Занимаемся с детьми дома.
Простые упражнения игрового стретчинга.

Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с её помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий. Один из таких видов – ***игровой стретчинг.***

В нашем дошкольном учреждении мы уже не первый год занимаемся с детьми игровым стретчингом. Ребятишкам очень нравятся эти занятия, так как они проходят под спокойную музыку и в игровой форме. Инструктор по физической культуре читает им сказку, а героев, предметы в этой сказке изображают дети.

Так что же такое ***игровой стретчинг?***

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

Польза игрового стретчинга:

- у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять;
- упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки;
- развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Ещё один важный момент в игровом стретчинге – это ***правильное дыхание.***

Во время выполнения упражнений мы дышим следующим образом:
вдох через нос, выдох через рот.

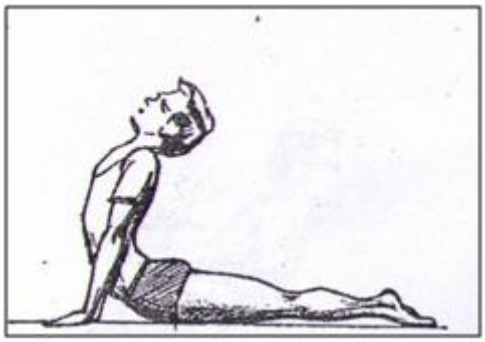
Итак, хотите попробовать вместе со своими детьми? Приведу Вам пример нескольких упражнений.

Упражнения игрового стретчинга.

1. Шелестя, шурша травой,
Проползает кнут живой.
Вот он встал и зашипел:
Подходи, кто очень смел.

"Змея".

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках делаем вдох через нос, опускаясь, выдыхаем и произносим звук "Ш – ш – ш – ш".



2. Над цветком порхает, пляшет,
Веерком узорным машет.

"Бабочка".
Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Вдох, опустить развернутые колени до пола. Задержаться в таком положении некоторое время. Поднимаем колени с пола, одновременно выдыхая через рот.

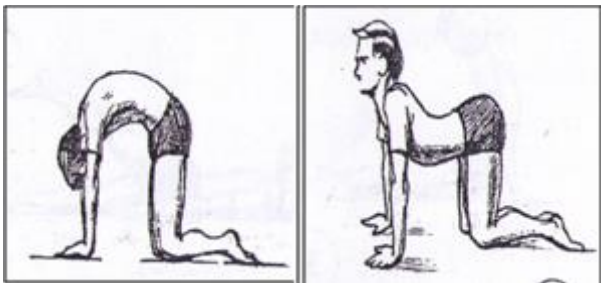
3. У порога плачет,
Коготки прячет,
Тихо в комнату войдёт,
Замурлычет, запоёт.

"Кошка".
Кошка бывает "сердитой" (рис. 1) и "ласковой" (рис. 2).

"Сердитая кошка".
Стать на четвереньки, спина прямая. Вдох, максимально выгнуть спину. Возвращаясь в исходное положение, выдыхаем. На выдохе произносим звук "Р – р – р – р – р".

"Ласковая кошка".
Стать на четвереньки, спина прямая. Вдох, максимально прогнуть спину, поднимая голову вверх. Выдыхая через рот, возвращаемся в исходное положение.

1. 2.



4. Кто отправился в полёт,
В клюве веточку несёт?

"Птица".
Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной "полочкой", спина прямая.
Вдох, взмах руками, наклон к правой ноге, выдох. Стараемся дотянуться до носка, задерживаемся.
Вдох, взмах руками, выдох, возвращаемся в исходное положение.
Повторить всё тоже самое, только с левой ногой.

5. Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой.
В воде она живёт,
Нет клюва, а она клюёт.

"Рыбка".
Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч.
Вдох, плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Выдыхая, вернуться в исходное положение.

6. "Ходьба".
Сесть в позу прямого угла, руки сзади в высоком упоре. Ноги вытянуты, вместе. Носочки ног одновременно двигаются вниз, вверх. Не забываем при этом правильно дышать.

Итак, вы готовы? Изучив упражнения, Вы можете начинать.
Перед Вами сказка, которую Вы читаете своему ребёнку и выполняете вышеуказанные упражнения. Они выделены в тексте жирным шрифтом.
Удачи Вам, здоровья и прекрасного настроения!
Ваш инструктор по физической культуре.

Утёнок Кряк.

Жил – был на большом дворе утёнок. Звали его Кряк. Утёнок очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была тёплая, и лужа была такая большая, что утёнку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану. Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утёнку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нём поплавать.
Шёл утёнок, шёл **("Ходьба")** и дошёл до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок. Вдруг видит – летит бабочка **("Бабочка").**
- Эй, бабочка, постой! Не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?
- Хорошо, - согласилась бабочка, и они отправились в путь.
Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда – то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея **("Змея").**

- Почему вы так шумите и не даёте мне отдыхать после обеда? - грозно прошипела змея.
- Извините нас, пожалуйста, госпожа змея.
- Ладно, повезло тебе, утёнок, что я сыта, - проворчала змея и уползла.
Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но её нигде не было видно. Очень огорчился утёнок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней **("Птица").**
- Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? - как можно громче закричал утёнок. - Отведи меня к нему, пожалуйста!
- Хорошо, утёнок, беги за мной, - ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей.
Очень скоро луг кончился, и перед утёнком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что – то высматривала в воде. Она была так увлечена, что не заметила утёнка **("Ласковая кошка").**
Кряк подошёл к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую – нибудь из них поймать **("Сердитая кошка").**
- Ах ты, хитрюга! - крикнул утёнок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.
Когда кошка увидела рассерженного утёнка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только её и видели!
Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утёнка за то, что он спас её с друзьями **("Рыбка").**
Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко – далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.