

## **КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

### **«Солнечные лучики»**

И.п. Широкая стойка, левая (правая) стопа развёрнута наружу, левая( правая) пятка на одной прямой со сводом правой( левой) стопы, руки в стороны.

1) На выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) Вернуться в И.п.



### **«Самолет»**

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1) На вдохе выпрямить спину, позвоночник вытянуть вверх, руки в стороны.

2) на выдохе – И.п.



### **«Цветочек»**

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая( левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута во внутрь.

1) Выпрямить спину, позвоночник вытянуть вверх, поднять руки вверх, потянуться.

2) И.п.



### «Коробочка»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

- 1) На выдохе – подняться на руках, вытягивая позвоночник, в пол упираются только ладони.
- 2) прогнуться назад.
- 3) Согнуть ноги и потянуться носками ног к голове;
- 4) достать носками ног макушку.



### «Лисичка»

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.

- 1) Сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа).
- 2) Потянуться вверх от копчика до макушки, вдох.
- 3) На выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено;
- 4) отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох;
- 5-8- на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого( правого) бедра.



### «Веточка»

И.п. : узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены «в замок» ладонями наружу, вдох.

- 1) На выдохе поднять руки над головой.
- 2) Вернуться в И.п.



### «Жучок»

И.п.: сидя между стопами, руки вдоль туловища.

- 1) потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох.
- 2) На выдохе - наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони.
- 3) И.п.



### «Волна»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1- на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать её к туловищу, вытянутая левая (правая) нога на полу, следить за тем, чтобы поясница была прижата к полу;
- 2- вернуться в И.п.



### «Гора»

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища.

- 1- оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота, вдох.
- 2- выдох, вернуться в И.п.



## «Волк»

И.п.: стоя, упор на ладони и колени.

- 1- поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо;
- 2- вернуться в И.п, выдох.



## «Слоник»

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони на бёдрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1- на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола пятки не отрывать от пола, спина- прямая, ладони лежат на полу. 2- вернуться в И.п.

