

# 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!**