

# Игровой стретчинг

## **Игровой стретчинг.**

Стретчинг – это комплекс статических растяжек. Упражнения такого типа носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

Игровой стретчинг проводится соответственно в игровой форме, он доступен всем и рассчитан на вовлечение в работу всего организма, включая психику.

### **«Волшебные палочки».**

И.п. дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно опустить их в и.п.

### **«Мягкие и твердые карандаши».**

И.п.- лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой.

«Твердый карандаш» - изо всех сил вытянуться на полу, туго натянуть руки и ноги. Задержаться в таком положении нужное время.

«Мягкий карандаш» - расслабить все мышцы. Повторить нужное число раз.

### **«Коробка с карандашами».**

И.п. сесть в позу «прямого угла». Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, взяться руками за голени ног, подтянуть себя к ногам. Грудью коснуться ног. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

### **«Кошечка».**

И.п. – встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. Поднять голову, максимально прогнуть спину («ласковая кошечка»). Опустить голову, максимально выгнуть спину («сердитая кошечка»).

### **«Змея».**

1). И.п. лежа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться на сколько возможно. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение.

2). И.п. сидя на коленях на пятках, животом лечь на ноги, руки вытянуты впереди, ладонями вниз («змейка в норке»). Опираясь на руки, медленно «выползти из норки» касаясь пола сначала плечами, затем грудью, животом, и, наконец, выпрямив руки, прогнуться назад на сколько возможно. «Заползти в норку» касаясь пола в обратном порядке.

### **«Улитка»**

И.п. стоя на коленях, ноги на ширине плеч. Взявшись руками за голени одноименных ног прогнуться, голову закинуть назад, тазом потянуться вперед.

### **«Рыбка»**

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы. Задержаться нужное время. Вернуться в исходное положение.

### **«Уголок»**

И.п. – сидя на полу, развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться к правой ноге, взявшись руками за голень, подтянуть грудь к ноге. Задержаться. То же , наклонившись к левой ноге.

### **«Конвертик»**

И.п. – сидя на полу, развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола. Руками тянуться вперед.

### **«Носорог»**

И.п. стоя на коленях, правую ногу вытянуть вперед, колено прямое, носок натянут. Наклонившись вперед, на вытянутую ногу, опереться руками о пол, стараться положить грудь на колено. То же с левой ноги.

### **«Обезьянка»**

И.п. стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони развернуты вперед, пальцы рук расставлены. Медленно наклоняться вправо, влево.

### **«Лягушка»**

И.п. стоя на коленях, опершись руками о пол, таз над коленями. Раздвинуть колени в стороны, медленно «расползаться» в стороны, таз на «одной линии» с коленями, стараться полностью положить внутреннюю часть бедра на пол.