**Дорогие родители,**

**предлагаем вам** **с детьми поиграть с пользой для здоровья!**

**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.

**Упражнения** **стретчинга** носят имитационный характер и выполняются в ходе индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется

 4 - 6 раз.

 **«Деревцо»**

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

1- Поднять прямые руки над головой – вдох.

2- Опустить руки, расслабиться – выдох.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

**«Божья коровка»**

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

 **«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.

 **«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.

 **«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.

**«Морской червяк»** - упор стоя согнувшись;

 **«Улитка»** - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

 **«Морской лев»** - упор сидя между пятками, колени врозь;

 **«Морская звезда» -** лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

**«Морской конек»** - сед на пятках, руки за голову;

**«Дельфин»** - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

**«Медуза»** - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;. **«Уж»** - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

**«Верблюд»-** 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.

**«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.

 **«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.

 **«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.

 **«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.

**Желаем здоровья и хорошего настроения!**