***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 летомМы видели одетым.А осенью с бедняжкиСорвали все рубашки,Но зимние метелиВ 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 урокиУ 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 востокПерекинется 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 МаркизкаКланяется 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 сказатьОн нам спешит?Поможет мостик перейтиЧерез 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 пляшетИ 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 наряднаяНа ветру качалась,Песенка весёлаяПела, 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 лопатойМеня сделали горбатой,Меня били, колотили,Ледяной водой облили.И скатились все потомС 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 слонПосылает всем поклон.Он кивает головойИ 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 домикНа спинке несёшь?Иду на угощениеВо 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 подрядДля 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 проводитЖизнь 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-труженикСтроит муравейник,День клонится к ужину,Завтра понедельникДлится, не кончаетсяДень 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 летучейНастоящая 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 порхатьНад 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 сучокСломанной осинкиОпустился паучокС 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 опушкеМы – 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 показалиКак 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 забываемСмотри, не отставайИ 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 лошадкаОчень 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 пчёлкаКрыльями жужжит,Над цветком душистымМедленно 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 машинаРазрезает 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 охотуЗа лягушками к болоту. | Тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку. |
|  |  |  |  |  |