

**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Ермакова Наталия Александровна**



Консультация для родителей

«Игровой стретчинг дома»

Многие родители задаются вопросом, как оторвать детей от телевизора и гаджетов и привлечь их к занятиям спортом. Ведь для растущего организма особенно важно укреплять мускулатуру, развивать гибкость и выносливость. От этого зависит правильное здоровое развитие ребенка и даже его осанка. Сегодня мы познакомимся с относительно новым направлением в детских спортивных занятиях- игровой стретчинг.

Стретчинг – направление фитнеса, где акцент делается на растяжение мышц и улучшение гибкости суставов. Комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать» (to stretch). Стретчинг не имеет абсолютных противопоказаний по состоянию здоровья или возрасту. Специально для детей дошкольного возраста разработана система игрового стретчинга.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем

окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Игровой стретчинг позволяет добиться таких целей:

- » Увеличение растяжимости мышц
- » Развитие ловкости, гибкости и выносливости
- » Улучшение координации и чувства ритма
- » Улучшение силовых показателей
- » Развитие воображения
- » Улучшение способности к концентрации
- » Укрепление костно-мышечной системы
- » Оптимизация развития опорно-двигательного аппарата
- » Формирование правильной осанки
- » Повышение уверенности в себе
- » Умение проявлять творческую инициативу

Правила стретчинга

- непременно предварительно разогреть все группы мышц;
- все упражнения нужно делать медленно и плавно;
- обязательно исправлять осанку детей, прямая спина — это не столько внешний вид, сколько здоровье позвоночника и внутренних органов;
- заниматься нужно систематически и выполнять упражнения симметрично для обеих сторон тела;
- у малыша должно быть ровное и спокойное дыхание, если оно учащается или сбивается, тогда обязательно нужен отдых.
- упражнение, которое причиняет боль, не должно входить в систему стретчинга
- Упражнения, которые предлагаются ребенку, должны соответствовать основным требованиям — **они должны быть безопасными для его здоровья, интересными, наглядными.**

Упражнения игрового стретчинга.

№ п/п	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврике	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 –	<i>Выйди, выйди, солнышко, Мы посеем зёрнышко. Скоро вырастет росток, Потянется на восток, Потянется на восток</i>	Формирование правильной осанки

		Руки через стороны опустить вниз.	<i>Перекинется мосток.</i> <i>По мосточку пойдём,</i> <i>В гости к солнышку придём</i>	
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.</i> <i>Говорят, ей не везёт.</i> <i>Все в лесу её боятся,</i> <i>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!</i> <i>Ты в альбоме будешь доброй!</i>	Укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
6	Ящерица	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,</i> <i>Где пропал твой хвост, скажи,</i> <i>Мы тебя жалеем,</i>	Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.

			<i>Обижать не смеем.</i>	
7	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.
8	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.
9	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.
10	Кошка	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину.	<i>Киска Маркизка</i>	Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и

		<p>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.</p>	<p><i>Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.</i></p>	<p>тазового дна.</p>
11	Собачка	<p>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.</p>	<p><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></p>	<p>Растягивание грудных мышц и связок</p>
12	Колечко	<p>И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п.</p>	<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,</i></p>	<p><u>На коврике:</u> укрепление мышц спины, развитие гибкости.</p>

			<i>В подарок принесёт.</i>	
13	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, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.</i>	Укрепление разгибателей спины.
14	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.
15	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.
16	Книжка	И.п.: сед на полу с прямыми ногами. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – не сгибая ног, наклониться вперёд, стараясь	<i>Книги мальчики листают,</i>	Укрепление мышц спины и живота.

		достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</i>	
17	Волчонок	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	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 коврик: Укрепление мышц спины
19	Летучая мышь	И.п.: сед, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться	<i>Ну посмотри, как я хороша, Есть когти, крылья</i>	На коврик: Укрепление мышц спины

		подбородком пола. Задержаться. 2 – и.п.	<p><i>– Добрая душа.</i></p> <p><i>Ночью летаю,</i></p> <p><i>Днём тихо сплю,</i></p> <p><i>Кошек уважаю,</i></p> <p><i>Но их не люблю.</i></p>	
20	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 ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<p><i>Страус всех смелее,</i></p> <p><i>Страус всех умнее.</i></p> <p><i>Он в любой погоде знает толк.</i></p> <p><i>Ну а гром лишь грянет –</i></p> <p><i>Голову в песок!</i></p>	Расслабляет верхнюю часть трапецевидной мышцы.
21	Носорог	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.	<p><i>Очень страшен носорог:</i></p> <p><i>У него огромный рог.</i></p> <p><i>Только он достойный,</i></p> <p><i>Добрый и спокойный.</i></p>	На коврике: Укрепляет мышцы спины
22	Веточка	И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки	<i>Веточка пушистая,</i>	На коврике: Укрепляет

		оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п.	<i>Пышный куст сирени.</i> <i>До чего душистая,</i> <i>Что ломать не смеем.</i> <i>Веточка нарядная</i> <i>На ветру качалась,</i> <i>Песенка весёлая</i> <i>Пела, не кончалась.</i>	мышцы живота
23	Горка	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой</i> <i>Меня сделали горбатой,</i> <i>Меня били, колотили,</i> <i>Ледяной водой облили.</i> <i>И скатились все потом</i> <i>С моего горба гуртом.</i>	На коврике: Укрепление мышц брюшного пресса.
24	Ванька – встанька	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!</i> <i>Не заставишь лечь вовек!</i> <i>Вам такой встречается?</i> <i>Он совсем не хочет спать:</i>	Укрепление мышц брюшного пресса.

			<i>Положу – встаёт опять.</i>	
25	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.
26	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.
27	Черепаша	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	Улитка	И.п.: лёжа на спине. 1 – медленно	<i>Улитка, улитка,</i>	<u>На коврике:</u> Укрепление

		<p>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 коснуться пола. 2 – и.п.</p>	<p><i>Ты куда ползёшь?</i></p> <p><i>Зачем хрупкий домик</i></p> <p><i>На спинке несёшь?</i></p> <p><i>Иду на угощение</i></p> <p><i>Во зелёный бор,</i></p> <p><i>Домик на спине несу,</i></p> <p><i>Чтоб не забрался вор.</i></p>	<p>мышц спины</p>
29	Маятник	<p>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.</p>	<p><i>Качаться я весь день подряд</i></p> <p><i>Для вас, ребята, очень рад.</i></p> <p><i>Я – маятник-трудыга,</i></p> <p><i>Хоть и устал, бедняга.</i></p>	<p>На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.</p>
30	Морская звезда	<p>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.</p>	<p><i>Звезда морская</i></p> <p><i>Видом необычна,</i></p> <p><i>Звезда проводит</i></p> <p><i>Жизнь на самом дне,</i></p> <p><i>Звезда лучами –</i></p>	<p>На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.</p>

			<p><i>Строго симметрична,</i></p> <p><i>Её красивей нет на глубине.</i></p>	
31	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	<p><i>Хитрая плутовка,</i></p> <p><i>Рыжая головка,</i></p> <p><i>Хвост пушистый – краса!</i></p> <p><i>А зовут её лиса!</i></p>	Укрепление боковых мышц туловища.
32	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.	<p><i>Месяц, месяц – мой дружок.</i></p> <p><i>Позолоченный рожок,</i></p> <p><i>Освещая ночью путь,</i></p> <p><i>Ты про нас не забудь.</i></p> <p><i>Месяц звёздам командир,</i></p> <p><i>Пусть не носишь ты мундир,</i></p> <p><i>Оставайся молодой,</i></p> <p><i>Самой яркою звездой.</i></p>	Укрепление боковых мышц туловища.
33	Муравей	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	<p><i>Муравьишка-труженик</i></p> <p><i>Строит муравейник,</i></p>	На коврике: Укрепление боковых мышц туловища.

		<p>пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п.</p> <p>Усложнение: Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.</p>	<p><i>День клонится к ужину,</i></p> <p><i>Завтра понедельник</i></p> <p><i>Длится, не кончается</i></p> <p><i>День погожий летний,</i></p> <p><i>Муравей старается,</i></p> <p><i>Домик всё заметней.</i></p>	
34	Стрекоза	<p>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.</p>	<p><i>Стрекоза-охотница,</i></p> <p><i>Военный вертолёт,</i></p> <p><i>Летит и не торопится,</i></p> <p><i>Комариков бьёт.</i></p> <p><i>Крыльями стрекочет,</i></p> <p><i>Распахнуты глаза,</i></p> <p><i>Для мелочи летучей</i></p> <p><i>Настоящая гроза.</i></p>	<p><u>На коврике:</u> Укрепление боковых мышц туловища.</p>
35	Бабочка	<p>И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени.</p>	<p><i>Раз, два, три, четыре, пять –</i></p> <p><i>Стала бабочка порхать</i></p>	<p><u>На коврике:</u> укрепление мышц тазового пояса, бёдер.</p>

		<p><u>Вариант:</u> выполнять движения коленями ритмично.</p> <p><u>Вариант:</u> наклон вперёд до касания головой пола.</p>	<p><i>Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i></p>	
36	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.	<p><i>Рак в воде речной живёт, Ходит задом наперёд, Кто его не знает, Пусть не проверяет.</i></p>	<u>На коврике:</u> Укрепление и растяжка мышц ног и тазобедренных суставов.
37	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.	<p><i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i></p>	<u>На коврике:</u> Укрепление нижнего отдела позвоночника.
38	Лягушка	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 –	<p><i>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте.</i></p>	<u>На коврике:</u> Укрепление мышц ног, развитие

		медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>	равновесия.
39	Бег	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>	На коврике: Укрепление мышц ног.
40	Велосипед	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>	На коврике: Укрепление мышц ног.
41	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 снегирей.</i>	Укрепление тазобедренного отдела.
42	Жучок	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания,		Тренирует суставы ног, рук.

		разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<p><i>Два рога – не бык,</i></p> <p><i>Шесть ног без копыт.</i></p> <p><i>Летит – воет,</i></p> <p><i>Сядет – землю роет.</i></p> <p><i>(жук)</i></p>	
43	Таракан	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.	<p><i>Только ночь придёт едва –</i></p> <p><i>Тараканы тут как тут,</i></p> <p><i>Из щелей ползёт братва,</i></p> <p><i>Хоть совсем их и не ждут.</i></p>	Укрепление мышц спины, ног. Развитие гибкости в поясничном отделе.
44	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.	<p><i>По морю идёт, идёт,</i></p> <p><i>А до берега дойдёт</i></p> <p><i>– тут и пропадёт.</i></p> <p><i>(волна)</i></p>	Укрепление мышц спины.
45	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	<p><i>Мы дружно в ряд шагаем,</i></p> <p><i>И петь не забываем</i></p>	Укрепление мышц стоп.

		одновременно.	<p><i>Смотри, не отставай</i></p> <p><i>И песню подпевай.</i></p> <p><i>Прошли все косогоры,</i></p> <p><i>А дальше топать в гору,</i></p> <p><i>Но не смутить ребят,</i></p> <p><i>Поют все песню в лад.</i></p>	
46	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.	<p><i>У нас в саду площадка,</i></p> <p><i>Стоит на ней лошадка</i></p> <p><i>Очень боевая,</i></p> <p><i>Ну совсем живая.</i></p> <p><i>Лошадка скок-поскок,</i></p> <p><i>Копытами цок-цок,</i></p> <p><i>Не ходит, а летает,</i></p> <p><i>Деток всех катает.</i></p>	Укрепление мышц передней поверхности бёдер, увеличение подвижности в тазобедренных и коленных суставах.
47	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 замок за	<p><i>Замочек, дверь открой,</i></p> <p><i>Где ключик золотой?</i></p>	На коврике: Укрепление мышц плечевого пояса.

		спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки.	Скажи секрет друзьям: <i>Ему, и ей, и нам.</i>	
48	Пловцы	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	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 жужжит, Над цветком душистым Медленно кружит, Целый день летает, Мёд собирает.</i>	Укрепление мышц плечевого пояса, увеличение подвижности плечевых суставов.
50	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.	<i>Ввысь взлетает самолёт, Самолёт ведёт пилот.</i>	На коврике: укрепление мышц спины, развитие подвижности

		Вариант: «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п.	<i>Серебристая машина Разрезает небосвод.</i>	тазобедренных и плечевых суставов.
51	Аист	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.

Литература

- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.-Изд.-Сфера-201
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. –СПБ: Издательство «Речь»,200
- О.А.Иванова «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»: Приложение к газете «Первое сентября»,
- А.И.Константинова"Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г

Интернет ресурсы:

<https://force-man.ru/trenirovki/programmy-trenirovok-i-rekomendacii/368-stretching-dlya-detey-detskogo-sada-detskiy-igrovoy-streching.html>

<https://lifegid.com/bok/2136-igrovoy-stretching-kak-sdelat-fizkulturu-veseloy.html>

<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=887>