

Занятия игровым стретчингом проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из игровых ситуаций, заданий, упражнений.



**ДЕТЯМ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ДО 6 ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ - ДО 12 УПРАЖНЕНИЙ.
НА КАЖДОМ ЗАНЯТИИ ДЕТИ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ ПОД СООТВЕТСТВУЮЩУЮ МУЗЫКУ.**