***Картотека упражнений***

***игрового стретчинга***

****

Инструктора по физической культуре

МБДОУ»Д\С№8» Назаровой Г.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Дерево** | И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу. | Его весной и летом  Мы видели одетым.  А осенью с бедняжки  Сорвали все рубашки,  Но зимние метели  В меха его одели. | 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. | Ученик учил уроки  У него в чернилах щёки | 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. | Выйди, выйди, солнышко,  Мы посеем зёрнышко.  Скоро вырастет росток,  Потянется на восток,  Потянется на восток  Перекинется мосток.  По мосточку пойдём,  В гости к солнышку придём | 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. | По делам змея ползёт.  Говорят, ей не везёт.  Все в лесу её боятся,  Лучше вовсе не встречаться | 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. | Я тебя рисую, кобра!  Ты в альбоме будешь доброй! | 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. | Ящерица – не тужи,  Где пропал твой хвост, скажи,  Мы тебя жалеем,  Обижать не смеем. | Укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса. |
| 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. | Прыгает пружинка,  Зелёная спинка.  С травы на былинку,  С ветки на тропинку. | 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. | - Куда вы, кораблик, плывёте?  И где вы, кораблик, живёте?  В море я синем живу,  К берегам я зелёным плыву! | 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. | Качаются качели,  Вверх-вниз летят они.  До неба долетели,  Попробуй, догони! | 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.  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. | Киска Маркизка  Кланяется низко,  Лезет под забор,  За сметаной вор. | Формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна. |
| 11 | **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. | Я маленькая собачка,  Кусаюсь я, как кусачки,  И даже большие доги  Глядят на меня с тревогой,  Но только плохих кусаю,  А добрых я уважаю. | Растягивание грудных мышц и связок |
| 12 | **Колечко** | И.п.: Встать на колени, руки сзади «полочкой». 1 – медленно наклониться назад, пока голова не коснётся ног. Задержаться. 2 – медленно и.п. | 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. | На коврике: укрепление мышц спины, развитие гибкости. |
| 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. | В колыбельке рыбка,  Колыбелька – зыбка,  На волне качается,  В сети попадается. | 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. | Журчит вода, ручей журчит.  О чём сказать  Он нам спешит?  Поможет мостик перейти  Через ручей друзьям в пути. | 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. | Скорпион вприсядку пляшет  И стрельцу клешнёю машет. | 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 достать руками пальцы ног. Задержаться. 2 – и.п. | Книги мальчики листают,  Книги девочки читают,  Книги дети берегут,  Ну а мышки их жуют. | Укрепление мышц спины и живота. |
| 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. | Никого не обижал —  Мальчиков, девчонок...  С ярким шариком бежал  Серенький ВОЛЧОНОК. | 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. | Птицу в клетку не сажай,  Отпусти её на волю,  Добрым словом провожай,  Пусть летает в поле. | На коврике: Укрепление мышц спины |
| 19 | **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. | Ну посмотри, как я хороша,  Есть когти, крылья  – Добрая душа.  Ночью летаю,  Днём тихо сплю,  Кошек уважаю,  Но их не люблю. | На коврике: Укрепление мышц спины |
| 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. | Страус всех смелее,  Страус всех умнее.  Он в любой погоде знает толк.  Ну а гром лишь грянет –  Голову в песок! | Расслабляет верхнюю часть трапециевидной 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. | Очень страшен носорог:  У него огромный рог.  Только он достойный,  Добрый и спокойный. | На коврике: Укрепляет мышцы спины |
| 22 | **Веточка** | И.п.: лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно и.п. | Веточка пушистая,  Пышный куст сирени.  До чего душистая,  Что ломать не смеем.  Веточка нарядная  На ветру качалась,  Песенка весёлая  Пела, не кончалась. | На коврике: Укрепляет 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. | Меня хлопали лопатой  Меня сделали горбатой,  Меня били, колотили,  Ледяной водой облили.  И скатились все потом  С моего горба гуртом. | 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. | Вот упрямый человек!  Не заставишь лечь вовек!  Вам такой встречается?  Он совсем не хочет спать:  Положу – встаёт опять. | Укрепление мышц брюшного пресса. |
| 25 | **Ёжик** | И.п.: лёжа на спине, принять группировку - обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнять перекаты вперёд-назад в группировке. | Вяжет ёжик рукавицы.  Со спины берёт он спицы. | 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. | А вот добрый, умный слон  Посылает всем поклон.  Он кивает головой  И знакомится с тобой. | Увеличение подвижности в плечевых суставах. |
| 27 | **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. | Живёт спокойно, не спешит,  На всякий случай носит щит.  Под ним, не зная страха,  Гуляет черепаха. | Расслабление мышц спины и плечевого пояса. |
| 28 | **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 коснуться пола. 2 – и.п. | 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. | На коврике: Укрепление мышц спины |
| 29 | **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. | Качаться я весь день подряд  Для вас, ребята, очень рад.  Я – маятник-трудяга,  Хоть и устал, бедняга. | На коврике: Укрепление боковых мышц туловища. |
| 30 | **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. | Звезда морская  Видом необычна,  Звезда проводит  Жизнь на самом дне,  Звезда лучами –  Строго симметрична,  Её красивей нет на глубине. | На коврике: Укрепление боковых мышц туловища. |
| 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 | Хитрая плутовка,  Рыжая головка,  Хвост пушистый – краса!  А зовут её лиса! | 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. | Месяц, месяц – мой дружок.  Позолоченный рожок,  Освещая ночью путь,  Ты про нас не позабудь.  Месяц звёздам командир,  Пусть не носишь ты мундир,  Оставайся молодой,  Самой яркою звездой. | 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 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. | Муравьишка-труженик  Строит муравейник,  День клонится к ужину,  Завтра понедельник  Длится, не кончается  День погожий летний,  Муравей старается,  Домик всё заметней. | На коврике: Укрепление боковых мышц туловища. |
| 34 | **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. | Стрекоза-охотница,  Военный вертолёт,  Летит и не торопится,  Комариков бьёт.  Крыльями стрекочет,  Распахнуты глаза,  Для мелочи летучей  Настоящая гроза. | На коврике: Укрепление боковых мышц туловища. |
| 35 | **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.  **Вариант:** наклон вперёд до касания головой пола. | Раз, два, три, четыре, пять –  Стала бабочка порхать  Над сиренью и нарциссом,  Над ромашкой и ирисом.  Раз, два, три,  Полюбуйся, посмотри! | На коврике: укрепление мышц тазового пояса, бёдер. |
| 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. | Рак в воде речной живёт,  Ходит задом наперёд,  Кто его не знает,  Пусть не проверяет. | На коврике: 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. | На изогнутый сучок  Сломанной осинки  Опустился паучок  С крестиком на спинке.  Свил уютный гамачок,  Сам в сторонку – и молчок. | На коврике: Укрепление нижнего отдела позвоночника. |
| 38 | **Лягушка** | И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бёдра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п. | И в лесу мы и в болоте –  Нас везде всегда найдёте.  На полянке, на опушке  Мы – зелёные лягушки. | На коврике: Укрепление мышц ног, развитие 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. | Я бегу, бью по мячу,  Футболистом быть хочу, -  Больше всех голов забить,  Как Пеле – великим быть. | 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. | Мне сегодня показали  Как вертеть-крутить педали.  Скоро буду, как все дети,  Ездить на велосипеде. | 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. | Едет, едет паровоз  Мимо елок и берез,  Мимо утренних полей,  Мимо красных снегирей. | Укрепление тазобедренного отдела. |
| 42 | **Жучок** | И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками». | Два рога – не бык,  Шесть ног без копыт.  Летит – воет,  Сядет – землю роет.  (жук) | Тренирует суставы ног, рук. |
| 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. | Только ночь придёт едва –  Тараканы тут как тут,  Из щелей ползёт братва,  Хоть совсем их и не ждут. | 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. | По морю идёт, идёт,  А до берега дойдёт  – тут и пропадёт.  (волна) | 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 одновременно. | 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. | Укрепление мышц стоп. |
| 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. | 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. | 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 спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 поменять руки. | Замочек, дверь открой,  Где ключик золотой?  Скажи секрет друзьям:  Ему, и ей, и нам. | На коврике: Укрепление мышц плечевого пояса. |
| 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. | Мальчишка, выбиваясь из силёнок,  Барахтается, борется с волной.  А мать кричит: «Утонешь, пострелёнок!  Куда же ты? А ну-ка марш домой!» | 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. | Мохнатая пчёлка  Крыльями жужжит,  Над цветком душистым  Медленно кружит,  Целый день летает,  Мёд собирает. | 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.  **Вариант:** «самолёт взлетает» и.п.: то же. 1 - Руки поднять вверх, ладони соединить, плечи не поднимать. 2 – и.п. | Ввысь взлетает самолёт,  Самолёт ведёт пилот.  Серебристая машина  Разрезает небосвод. | На коврике: укрепление мышц спины, развитие подвижности 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. | Это старый наш знакомый:  Он живет на крыше дома –  Длинноногий, длинноносый,  Длинношеий, безголосый.  Он летает на охоту  За лягушками к болоту. | Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку. |
|  |  |  |  |  |