

Игровой стрейчинг

1. Ушки зайчика: Сидя на полу, руки упираются в сторону в пол. Стопы натянуть носочки (зайка ушки опустил), затем стопы натянуть (зайка слушает)

2. Зайчик идет: сгибаем-разгибаем поочередно стопы

3. Зайчик убегает, а мы его ловим. Ноги расслаблены и тресем ими, затем обхватываем стопы (ловим зайчика за уши)-2-3 раза

4. Отдых: ноги расставлены широко, носки натянуты на себя, ложимся отдыхать то к одной ноге боком, затем животом, затем к другой

5. Стих про медведя

Сидели два медведя на
тоненьком суку,
Один читал газету другой молот
муку

*Руки за голову, ноги
расставлены широко. Делаем
наклоны вправо влево под
стихотворение*

Раз ку-ку, два ку-ку
оба шлепнулись в муку

Ставим руку на одно колено,
другую на другое
Наклон вперед. Носки все
время на себя

6. Бабочка

Ноги по-турецки, стопы стоят стопа к стопе, бабочка летит (машет, как крыльями, согнутыми коленями).

7. Ветер

И.п. то же, раскачиваемся в разные стороны, но пошел дождик и бабочка спряталась (обхватываем колени).- 6-7 упражнение повторить 2-3 раза (дождик закончился, бабочка опять полетела)

8. Рыбка- Улитка: лежа на животе, ноги вместе, поднимаемся на ровных руках, голову наклоняем назад, затем делаем Улитку: поднимаемся, сидя на коленях-пятках- поза эмбриона. 2-3 раза

9 Лягушка-ракушка- корзинка: лежа на животе, тянем голову к носкам, затем опять в улитку-2-3 раза

10. Полумостик: стоя на коленях, прогибаемся держась за пятки

11. Кошечка выгнулась, прогнулась