

A colorful illustration of four children and a teddy bear. The children are smiling and peeking over a large, yellow, rounded rectangular banner. From left to right: a girl with blonde pigtails and red bows, a boy with blonde hair, a girl with blonde hair and red bows, and a boy with blonde hair. A small yellow teddy bear is also peeking over the banner between the second and third children. The banner has a dark brown outline and contains the text in a bold, black, sans-serif font.

**Комплекс игрового
стретчинга для детей**

«Поза воина»

укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.



«СОЛНЫШКО»



помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

«Дуб»

укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

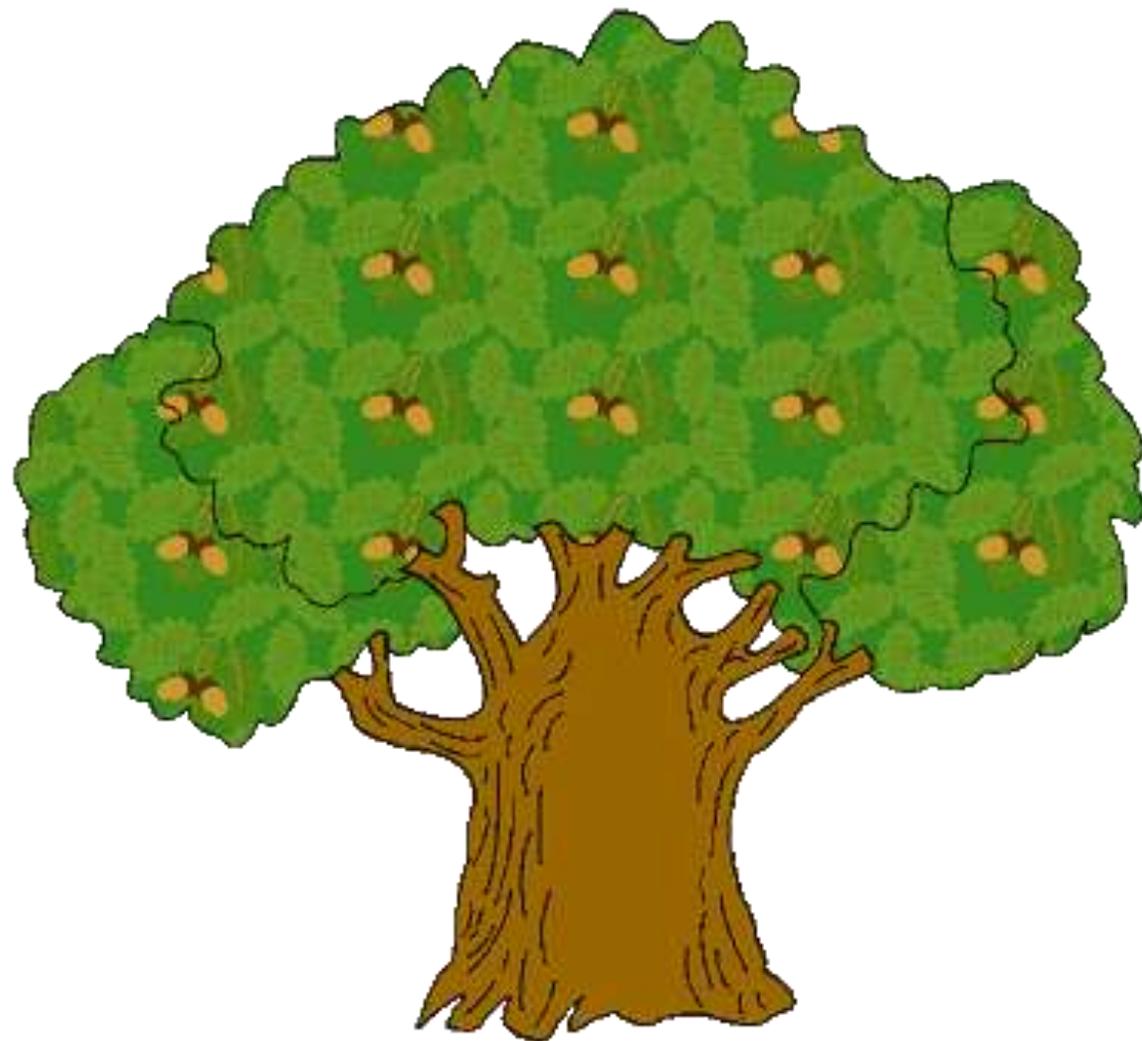
1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.



«Самолёт взлетает»

укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.



«Сорванный цветок»

растягивание мышц ног и спины.

И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

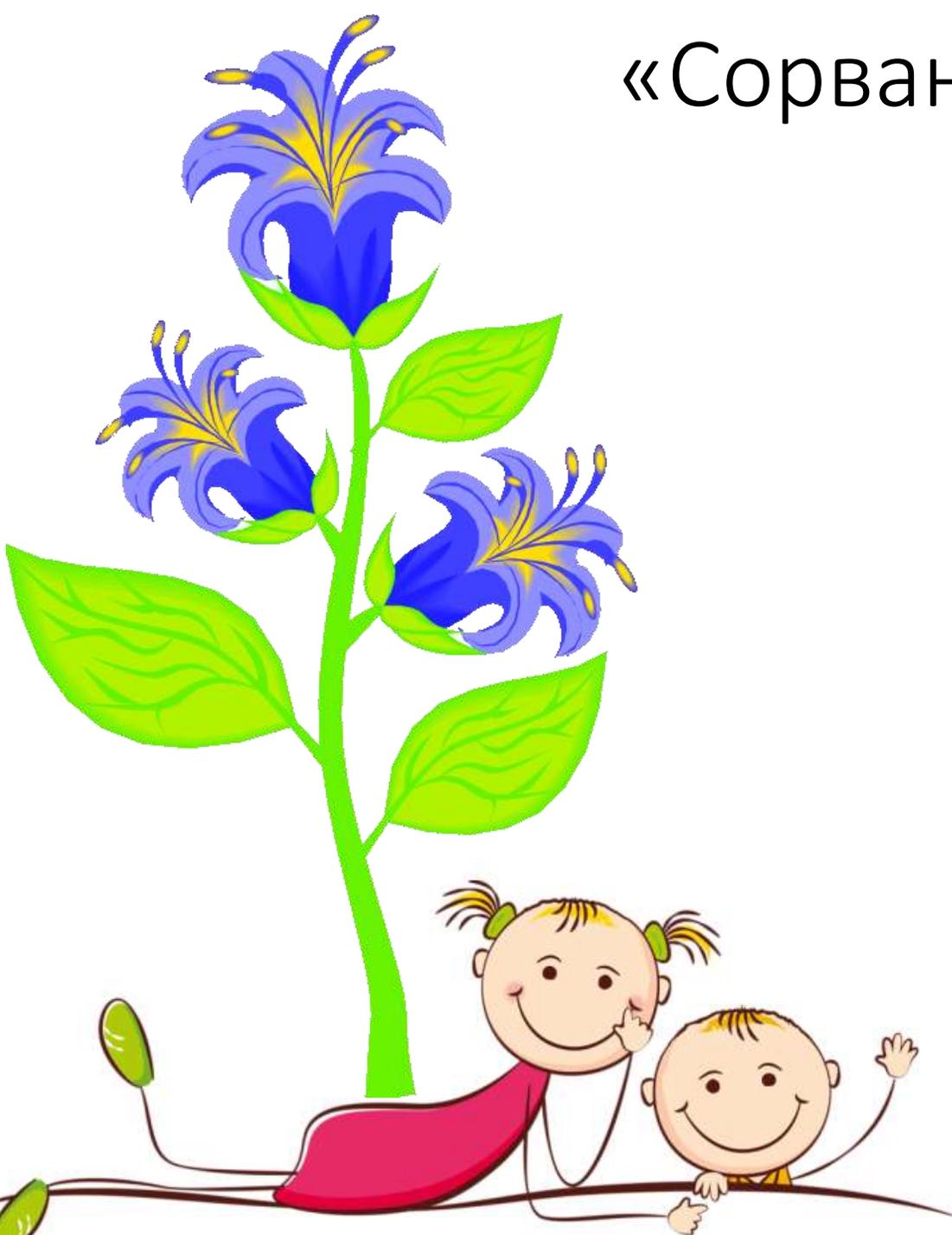
1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх.потянуться;

То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.



«Морская звезда»

растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2- передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.



СКАЗКА ПРО КОТЁНКА РЫЖИКА



Жил когда-то маленький котенок Рыжик. (Дети встают на четвереньки, выгибают спину дугой и поднимают голову, изображая котенка).

Однажды утром Рыжик проснулся, хорошенько потянулся (дети поднимаются на колени и тянутся руками вверх. Ладони при этом сложены вместе. Затем медленно наклоняются, пока ребра ладоней не коснутся пола) и быстренько побежал играть на любимый чердак. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, по очереди сгибают ноги в коленях, пятками касаясь ягодиц).



Но, когда котенок поднялся по ступенькам, он увидел, что на дверях чердака висит огромный замок. (Правую руку сгибают в локте и переносят через правое плечо, ладоншкой внутрь. Левую заносят за спину, ладоншкой наружу. Пальцы обеих рук сцепляют в «замок», и левой рукой тянут вниз. Затем меняют руки местами, и повторяют «замок» еще раз.





Рыжик сидел (дети сидят на пятках), и грустно смотрел на двери. Как вдруг котенок вспомнил, что давно не бывал в саду, где поспели пахучие груши и яблоки. Не теряя времени, он побежал вниз, в сад. (Дети лежат на животе, руки под подбородком, и «бегут», сгибая поочередно ноги и касаясь пяточками ягодич).



В тени деревьев Рыжик любовался бархатистыми бабочками (дети сидят по-турецки), которые кружили и перелетали с цветка на цветок. (Дети перевоплощаются в бабочку: ставят ладони на пояс и машут согнутыми в локте руками-крылышками).

Вдруг Рыжик услышал странный звук, и испуганно притаился в траве.
(Дети сидят на пятках).



Набравшись смелости, он обернулся, и увидел лягушонка, который квакал рядом с ним. (дети изображают лягушонка: стоят, расставив ноги и согнув в локтях расставленные руки. Затем садятся на корточки, широко расставив колени, и упираясь в пол ладошками).



Котенок не смог удержаться от смеха, и покатился по траве. (Дети сидят, обхватив ноги, согнутые в коленях. Затем пригибают голову к коленям, осторожно перекатываются на спину и возвращаются в исходное положение).

Целый день лягушонок и Рыжик прыгали наперегонки в саду (дети подпрыгивают на месте).





Когда солнышко стало садиться, котенок решил, что пора домой. Он важно вышагивал по двору и мечтал, чтобы скорее пришел завтрашний день, и он снова встретился с лягушонком (Дети маршируют на месте, высоко поднимая колени и держа спинку прямо).

КОНЕЦ

