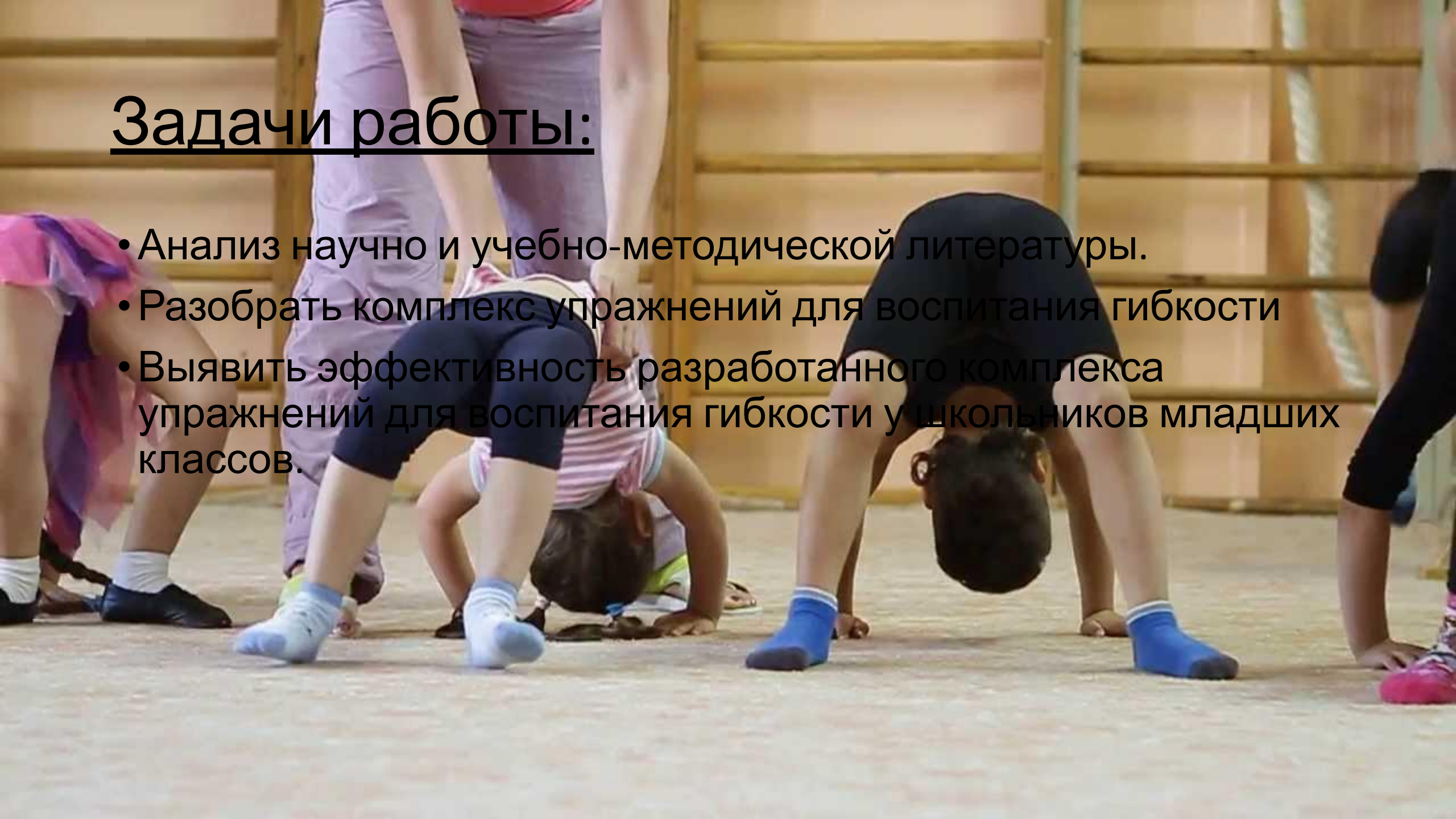


Цель проекта:
Изучить и исследовать методы
воспитания гибкости детей
младшего школьного возраста
возраста

Вопрос проекта:
Какие существуют методы для развития гибкости у детей
младшего школьного возраста

Задачи работы:

- Анализ научно и учебно-методической литературы.
- Разобрать комплекс упражнений для воспитания гибкости
- Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания гибкости у школьников младших классов.



Ретракция шеи



Повороты шеи



Ротация



Растяжка мышц, поворачивающих лопатку



gibkoetelo.ru

Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе

gibkoetelo.ru

A woman with her hair in a bun, wearing a white tank top with red trim and red and white striped leggings, is shown in profile from the waist up. Her right arm is raised straight up, and she is holding her right hand with her left hand, pulling it towards her head to stretch the shoulder muscles. The background is a plain, light-colored wall.

Растяжка внутренних и внешних вращателей плеча с использованием полотенца



прогиб назад стоя

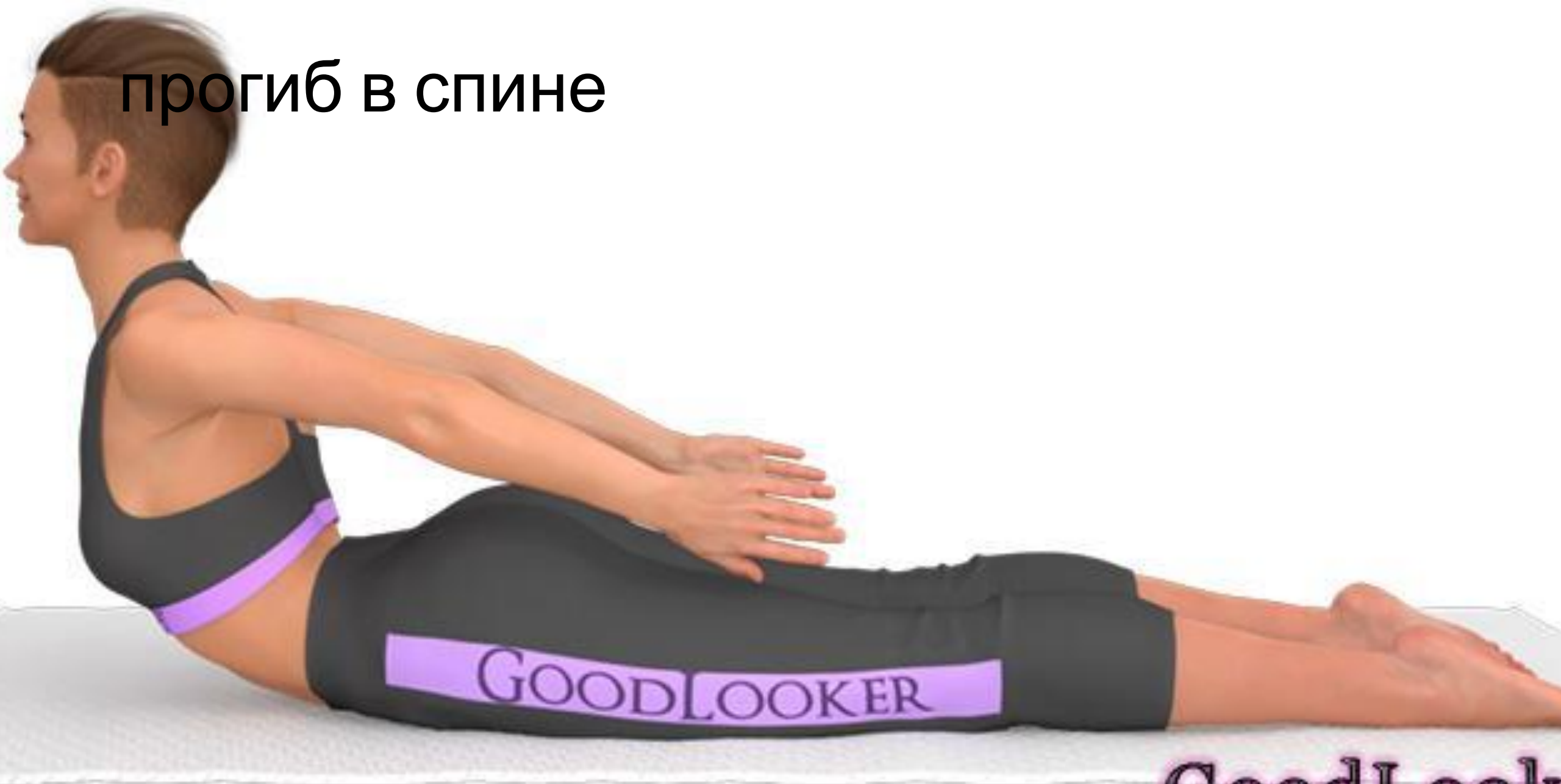


поза сфинкса



GoodLooker

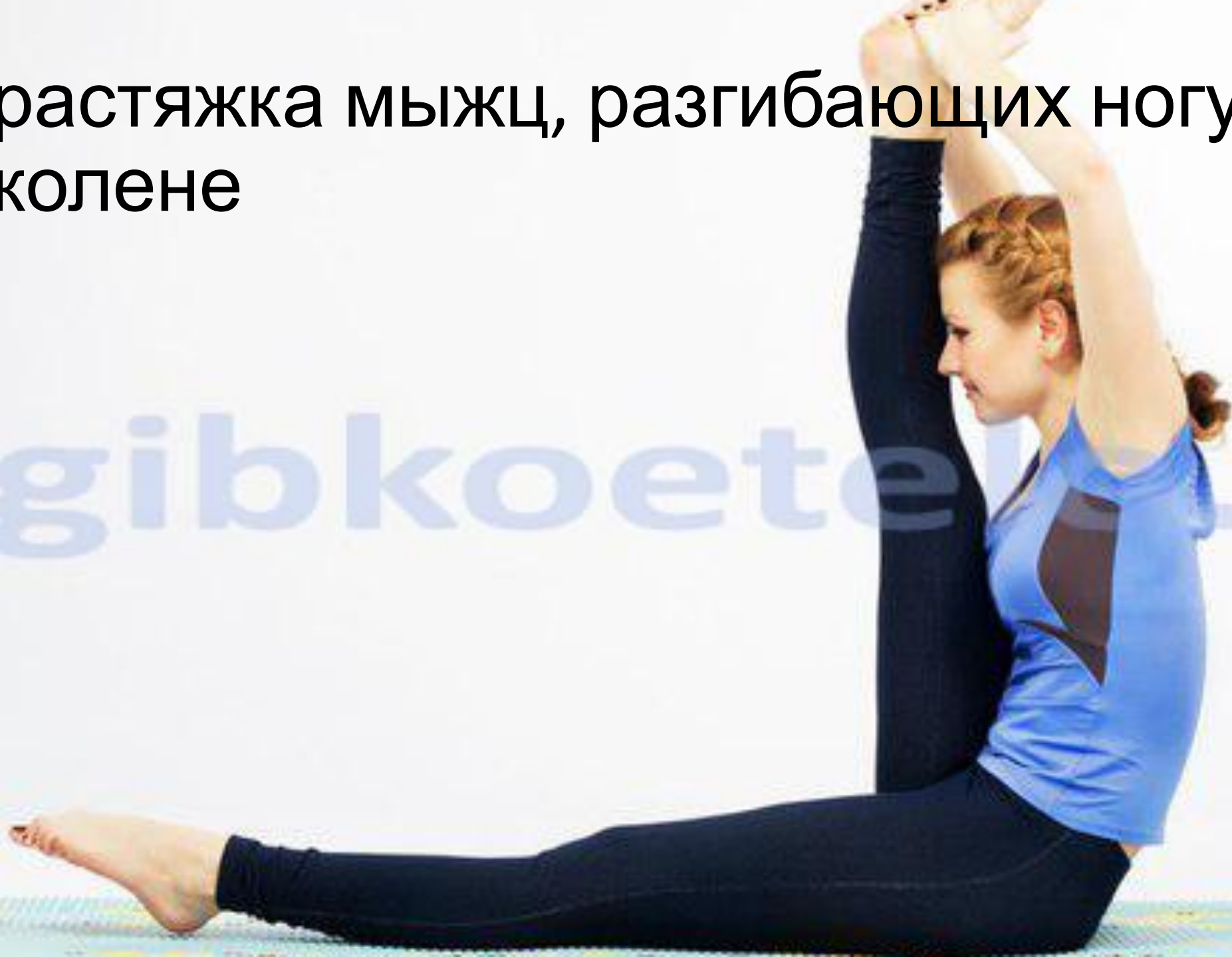
прогиб в спине



GoodLook

растяжка мышц, разгибающих ногу в
колоне

gibkoete.ru



растяжка мышц, выпрямляющих и
вращающих бедро

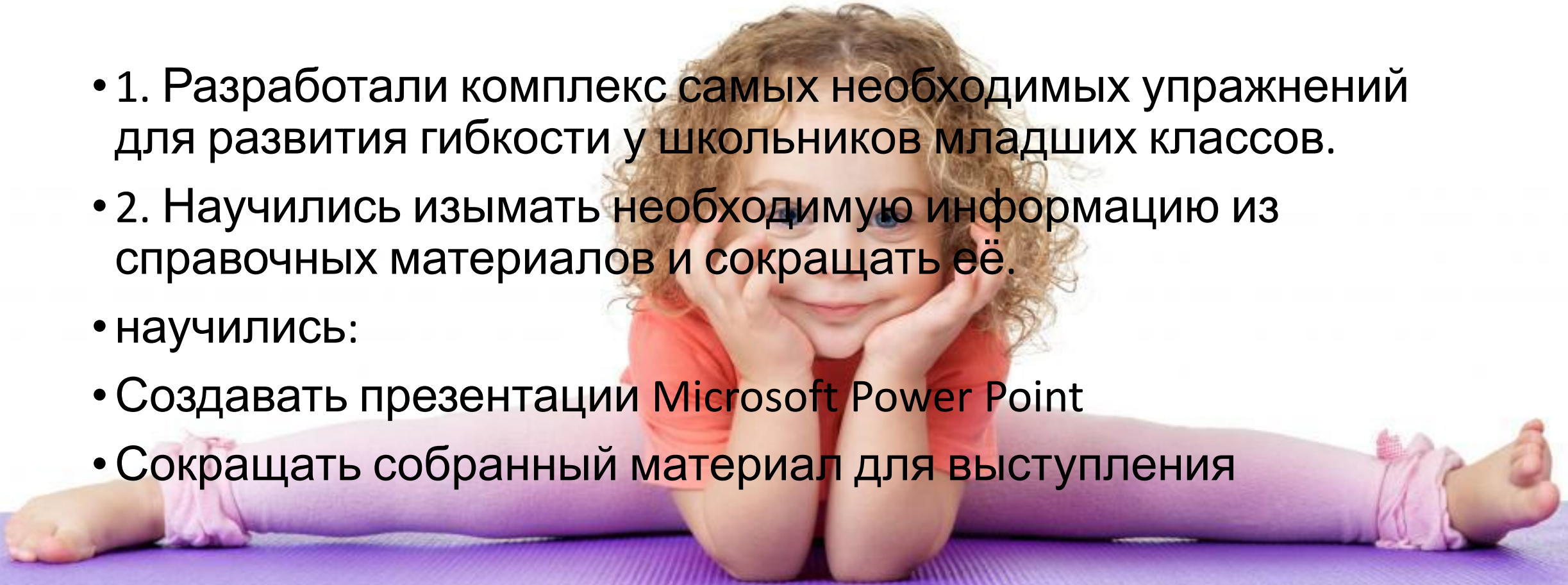


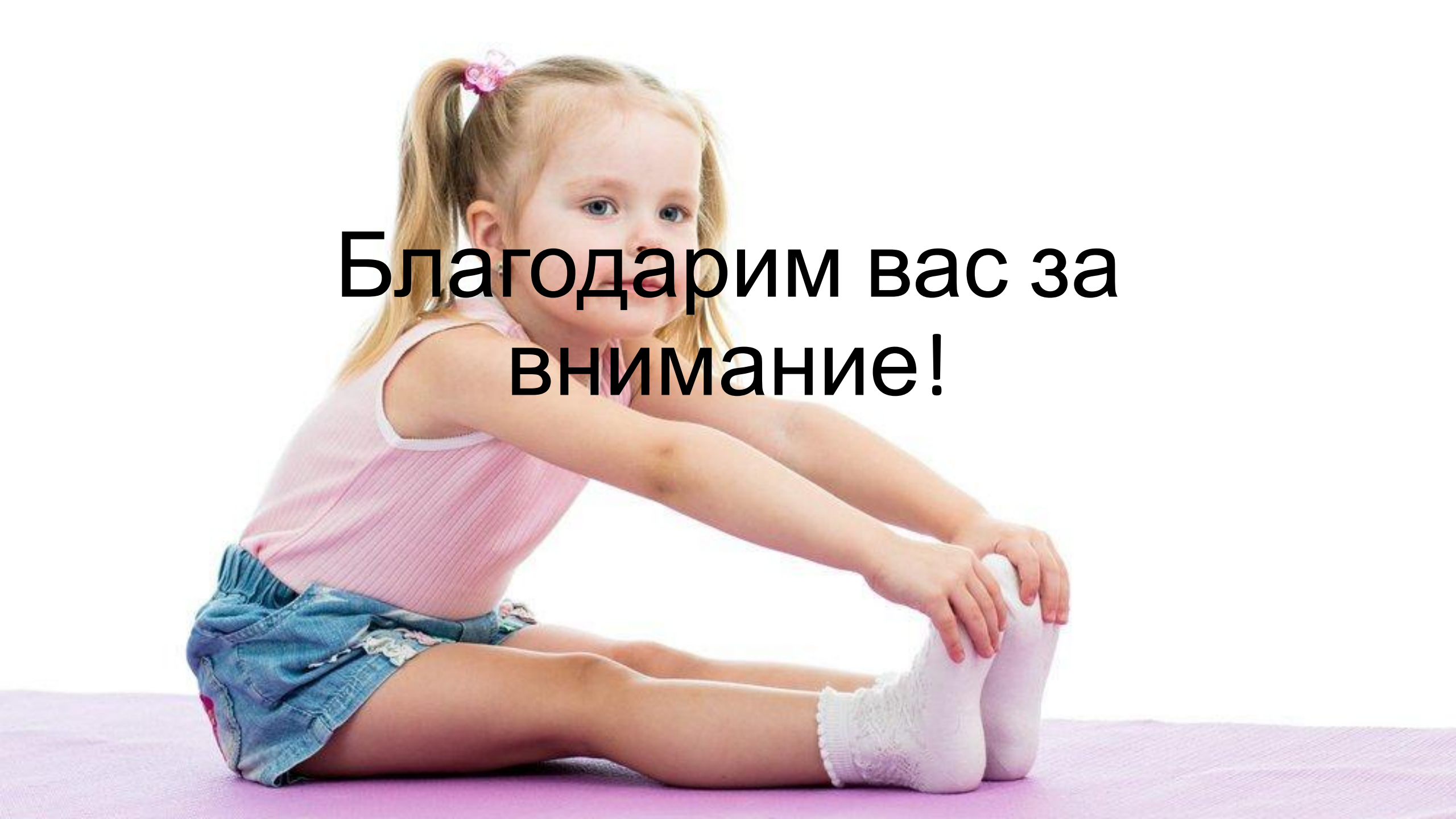
растяжка мышц, сгибающих ногу в тазобедренном суставе



В ходе подготовки проекта мы

- 1. Разработали комплекс самых необходимых упражнений для развития гибкости у школьников младших классов.
- 2. Научились изымать необходимую информацию из справочных материалов и сокращать её.
- научились:
- Создавать презентации Microsoft Power Point
- Сокращать собранный материал для выступления





**Благодарим вас за
внимание!**