

## «Игровой стретчинг»

Цель программы: оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Занятия проводятся в физкультурном зале в вечернее время, два раза в неделю длительностью 30 минут (в соответствии с возрастными особенностями детей)

Наполняемость группы: 12 человек (от 3 до 7 лет)

Педагог: Федоровских Ольга Анатольевна