



Игровой стретчинг для детей.

Технологическая карта

1. Группа: Инструктор по физической культуре Ковальчук Галина Ивановна
2. Название: Игровой стретчинг для детей.
3. Цель: повышение эластичности различных мышечных групп, совершенствование двигательных навыков и познания мир движений.

Задачи	Содержание	Методы и приемы	Результат
1. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. 2. Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности. 3. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. 4. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении. <u>Значение игрового стретчинга:</u>	Правила выполнения: Занятия стретчингом пойдут на пользу только при правильном их выполнении: 1. Начинать тренировки короткой разминкой для всех групп мышц. Подойдут простые элементы упражнения для мышц спины, рук, ног, ходьба, бег, прыжки. 2. Важно делать гимнастику с растяжкой регулярно, чтобы сформировалась мышечная память, а организм адаптировался к определенному виду нагрузок. 3. Все упражнения во время занятия выполняются неспешно, плавно, без рывков, ускорения. Дети не всегда адекватно оценивают свои силы, поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы они не переусердствовали. 4. Задания нужно повторять одинаковое количество раз для правой и левой сторон, чтобы нагрузка была симметричной.	1. Наглядный метод. Приемы: показ физических упражнений, использование наглядных пособий, иммитация, зрительные ориентиры, слушание музыки, непосредственная помощь 2. Словесный метод. Приемы: пояснения, указания, подача команд, беседа, словесная инструкция. 3. Практический метод. Приемы: Повторение упражнений, проведение	Благодаря занятиям по игровому стретчингу в детских дошкольных учреждениях, на организм ребенка оказывается следующее воздействие: ▪ Улучшение подвижности суставов; ▪ Увеличивается гибкость всех мышц; ▪ Ребенок становится активным и подвижным; ▪ Формирование правильной осанки; ▪ Дети практикуют выносливость, старательность. 

1. Увеличивается подвижность суставов;
2. Мышцы становятся более эластичными и гибкими;
3. Повышается общая двигательная активность;
4. Упражнения направлены на формирование правильной осанки;
5. Воспитываются выносливость и старательность.

5. Следите за осанкой и дыханием детей. Спина всегда должна быть прямой, а вдохи и выдохи размеренными.

Упражнения

1. «Дубок».

Ребенок встает ровно, ступни ставит параллельно, по ширине плеч. Прямые руки вытягивает вверх, ноги немного сгибает в коленях, а таз чуть-чуть выдвигает вперед. При этом должно появиться чувство натяжения в мышцах спины.

2. «Танцовщица».

Ладони соединяют за спиной в замочек на уровне ягодиц. Выпрямленные руки плавно поднимают вверх, соединяя лопатки.

3. «Солнышко».

Выполняется шаг вперед, расстояние между ногами около 30 см. Руки разводят в стороны. Прямой корпус наклоняют параллельно полу. Корпус поворачивают так, чтобы до переднестоящей ноги дотянулась одноименная рука, затем разворачиваются и касаются ступни другой рукой. Потом делают шаг вперед другой ногой и все повторяют снова.

упражнений в игровой и соревновательной форме

Занятия

стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Виды стретчинга:

Баллистический – это маховые движения руками и ногами, а



4. «Веточка».

Ноги расставляют пошире, руки вытягивают над головой, сцепляют замком, выворачивают ладонями вверх. Затем наклоняются последовательно влево, прямо вперед, вправо. Затем – в обратном направлении.

5. «Атлет».

Малыш делает широкий шаг вперед, переднюю ногу сгибает, позади стоящую выпрямляет. Ладонями упирается в колено и немного наклоняет прямой корпус вперед.

6. «Самолет».

Ребенок встает на колени, одну выпрямленную ногу отводит назад, прямые руки разводит в стороны. Затем меняет ноги.

7. «Бабочка».

Ребенок садится на пол, ступни подтягивает к тазу, колени разводит в стороны. Ладони опускает на колени и слегка надавливает на них, стараясь прижать к полу.

8. «Ласточка».

Из положения стоя с соединенными ногами прямые руки разводятся в стороны, корпус наклоняется вперед под прямым углом к ногам, а одна выпрямленная нога отводится назад.

разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

Пассивный – упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

Динамический – плавный переход от одного упражнения к другому.



Затем ноги меняют.

9.«Кошка».

Ребенок опускается на четвереньки, запрокидывает голову, прогибает позвоночник. Потом выгибает спину вверх, а голову опускает.

10.«Змея».

Лежа на животе, ладонями упираются в пол на уровне плечевых суставов. Постепенно выпрямляют руки, поднимая вверх голову, плечевой пояс, туловище. Голову запрокидывают.

11.«Рыбка».

Выполняется предыдущее упражнение, но дополнительно ноги сгибаются в коленных суставах, ступни тянутся к голове.

12.«Лодочка». Лежа на животе, руки вытягивают вперед, а затем одновременно приподнимают над полом ноги и руки.

Каждое положение желательно удерживать не менее 5 секунд.





Упражнения игрового стретчинга.

Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврике	Художественное слово	Терапевтический эффект
Дерево	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>	Развитие чувства равновесия
Ученик	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.

		слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.		
Зёрнышко	И.п.: сед на корточках, пятки на полу. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову. Чуть наклонить туловище. 1 – Медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки вытянуться вверх, развернув ладони. 2 – Руки через стороны опустить вниз.	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеём зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток Перекинется мосток. По мосточку пойдём, В гости к солнышку придём</i>	Формирование правильной осанки	
Змея	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.	<i>По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучшие вовсе не встречаются</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе	
Кобра	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Залержаться. 2 – и.п.	<i>Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.	

Лищерица	И.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Лищерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
Кузнечик	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.</i>	Укрепление нижнего отдела спины.
Кораблик	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе.	<i>- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!</i>	Развитие гибкости спины.
Качели	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	<i>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!</i>	На коврике: Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
Кошка	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину.	<i>Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор...</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.

	спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.		
Собачка	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	<i>Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Смотрят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>	Растягивание грудных мышц и связок
Колечко	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>У меня колечко, А на нём сердечко. Я его храню, Я его люблю. Выйду на крылечко, Брошу в сад колечко. Пусть дружок найдёт, В подарок принесёт.</i>	На коврике: укрепление мышц спины, развитие гибкости.
Рыбка	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадает.</i>	Укрепление разгибателей спины.

	одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.		
Мостик	И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях так, чтобы пятки касались ягодиц, ладони положить около плеч, согнув руки в локтях. 1 – выпрямляя руки и ноги, поднять тело вверх, опираясь на ладони и ступни. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.</i>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости.
Скорпион	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Скорпион вприсядку пляшет И стрелцу клешнёю машет.</i>	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
Книжка	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	Укрепление мышц спины и живота.
Волчонок	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы	<i>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал</i>	Укрепление мышц спины

	подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 – Задержаться. 4 – и.п.	<i>Серенький ВОЛЧОПОК.</i>	
Птица	И.п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»). 1 – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз. 2 – наклон вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. 3-4 – и.п.	<i>Птицу в клетку не сажай, Отпусти её на волю, Добрым словом провожай, Пусть летает в поле.</i>	На коврике: Укрепление мышц спины
Летучая мышь	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья – Добрая душа. Ночью летаю, Днём тихо сплю, Кошек уважаю, Но их не люблю.</i>	На коврике: Укрепление мышц спины
Страус	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между	<i>Страус всех смелее, Страус всех умнее. Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – Голову в песок!</i>	Расслабляет верхнюю часть трапециевидной мышцы.

	ногами. руками охватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.		
Носорог	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки вытянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок вытянут. Вторая нога прямая на полу, носок вытянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	На коврике: Укрепляет мышцы спины
Веточка	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки вытянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем. Веточка нарядная На ветру качалась, Песенка весёлая Пела, не кончалась.</i>	На коврике: Укрепляет мышцы живота
Горка	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки вытянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя вытянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.</i>	На коврике: Укрепление мышц брюшного пресса.
Ванька – встанька	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек!</i>	Укрепление мышц брюшного пресса

	1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	<i>Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать: Положу – встаёт опять.</i>	
Ёжик	И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд- назад в группировке.	<i>Вяжет ёжик рукавицы. Со спины берёт он спицы.</i>	Массаж спины, позвоночника.
Слон	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперёд, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперёд до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.</i>	Увеличение подвижности в плечевых суставах.
Черепаха	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>	Расслабление мышц спины и плечевого пояса.
Улитка	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно поднять прямые ноги, таз и всё тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы ног не	<i>Улитка, улитка, Ты куда ползёшь? Зачем хрупкий домик На спинке несёшь? Иду на угощение Во зелёный бор, Домик на спине несу, Чтоб не забрался вор</i>	На коврике: Укрепление мышц спины

	коснуться пола. 2 – и.п.		
Маятник	И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Руки в стороны, ладони вниз. 1 – поднять прямые ноги в вертикальное положение. 2 – наклонить обе ноги вправо до касания пола, сохраняя угол 90 градусов. 3-4 – и.п.	<i>Качаться я весь день подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник-трудяга, Хоть и устал, бедняга.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.
Морская звезда	И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	<i>Звезда морская Видом необычна, Звезда проводит Жизнь на самом дне, Звезда лучами – Строго симметрична, Её красивей нет на глубине.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.
Лисичка	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	<i>Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
Месяц	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	<i>Месяц, месяц – мой дружок. Позолоченный рожок, Освещающая ночь путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>	Укрепление боковых мышц туловища.
Муравей	И.п.: сед, ноги скрестно	<i>Муравьишка-трудолюбик</i>	На коврике: Укрепление боковых

	пальцы рук переpleтены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. Усложнение: Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</i>	мышц туловища.
Стрекоза	И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.	<i>Стрекоза-охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза, Для мелочи летучей Настоящая гроза.</i>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.
Бабочка	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>	На коврике: укрепление мышц тазового пояса, бёдер.

	вариант: наклон вперед до касания головой пола.		
Рак	И.п.: Лёжа на боку, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову, лежит на полу. Голова лежит на руке. 1 – поднять правую ногу с оттянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги и потянуть к себе. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд, Кто его не знает, Пусть не проверяет.</i>	На коврике: Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.
Паучок	И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.	<i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i>	На коврике: Укрепление нижнего отдела позвоночника.
Лягушка	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бедра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте. На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>	На коврике: Укрепление мышц ног, развитие равновесия.
Бег	И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре	<i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу –</i>	На коврике: Укрепление мышц ног

	на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.	<i>больше всех голов заботь, Как Пеле – великим быть.</i>	
Велосипед	И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки вытянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное.	<i>Мне сегодня показали Как вертеть-крутить педали. Скоро буду, как все дети, Ездить на велосипеде.</i>	На коврике: Укрепление мышц ног.
Паровоз	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперёд, а затем назад. Руки согнуты, не касаются пола.	<i>Едет, едет паровоз Мимо елок и берез, Мимо утренних полей, Мимо красных снегурей.</i>	Укрепление тазобедренного отдела.
Жучок	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<i>Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воет, Сядет – землю роет. (жук)</i>	Тренирует суставы ног, рук.
Таракан	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки вытянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бедра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – и п	<i>Только ночь придёт едва – Тараканы тут как тут, Из щелей ползёт братва, Хоть совсем их и не ждут.</i>	Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе.

Волна	И.п.: сед на пятках. 1 – встать на колени, поднять руки вперёд и вверх, потянуться за руками. 2 – плавно опуская руки вперёд и вниз, наклониться вперёд, касаясь лбом коврика, ягодицы на пятках.	<i>Ню морю поет, поет, А до берега дойдёт – тут и пропадёт. (волна)</i>	укрепление мышц спины.
Ходьба	И.п.: сед с прямыми ногами, ноги вместе. Руки в упоре сзади. 1 – тянуть носки на себя. 2 – вытянуть носки (от себя). Выполнять попеременно или одновременно.	<i>Мы дружно в ряд шагаем, И петь не забываем Смотри, не отставай И песню подпевай. Прошли все косогоры, А дальше топать в гору, Но не смутить ребят, Поют все песню в лад.</i>	Укрепление мышц стоп.
Лошадка	И.п.: стойка на коленях. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. 1 – сесть на пол между ног. Опираясь на предплечья, медленно лечь на спину не меняя положения ног. Руки на полу развести в стороны, ладони вверх. 2 – медленно и.п.	<i>У нас в саду площадка, Стоит на ней лошадка Очень боевая, Ну совсем живая. Лошадка скак-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</i>	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах.
Замочек	И.п.: сед на пятках. 1 – левую руку, согнутую в локте, перенести через плечо ладонью внутрь. Правую руку, согнутую в локте, завести за спину ладонью наружу. Сцепить ладони в	<i>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</i>	На коврике: Укрепление мышц плечевого пояса.

	замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.		
Пловцы	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки вытянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочередно или вместе). 2 – и.п.	<i>Мальчишка, выбиваясь из силёнок, Барахтается, борется с волной. А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок! Куда же ты? А ну-ка марш домой!»</i>	Укрепление мышц спины, увеличение подвижности плеч и рук.
Пчёлка	И.п.: сед на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.	<i>Мохнатая пчёлка Крыльями жуужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
Самолёт	И.п.: сед на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – и.п. Вариант: «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.	<i>Ввысь взлетает самолёт, Самолёт ведёт пилот. Серебристая машина Разрезает небосвод.</i>	На коврике: укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов.
Аист	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге	<i>Это старый наш знакомый: Он живет на крыше дома –</i>	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию



согнутую в колене вторую
ногу разместить стопой на
внутренней стороне колена
прямой ноги. Руки развести в
стороны или поставить на
пояс. Задержаться. 2 – и.п.

*длинноногий, олинноносый,
Длинношей, безголосый.
Он летает на охоту
За лягушками к болоту.*

движений, формирует
правильную осанку.