**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. | *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. Задержаться. 2 – и.п. | *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. |