

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»



3

M

E

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!