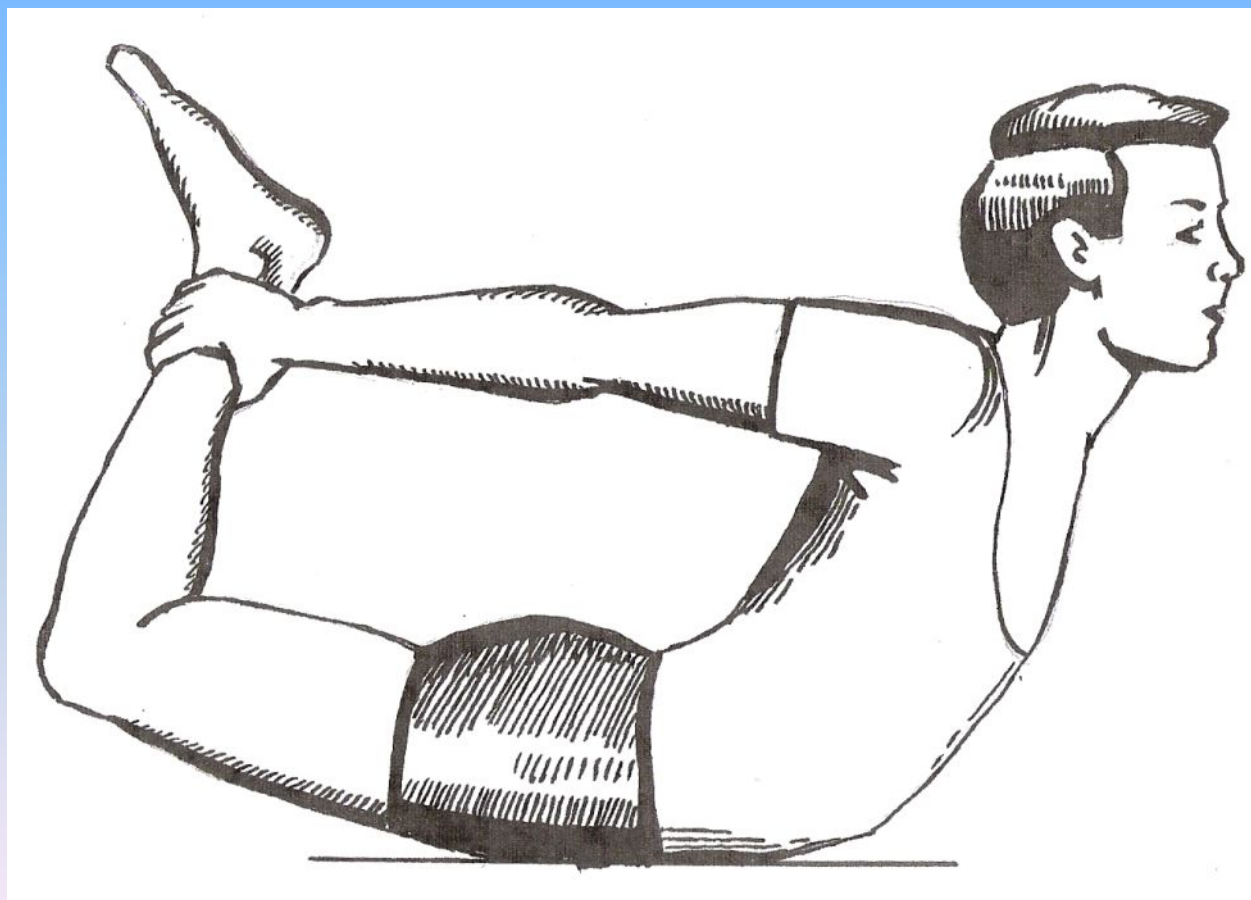


Игровой стретчинг и его влияние на физическое витие ребенка



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



Бабочка

- Способствует усилению внутриполостного давления, воздействует на органы брюшной полости. Идет стимуляция действий подкож



Змея

- 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.

Змея



Велосипед

- Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения



Веточка



Рыбка



СЛОНИК



Лебедь

