

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА.

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА для детей дошкольного возраста (3–7 лет)

Игровой стретчинг (*растяжка*) – это специально подобранная система упражнений на растягивание мышц, связок и сухожилий, проводимая в игровой, сюжетно-ролевой форме. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Для дошкольников стретчинг является эффективным средством развития гибкости, координации, снятия мышечного напряжения, формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Все упражнения сопровождаются образными названиями и имитационными движениями, что делает процесс увлекательным и доступным для детей.

Правила выполнения:

- Заниматься не ранее чем через 40 минут после еды.
- Помещение должно быть проветрено.
- Исключить резкие движения, пружинящие и рывковые.
- Каждое упражнение удерживать 5–10 секунд (для младших) и 10–20 секунд (для старших).
- Дыхание ровное, спокойное, задержки дыхания недопустимы.
- Начинать с простых упражнений, постепенно усложняя.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ И ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ.

1. «КОШЕЧКА»

- **Цель:** развитие гибкости позвоночника, расслабление мышц спины.
- **Исходное положение (И.п.):** стоя на четвереньках, голову держать прямо.
- **Техника:** на выдохе – выгнуть спину дугой вверх, как «сердитая кошка», голову опустить вниз. На вдохе – прогнуться в спине вниз («добрая кошечка»), голову поднять вверх, посмотреть на потолок.
- **Методические указания:** с, чтобы руки оставались прямыми, ладони строго под плечами.
- **Игровой образ:** «Кошка сердится», «Кошка ласкается».

2. «ЗМЕЯ»

- **Цель:** укрепление мышц спины, развитие гибкости позвоночника.
- **И.п.:** лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони у груди.
- **Техника:** медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, голову тянуть вверх, слегка прогнуться в спине. Задержаться. Плавно вернуться в И.п.
- **Методические указания:** таз от пола не отрывать, плечи опущены вниз.
- **Игровой образ:** «Змея греется на солнышке, поднимает голову».

3. «КОРЗИНОЧКА»

- **Цель:** развитие гибкости, укрепление мышц спины и ног.

- **И.п.:** лежа на животе, руки вдоль туловища.
- **Техника:** согнуть ноги в коленях. Руками обхватить лодыжки снаружи. На вдохе прогнуться, потянуться, приподнимая бедра и грудь. Задержаться. На выдохе плавно опуститься, отпустить ноги.
- **Методические указания:** колени не разводить в стороны. Для младших групп – упрощенный вариант (просто достать руками до стоп).
- **Игровой образ:** «Плетем корзиночку».

4. «ЛЮДОЧКА»

- **Цель:** укрепление мышечного корсета, развитие силы мышц спины.
- **И.п.:** лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.
- **Техника:** одновременно поднять прямые руки и ноги вверх, прогибаясь в спине. Задержаться. Плавно опуститься.
- **Методические указания:** следить, чтобы ноги не сгибались в коленях. Голову держать прямо, смотреть вперед.
- **Игровой образ:** «Лодочка плывет по волнам».

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.

5. «БАБОЧКА»

- **Цель:** раскрытие тазобедренных суставов, растяжка паховых мышц.
- **И.п.:** сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены подошвами друг к другу. Руки на коленях.
- **Техника:** на выдохе слегка надавить руками на колени, стараясь опустить их ближе к полу. Пружинящими движениями стараться достать коленями пола. Задержаться в крайней точке.
- **Методические указания:** спина прямая, не сутулиться.
- **Игровой образ:** «Бабочка расправляет крылышки».

6. «СКЛАДОЧКА»

- **Цель:** растяжка задней поверхности бедра и мышц спины.
- **И.п.:** сидя на полу, ноги вместе, прямые, вытянуты вперед. Руки вверх.
- **Техника:** на выдохе медленно наклониться вперед, стараясь достать руками стопы, а животом – бедра. Задержаться. На вдохе медленно вернуться в И.п.
- **Методические указания:** колени не сгибать. Наклон выполнять плавно, без рывков.
- **Игровой образ:** «Складываем листочек бумаги».

7. «ЛЯГУШКА»

- **Цель:** раскрытие тазобедренных суставов.
- **И.п.:** стоя на четвереньках, колени развести как можно шире в стороны, стопы соприкасаются друг с другом.
- **Техника:** покачивать тазом вперед-назад, стараясь сесть ягодицами на пол (или максимально низко). Задержаться в нижней точке.
- **Методические указания:** не отрывать стопы друг от друга. Спина прямая.

- **Игровой образ:** «Лягушка прыгает и отдыхает».

8. «ЦАПЛЯ»

- **Цель:** развитие равновесия, укрепление мышц ног.
- **И.п.:** стоя прямо, ноги вместе, руки на поясе.
- **Техника:** согнуть правую ногу в колене, стопу прижать к внутренней стороне левого бедра (или к колену – для начинающих). Руки поднять вверх, соединить ладони над головой. Удерживать равновесие. Затем сменить ногу.
- **Методические указания:** спина прямая, взгляд вперед. Страховка педагога для младших.
- **Игровой образ:** «Цапля стоит на одной ноге в болоте».

9. «ПАУЧОК»

- **Цель:** растяжка приводящих мышц бедра.
- **И.п.:** сидя на полу, широко развести ноги в стороны.
- **Техника:** выполнять наклоны корпуса: к правой ноге, к левой ноге, вперед. Руками стараться достать пальцы ног.
- **Методические указания:** ноги в коленях не сгибать. Наклоны плавные.
- **Игровой образ:** «Паучок здоровается с каждой ножкой».

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК.

10. «ЗАМОК»

- **Цель:** растяжка мышц плечевого пояса и рук.
- **И.п.:** сидя или стоя.
- **Техника:** завести правую руку за голову, левую – за спину снизу. Попытаться соединить пальцы рук в «замок» за спиной. Задержаться. Поменять руки.
- **Методические указания:** не наклонять корпус, держать спину прямо.
- **Игровой образ:** «Закрываем замок, чтобы никто не вошел».

11. «СОЛНЫШКО»

- **Цель:** боковое растяжение мышц туловища.
- **И.п.:** стоя прямо, ноги на ширине плеч.
- **Техника:** на вдохе поднять правую руку вверх, левую руку опустить вдоль туловища. Выполнить наклон корпуса влево (правая рука тянется за солнышком). Задержаться. Вернуться в И.п. Повторить в другую сторону.
- **Методические указания:** таз на месте, не отклонять корпус вперед или назад.
- **Игровой образ:** «Солнышко встает, солнышко садится».

12. «МЕЛЬНИЦА»

- **Цель:** растяжка мышц плечевого пояса.
- **И.п.:** стоя прямо, ноги на ширине плеч.
- **Техника:** выполнять круговые вращения прямыми руками вперед и назад с большой амплитудой, постепенно увеличивая скорость.

- **Методические указания:** спина прямая, смотреть вперед.
- **Игровой образ:** «Мельница крыльями машет».

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

13. «ГУСЕНИЦА»

- **Цель:** укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия.
- **И.п.:** сидя на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади.
- **Техника:** сгибая пальцы ног, подтягивать пятки к ягодицам («гусеница ползет»), затем так же, разгибая пальцы, выпрямлять ноги.
- **Методические указания:** пятки не отрывать от пола.
- **Игровой образ:** «Гусеничка ползет вперед-назад».

14. «КАЧЕЛИ»

- **Цель:** растяжка ахиллова сухожилия.
- **И.п.:** стоя, ноги вместе.
- **Техника:** поочередно перекатываться с пятки на носок и обратно.
- **Методические указания:** спина прямая, руки на поясе.
- **Игровой образ:** «Качаемся на качелях».

15. «СОВА»

- **Цель:** растяжка мышц шеи и верхнего плечевого пояса.
- **И.п.:** сидя по-турецки.
- **Техника:** плавно повернуть голову вправо, затем влево. Плавно наклонить голову вперед (подбородком к груди), затем назад. Избегать круговых движений головой.
- **Методические указания:** плечи не поднимать, движения медленные.
- **Игровой образ:** «Сова осматривает свои владения».

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ И КООРДИНАЦИИ

16. «ЛАСТОЧКА»

- **Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц спины и ног.
- **И.п.:** стоя прямо.
- **Техника:** отвести правую ногу назад, руки развести в стороны, корпус наклонить вперед до параллели с полом. Зафиксировать положение. Вернуться в И.п. Повторить с другой ноги.
- **Методические указания:** нога назад прямая, смотреть вниз или вперед (по освоенности).
- **Игровой образ:** «Ласточка полетела».

17. «АИСТ»

- **Цель:** развитие равновесия, координации.
- **И.п.:** стоя прямо.

- **Техника:** согнуть правую ногу в колене, прижать стопу к колену опорной ноги. Руки в стороны. Удерживать равновесие. Поменять ногу.
- **Методические указания:** опорная нога слегка согнута для лучшего равновесия.
- **Игровой образ:** «Аист стоит в гнезде».

18. «ПЕТУШОК»

- **Цель:** координация, равновесие.
- **И.п.:** стоя прямо.
- **Техника:** поднять согнутую в колене ногу, взяться за стопу одноименной рукой. выпрямить ногу вперед или в сторону. Удерживать.
- **Методические указания:** для младших групп – упрощенный вариант: просто стоять на одной ноге.
- **Игровой образ:** «Петушок важно стоит на заборе».

6. УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

19. «ПИЛА» (в паре)

- **Цель:** растяжка мышц спины и плечевого пояса во взаимодействии.
- **И.п.:** дети сидят на полу друг напротив друга, ноги широко врозь, стопы упираются в стопы партнера. Берутся за руки.
- **Техника:** по очереди (один тянет, другой поддается) выполняют наклоны вперед и назад, работая как «пила».
- **Методические указания:** следить за плавностью движений, не дергать партнера.
- **Игровой образ:** «Пилим дрова».

20. «ЗВЕЗДА» (релаксация)

- **Цель:** расслабление мышц, снятие напряжения, восстановление дыхания.
- **И.п.:** лежа на спине, руки и ноги свободно раскинуты в стороны (как звезда).
- **Техника:** закрыть глаза, дышать спокойно и ровно. Представить, что тело тает, расслабляется, становится легким, как облачко. Лежать 30–60 секунд.
- **Методические указания:** включить спокойную музыку, говорить тихим, успокаивающим голосом.
- **Игровой образ:** «Звездочка светит на небе, она отдыхает».