



**СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Объединение «Стретчинг»



**Педагог дополнительного образования –
Абдрахимова Энже Альбертовна**

Программа дополнительного образования
Физкультурно-спортивная направленность

«Стретчинг»

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

Формировать систему знаний, умений

Развивать координацию, гибкость, пластику

Приобщать к гармоничной работе со своим телом

Научить правильному дыханию во время занятий



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.



