

## Упражнения игрового стретчинга.

№ п\п	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврикe	Художественное слово	Терапевтический эффект
1	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
2	Ученик	И.п.: сед на пятках. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки лежат ладонями на бёдрах, локти отведены назад.	<i>Ученик учил уроки У него в чернилах щёки</i>	Формирование правильной осанки.
3	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
4	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, Лучше вовсе не встречаться</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе
5	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. Задержаться. 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.

6	<b>Ящерица</b>	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
7	<b>Кузнечик</b>	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.
8	<b>Кораблик</b>	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.
9	<b>Качели</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
10	<b>Кошка</b>	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть 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.	<i>Киска Маркиза Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.
11	<b>Собачка</b>	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 Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>	Растягивание грудных мышц и связок

12	<b>Колечко</b>	И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<p><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></p>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц спины, развитие гибкости.
13	<b>Рыбка</b>	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, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<p><i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.</i></p>	Укрепление разгибателей спины.
14	<b>Мостик</b>	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.	<p><i>Журчит вода, ручей журчит. О чём сказать Он нам спешит? Поможет мостик перейти Через ручей друзьям в пути.</i></p>	Укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости.
15	<b>Скорпион</b>	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.	<p><i>Скорпион вприсядку пляшет И стрелъцу клешнёю машет.</i></p>	Укрепление мышц спины, развитие гибкости.
16	<b>Книжка</b>	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.	<p><i>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i></p>	Укрепление мышц спины и живота.

17	<b>Волчонок</b>	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы 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>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</i>	Укрепление мышц спины
18	<b>Птица</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц спины
19	<b>Летучая мышь</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц спины
20	<b>Страус</b>	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 ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<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 трапецевидной мышцы.
21	<b>Носорог</b>	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепляет мышцы спины

22	<b>Веточка</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепляет мышцы живота
23	<b>Горка</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц брюшного пресса.
24	<b>Ванька – встанька</b>	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать: Положу – встаёт опять.</i>	Укрепление мышц брюшного пресса.
25	<b>Ёжик</b>	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.
26	<b>Слон</b>	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.
27	<b>Черепашка</b>	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.

28	<b>Улитка</b>	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 коснутся пола. 2 – и.п.	<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>	<b>На коврик:</b> Укрепление мышц спины
29	<b>Маятник</b>	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-трудога, Хоть и устал, бедняга.</i>	<b>На коврик:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
30	<b>Морская звезда</b>	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>	<b>На коврик:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
31	<b>Лисичка</b>	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.
32	<b>Месяц</b>	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 ночью путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>	Укрепление боковых мышц туловища.

33	<b>Муравей</b>	И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены 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. <b>Усложнение:</b> Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Муравьишка-труженик Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
34	<b>Стрекоза</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепление боковых мышц туловища.
35	<b>Бабочка</b>	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. <b>Вариант:</b> выполнять движения коленями ритмично. <b>Вариант:</b> наклон вперёд до касания головой пола.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц тазового пояса, бёдер.
36	<b>Рак</b>	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>	<b>На коврике:</b> Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.

37	<b>Паучок</b>	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>	<b><u>На коврике:</u></b> Укрепление нижнего отдела позвоночника.
38	<b>Лягушка</b>	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>	<b><u>На коврике:</u></b> Укрепление мышц ног, развитие равновесия.
39	<b>Бег</b>	И.п.: сед, ноги прямые, носки оттянуты, руки сзади в упоре на предплечьях. 1 – поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. 2 – и.п.	<i>Я бегу, бью по мячу, Футболистом быть хочу, - Больше всех голов забить, Как Пеле – великим быть.</i>	<b><u>На коврике:</u></b> Укрепление мышц ног.
40	<b>Велосипед</b>	И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно 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>	<b><u>На коврике:</u></b> Укрепление мышц ног.
41	<b>Паровоз</b>	И.п.: сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодичах 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.
42	<b>Жучок</b>	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.



43	<b>Таракан</b>	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, 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.
44	<b>Волна</b>	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>По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт. (волна)</i>	Укрепление мышц спины.
45	<b>Ходьба</b>	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.
46	<b>Лошадка</b>	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 скок-поскок, Копытцами цок-цок, Не ходит, а летает, Деток всех катает.</i>	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах.
47	<b>Замочек</b>	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 замок за спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.	<i>Замочек, дверь открой, Где ключик золотой? Скажи секрет друзьям: Ему, и ей, и нам.</i>	<b>На коврике:</b> Укрепление мышц плечевого пояса.

48	<b>Пловцы</b>	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вперёд, ладони вниз. 1 – приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения (поочерёдно 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.
49	<b>Пчёлка</b>	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 жужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
50	<b>Самолёт</b>	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. <b>Вариант:</b> «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>	<b>На коврике:</b> укрепление мышц спины, развитие подвижности тазобедренных и плечевых суставов.
51	<b>Аист</b>	И.п.: основная стойка. 1 – стоя на одной прямой ноге, 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.	<i>Это старый наш знакомый: Он живет на крыше дома – Длинноногий, длинноносый, Длинношей, безголосый. Он летает на охоту За лягушками к болоту.</i>	Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку.