**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 137»**

**Картотека упражнений стретчинга**

**для детей старшего дошкольного возраста**

Подготовила:

воспитатель высшей

квалификационной категории

Исхакова Г.З.

Нижегородская область

г. Дзержинск

2020

**Игровой стретчинг** - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

**Задачи:**

* Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости.
* Развитие психических качеств: внимание, воображение, умственные способности.
* Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
* Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощённости и творчества в движении.

**Значение игрового стретчинга:**

* увеличивается подвижность суставов
* мышцы становятся более эластичными и гибкими
* повышается общая двигательная активность
* упражнения направлены на формирование правильной осанки
* воспитываются выносливость и старательность

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном темпе. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

***Упражнение 1. «Деревце».***

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

***Упражнение 2. «Кошечка».***

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

***Упражнение 3. «Звездочка».***

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

***Упражнение 4. «Дуб».***

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

***Упражнение 5. «Солнышко».***

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

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

2) И.п.

***Упражнение 6. «Волна».***

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

***Упражнение 7. «Лебедь».***

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

***Упражнение 8. «Слоник».***

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

***Упражнение 9. «Рыбка».***

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны   находиться на одном уровне.

3) И.п.

***Упражнение 10. «Змея».***

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

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

***Упражнение 11. «Веточка».***

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

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

***Упражнение 12. «Гора».***

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

***Упражнение 13. «Ель большая».***

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

***Упражнение 14. «Цапля».***

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

***Упражнение 15.  «Волк»***

**И.п.:** сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

**1**. Поднять руки вверх, потянуться.

**2.** Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

**3**. И.п.

***Упражнение 16. «Зайчик»***

**И.п**.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

**1.** Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

**2**. Вернуться в и.п.

***Упражнение 17. «Медведь»***

*И.п.*сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

**1**. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

**2**. Вернуться в и.п. 3–4. Проделать то же движение левой ногой.

***Упражнение 18.* «*Божья коровка».***

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

***Упражнение 19. «Лягушка»***

И.п., лѐжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бѐдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

***Упражнение 20. «Летучая мышь».***

И. п. сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

***Упражнение21. «Носорог».***

 И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая еѐ в колене. Стараться коленом коснуться носа.

***Упражнение 22. «Морской червяк»***

И. п. упор стоя согнувшись; прогибаться, вытягивая шею вперед-вверх.

***Упражнение 23. «Улитка»***

И. п. упор лежа на спине, касание ногами за головой;

***Упражнение 24***. ***«Морской лев»***

И. п. упор сидя между пятками, колени врозь;

***Упражнение 25.  «Морская звезда»***

И. п. лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

***Упражнение 26. «Морской конек»***

И. п. сед на пятках, руки за голову;

***Упражнение 27. «Дельфин»***

И. п. лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

***Упражнение 28***. ***«Медуза»***

И. п. сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

***Упражнение 29. «Уж»***

И. п. сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

***Упражнение 30. «Верблюд»***

И. п. стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

***Упражнение 31. «Кольцо»***

 И.п: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

***Упражнение 32. «Замок».***

Дети переносят согнутую в локте правую руку через плечо ладошкой внутрь, а леву заносят за спину ладошкой вверх. Складывают пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянут вниз. Возвращаются в исходящее положение. Повторяют, поменяв руки.

***Упражнение 33. «Коробочка с карандашами»***

И. п: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

***Упражнение 34. «Волшебные палочки»***

И.п: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.