



СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
Структурное подразделение
«Отделение дополнительного образования»

ОБЪЕДИНЕНИЕ «Основы стретчинга»



**Педагог дополнительного образования –
Зайдуллина Эльмира Маратовна**

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

РАЗВИТЬ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВОСПИТАННИКА ТАК, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЕГО ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ, ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНЫХ ТРАВМ И ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЗАНЯТИЙ БЕЗ ЛИШНЕЙ БОЛИ. А ТАКЖЕ СОЗДАТЬ УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ФОРМИРОВАТЬ СИСТЕМУ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ

РАЗВИВАТЬ КООРДИНАЦИЮ, ГИБКОСТЬ,
ПЛАСТИКУ

ПРИБЫЩАТЬ К ГАРМОНИЧНОЙ РАБОТЕ СО СВОИМ
ТЕЛОМ

НАУЧИТЬ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ ВО ВРЕМЯ
ЗАНЯТИЙ

ФОТОГРАФИИ ОБЪЕДИНЕНИЯ:



ПРИХОДИТЕ К НАМ!

ПРОГРАММА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ РАЗНООБРАЗНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ В ЛЮБОЙ ПЛОСКОСТИ. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПОЛНОСТЬЮ КОНТРОЛИРОВАТЬ РАБОТУ ТЕЛА, СОЗНАНИЯ И УПРАВЛЯТЬ ИМИ, ЧТО ПАРАЛЛЕЛЬНО СПОСОБСТВУЕТ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ. ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ, УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ КОРПУСА, ПРАВИЛЬНОЙ ПОСТАНОВКЕ СТОПЫ, ВЫВОРОТНОСТИ НОГ, РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ, ЭЛАСТИЧНОСТИ СВЯЗОК.

