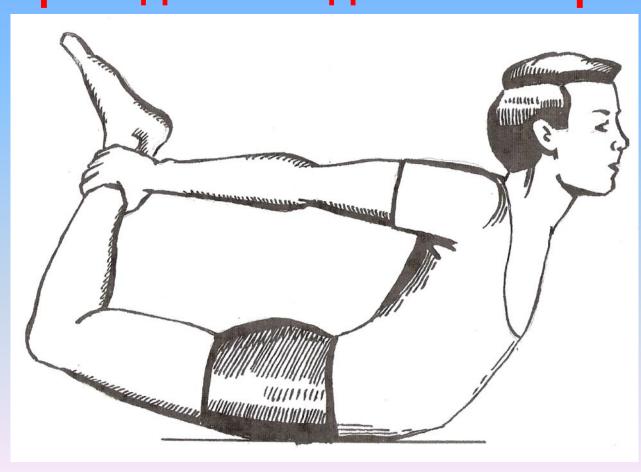


Воспитатель МБДОУ д/с №4 С.Н.Сердобинцева

### Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой



# Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.



Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.



# Развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.



#### Ходьба

Делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также

улучшает с



• Способствует усилению внутриполостного давлению, воздействует на органы брюшной полости. Идет стимуляция действий

ПОДКОЖ



#### 3мея

• Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.



#### 3мея



#### Велосипед

• Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы

пищеварения





#### Веточка



#### Рыбка



#### Слоник



### Лебедь

