**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. |