

Серию разработанных авторских сказок и комплексов упражнений с элементами игрового стретчинга, рекомендуется использовать (воспитателям, специалистам ДОУ, педагогам дополнительного образования, а также родителям для дистанционного обучения), в групповой и индивидуальной работе, образовательной деятельности и свободное от занятий время, как для снятия напряжения в мышцах, так и для повышения физической работоспособности. Используя базовые упражнения игрового стретчинга, занятия превращаются в удивительную игру-сказку, где дети становятся её главными героями.

**Серия игровых комплексов к методике
«Игровой стретчинг»
(Авторская разработка)**

**Сказка «Подарки от Деда Мороза»
для детей 5-7 лет**

В канун Нового года собрался Дед Мороз подарки детям разносить (*марш на месте*). Вышел из избушки и пошел по тропинке прямо через лес. Долго шел Дед Мороз, замерз и решил выпить чая с вафлями.

Упражнение «Вафелька».

И. п. сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед.

1-потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить;

2 - наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям;

3-4 вернуться в и. п.

Вмиг согрелся Дед Мороз и повеселел.

Упражнение «Смешной клоун»

И. п. сидя на ягодицах, ноги в стороны.

1-выпрямить спину, руками потянуться вверх; 2 - подставить ладони к подбородку и наклониться вперед, локти положить на пол между ногами;

3 - 4 – наклонить голову вправо, влево - улыбнуться.

Пошел он дальше. Шел, шел и заблудился в лесу. Навстречу ему бежит зайчик. Спросил Дед Мороз у зайчика дорогу.

Упражнение «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 и. п.

Он и подсказал куда идти. Вот гора впереди, гору нужно обойти?

Упражнение «Гора»

Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки вдоль туловища.

1-оторвать бёдра и таз от пола, не прогибаясь, вдох;

2-выдох, вернуться в и. п.

Но Дед Мороз боялся опоздать и решил съехать с горы как на санях.

Упражнение «Корзинка»

И. п. лежа на животе.

1- захватить руками ноги, 2 - поднять их вверх и прогнуть.

Спускаясь с горы, он перевернулся.

Упражнение «Качели»

И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени.

Округлив спину, выполнять перекаты вперёд-назад, подбородок прижат к груди.

Подарки удалось удержать. Покатился Дед Мороз дальше с горы. На пути росла высокая и стройная береза.

Упражнение «Березка»

И. п. - лежа на спине. Вытянуть руки вдоль туловища, поднять ноги под прямым углом относительно тела, поднять нижнюю часть спины и таз вверх, ладони прижать к полу. Обхватить руками нижний край ребер, на полу остается лежать затылок, шея и плечи.

Врезался он в березу и мешок очутился на макушке дерева. Наклонил он березку, мешок и упал.

Упражнение «Каракавица»

И. п. лежа на спине, руки лежат на полу.

1- поднять ноги под прямым углом относительно тела и нижнюю часть спины, и таз вверх,

2 - затем опустить их до пола за головой.

Дед Мороз взял свой мешок и покатился опять с горки (кувырок вперед поточным методом на мате). Остановился он у небольшого лесочка. Вдруг поднялся сильный ветер, ветви елей наклонялись до земли.

Упражнение «Слоник»

И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1-потянуться вперёд вверх, наклониться вперёд до полного касания руками пола, пятки не отрывать от пола, спина прямая. 2- и. п.

Трудно было Деду Морозу с мешком наклоняться под ветками елей.

Упражнение «Кошечка»

И. п. стоя в упоре на ладонях и коленях

1- прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2 - округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Чтобы быстрее добраться, дальше он решил, полететь на волшебном самолете.

Упражнение «Самолёт взлетает»

И. п. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

Летел он, а правильный путь ему показывали яркие звездочки.

Упражнение «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.

Прилетев, залез Дед Мороз на крышу дома, где жили дети.

Упражнение «Домик»

И. п. - сидя на коленях, упор руками на полу.

1- подняться на руки и на внешнюю сторону стопы, до максимального растяжения колен вытягивая стопы. 2- опуститься в исходное положение.

Чтобы устроить сюрприз полез он в трубу, свернувшись как черепашка.

Упражнение «Черепашка»

И. п. стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища лежат на полу.

Скоро будут подарки под елкой у ребят. Вот и сказки конец, кто показывал – молодец!



Упражнение «Вафелька»



Упражнение «Смешной клоун»



Упражнение «Зайчик»



Упражнение «Гора»



Упражнение «Корзинка»



Упражнение «Качели»



Упражнение «Березка»



Упражнение «Каракатица»



Упражнение «Слоник»



Упражнение «Кошечка»



Упражнение «Самолёт»



Упражнение «Звездочка»



Упражнение «Домик»



Упражнение «Черепашка»

**Комплекс - сказка «Новый домик»
Для детей 5-7 лет**

В одном сказочном лесу стоял маленький домик.
(Упражнение «Домик» *И. п.* - основная стойка. 1 – вдох - потянуться руками вверх; 2 – выдох руки опустить вдоль туловища).

Со всех сторон его окружали большие деревья

Упражнение «Дерево»

И. п. - основная стойка. 1 - втянуть живот, вытянуть шею; 2 - поднять прямые руки над головой - вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

И сказочные прекрасные цветы

Упражнение «Цветок»

И. п. - сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая - левая нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа наружу. 1- выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, руками потянуться вверх.

И вот по тропинке к домику приползла черепашка.

Упражнение «Черепашка»

И. п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. 1-потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 - на выдохе наклониться вперёд, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки вдоль туловища лежат на полу.

И спрашивает: «Кто в домике живет?» Никто не отзывался.

Заползла Черепашка в домик и стала в нем жить.

Приполз к домику паучок и спрашивает:

Упражнение «Паучок»

И. п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях. 1-раздвинуть ноги на ширину плеч, вдох; 2- на выдохе наклониться вперед, руками захватить голени ног внутри.

- Кто в домике живет?

- Я черепашка? А ты кто?

- А я паучок.

- Иди ко мне жить! Стали они жить вдвоем.

Прискакала к домику лягушка и спрашивает:

Упражнение «Лягушка»

И. п. лёжа на животе, ладони под грудью. 1-подняться на руках, вытягивая позвоночник; 2-прогнуться назад; 3-согнуть ноги и потянуться носками к голове; 4-достать носками ног макушку.

- Кто в домике живет?

- Я черепашка!

- Я паучок. А ты кто?

- А я лягушка – квакушка.

- Иди к нам жить. Лягушка прыгнула в домик. Стали они жить втроем.

Втроем веселее.

Мимо высокой и стройной березы

Упражнение «Березка»

1- поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2 - стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3- сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги.

Проползла каракатица, (*Упражнение «Каракатица» И. п. лежа на спине. 1- поднять ноги под прямым углом относительно тела и нижнюю часть спины, и таз вверх, 2 - затем опустить их до пола за головой*), а через высокий мостик

Упражнение «Мостик»

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам).

Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину.

пробежала лисичка – сестричка

Упражнение «Лисичка»

И. п. стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1- сесть на пол справа - слева, согнутые ноги остаются слева - справа; 2-потянуться вверх; 3-и. п.

Приблизились они к домику и спрашивают:

- Кто в домике живет?

- Я черепашка!

- Я паучок!

- Я лягушка - квакушка!

- А вы кто?

- Каракатица и Лисичка!

Идите к нам жить. Все они в домике живут, песни поют.

Вот идет по лесу слон

Он по весу чемпион

Упражнение «Слоник»

И. п. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1-потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, пятки не отрывать от пола, спина прямая.

2-и. п.

Слоник спрашивает:

- кто в домике живет?

- Я черепашка!

- Я паучок!

- Я лягушка – квакушка!

- Я каракатица!

- Я лисичка! А ты кто?

- А я слон по весу чемпион!

- Иди к нам жить!

Слон и полез в домик. Лез – лез, лез – лез (ходьба на месте с опорой на ладони и стопы) – никак не мог влезть и говорит:

- Я лучше на крыше буду жить.

- Да ты нас раздавишь!

- Нет, не раздавлю.

Ну, так полезай!

Влез слон на крышу и только уселся (присесть на корточки), как затрещал домик, упал на бок и развалился.

Упражнение «Перекаты» и. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Округлив спину, выполнять перекаты вперед-назад, подбородок прижат к груди.

Упражнение «Развалились» ноги и руки развести в стороны, расслабиться.

Ели – ели успели из него выскочить все звери. А потом принялись строить новый домик, лучше прежнего.

Упражнения к комплексу «Новый домик»



«ДОМИК»



«ДЕРЕВЦЕ»



«ЧЕРЕПАШКА»



«ЦВЕТОК»



«ПАУЧОК»



«КАРАКАТИЦА»



«ЛЯГУШКА»



«БЕРЕЗКА»



«МОСТИК»



«ЛИСТОЧКА»



«СЛОНИК»



«ПЕРЕКАТЫ»



«группировка»



« развалились»

Комплекс «Цветы»



Чтобы найти красивый цветок,
Дети шагают через мосток.

упражнение «мостик»



На ветру цветы качаются,
Бабочки по лугу разлетаются.

упражнение «бабочка»



Цветы головками качают,
Дети ноги вверх поднимают

упражнение «березка»



Головками качают,
Спину прогибают.

упражнение «верблюд»



Здесь лучшие цветы на свете,
И ловко делают корзинку дети.

упражнение «корзинка»



А под цветком сидит квакушка
И дети делают лягушку.

упражнение «лягушка»



Цветок головкой покачал
И лепесточки разровнял.

упражнение «шпагат»

Комплекс «Прогулка в лес»

Отправляемся мы в лес,
Сколько ждет нас здесь чудес!



По траве гуляет кошка
Ее поглажу я немножко

упражнение «кошка»



Я поглажу кошку
Ласково ладошкой

упражнение «добрая кошка»



Уж на солнышке уснул
Хвостик свой в кольцо свернул

упражнение «лягушка»



На дорожку вышли рожки,
Вы не будете бодать?

упражнение «полу шпагат»



Мы их потрогаем немножко
Рожки спрячутся опять

упражнение «улитка»



Идут ребята по пригорку
Увидали там Егорку
Ягод много он собрал
Но корзинку не поднял

упражнение «корзинка»



Вон гора впереди
Гору нужно обойти

упражнение «верблюд»



Через речку во - всю ширь,
Лег могучий богатырь.

упражнение «мостик»



Вдоль лесных дорожек,
Много белых ножек.
В шляпках разноцветных,
Издали приметных.

упражнение «березка»



Жук упал, и встать не может
Ждет он, кто ж ему поможет?

упражнение «жук»



День прошел, идем гурьбой
Из леса дружно все домой.

Упражнение «шпагат»

