

Игровой

стретчинг



Упражнения игрового стретчинга

«Сказка о глупом императоре»

Сегодня я расскажу вам о жадном императоре.

Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше сего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах (*марш на месте, ходьба на месте на внешней стороне стопы*), на верблюдах (*ходьба на месте на пятках, ходьба вперёд-азад на коврике*), несли в мешках (*широкие шаги в сторону, слегка наклонившись вперёд, руки за спиной*) и складывали в высокие амбары (*стойка: руки вверх, мянуться*).

Золота набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все во дворце было украшено золотом. Золотыми были пол, потолок (*руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон вниз, поднять голову вверх*), стены (*потянуться правой рукой направо, затем левой - налево. Смотреть на пальцы рук*), зеркала (*подняться на носки, руки – через стороны вверх, потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном*). Золотые колокольчики звенели от порывов ветра (*подняться на носки, руки – через стороны вверх, потрясти кистями, опустить руки с лёгким поклоном*).

Носил император парчовый, расшитый золотом халат (*правая рука – на левом плече, повернуться налево; левая рука – на правом плече, повернуться направо*), золотую шапку (*круговые вращения головой вправо, затем влево*). Даже подошвы его туфель были отлиты из золота (*руки на поясе, ноги врозь, правую ногу поставить на пятку, на носок. То же – с левой ногой*). Посуда, из которой ел император, была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти (*мягкие прыжки вокруг себя*).

До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые (*сед по-турецки с прямой спиной*). Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота, несколько амбаров опустело (*встать, ноги вместе, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола*). Кликнул он клич по всей стране: «Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец». И вотвился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой чёрной палочкой и пропал.

Вскоре встал император со своего трона (*ноги вместе, руки на поясе, присед, руки вперёд, встать*) и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там (*присед, руки в стороны, встать*). И вот... нежные розоватые цветы и свежая зелень листьев превратилась в мёртвое золото.

Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками (*лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе, прогнуться вперёд, руки вперёд - в стороны, ноги по очереди вверх-вниз*). И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку, и стала она золотой брошкой (*сед по-турецки, ноги – стопа к стопе, пальцами рук обхватить стопы, движения коленями вверх-*

                            вниз). А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми (*встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе, поднять руки на уровень плеч и махивать вверх-вниз*).

По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы оделиться своей радостью (*лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе, поочередно поднимать то правую, то левую ногу*). Но как только он обнял дочь и отронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи (*ноги вместе, руки верх в замок, круговые вращения туловищем вправо, затем влево*). Как ни любил император золото, но всё-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй (*ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклон вправо, аклон влево*). Долго стоял опечаленный император в саду.

Наконец он захотел есть и вернулся во дворец (*сид, ноги врозь, руки на пояс, аклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же - к левой ноге*). Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твёрдым, как камень (*лёжа на животе, подпереть руками голову, ноги поочередно сгибать и азгибать в колене*). Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лёг на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твёрдыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным, как лёд. Так был наказан за жадность император.

Вам понравилась сказка? Какой был император? Жадность – это плохо или хорошо? А среди нас есть жадины?

«Просто так»

Сегодня я расскажу вам про одного мальчика.

Жил на свете один маленький мальчик, жил он в тропическом лесу, где много разных зверей. Однажды проснулся мальчик (*сид на корточках, пальцы рук сцепить замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая яток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить низ*) и отправился погулять. Идёт сквозь высокую траву (*ходьба, высоко поднимая ноги, руки на поясе*), по узенькой извилистой тропинке (*ходьба на носках, руки в стороны*), пробираясь сквозь густые заросли (*приставные шаги, руками раздвигать ветви*), рассматривал верхушки высоких деревьев (*ходьба спиной вперёд, руки сзади*). Вышел мальчик к крутой горе и осторожно начал спускаться, но гора была крутая, и он быстро побежал вниз. Спустился с горы и увидел на полянке очень красивые цветы, как понравились они ему, нарвал букетик (*наклоны*), а навстречу идёт медвежонок грустный-грустный (*сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка азведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться. То же - движение левой ногой*). Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке собирал.

- Это мне? – удивился медвежонок. – А за что?

- Просто так, – ответил мальчик и дальше пошёл.

А медвежонку сразу стало весело, ведь так приятно, когда что-то дарят, а особенно цветы. Весело подпрыгивая, медвежонок побежал дальше. И увидел вдруг под деревом того носорога (*лечь на спину, руки за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть, однимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, параться коленом коснуться лба. Носок остаётся оттянут. Задержаться. То же – движение другой ногой*). Не испугался его медвежонок, подошёл и протянул букет. Ведь не только получать подарки приятно, но и дарить тоже. Удивился носорог: «За что ты мне цветы даришь?»

- Просто так! – ответил медвежонок и довольный пошёл дальше (*ходьба на внешней стороне стопы*). А носорог сразу перестал злиться. Да и как можно злиться, если тебе цветы подарили? Он весело огляделся и тут увидел удава, который поднял голову и о чём-то думал (*лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз, медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться насколько возможно и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. То же – но в другую сторону*). Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Тот вначале удивился, а потом поблагодарил носорога, так как был очень вежливым удавом.

Ползёт удав по лесу и букет в пасти держит. Вдруг видит: стоит страус, голову прятал и ни с кем не разговаривает – настроение у него плохое (*встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз, не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться*). Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул (*радостно подпрыгнуть*), ведь ему ещё никогда цветов не дарили. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (*лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую левую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же – с другой ногой*).

Долго бегал он по лесу, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит: лает кто-то. А это зайчишка от мамы убежал и потерялся. Сидит под кустиком, всхлипывает (*встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол; передвигая руки по ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать*). Подарил ему страус цветы, и пошли они вместе зайкину маму разыскивать.

Шли, шли и увидели печального слона. Стоит слон, хобот колечком свернул, не смотрит ни на кого, только вздыхает (*встать на колени, руки сзади (полочкой), медленно наклониться назад, как можно дальше, задержаться*). Но после того, как зайчик и страус подарили ему букет, он очень развеселился и начал водой из хобота поливать своих новых друзей, чтобы им жарко не было.

Всю эту историю мне рассказал аист, который увидел, как можно радовать всех *встать прямо, ноги вместе, руки опущены; стоя на одной ноге, согнутую в колене вторую ногу разместить стопой на внутренней стороне колена прямой ноги, руки а поясе. Стоять как можно дольше. То же – на другой ноге).*

«Возвращение домой»

Одним летом из семечка, упавшего с берёзы, выросло красивое дерево *(сид на орточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз).*

Как-то раз дул сильный ветер, да такой, что деревья гнулись и ветви ломались. У берёзы ветер отломал веточку и уронил на землю *(лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки вдоль туловища ладонями вниз; не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Из не отрывать от пола. Задержаться. Медленно вернуться в и.п. Дыхание произвольное).*

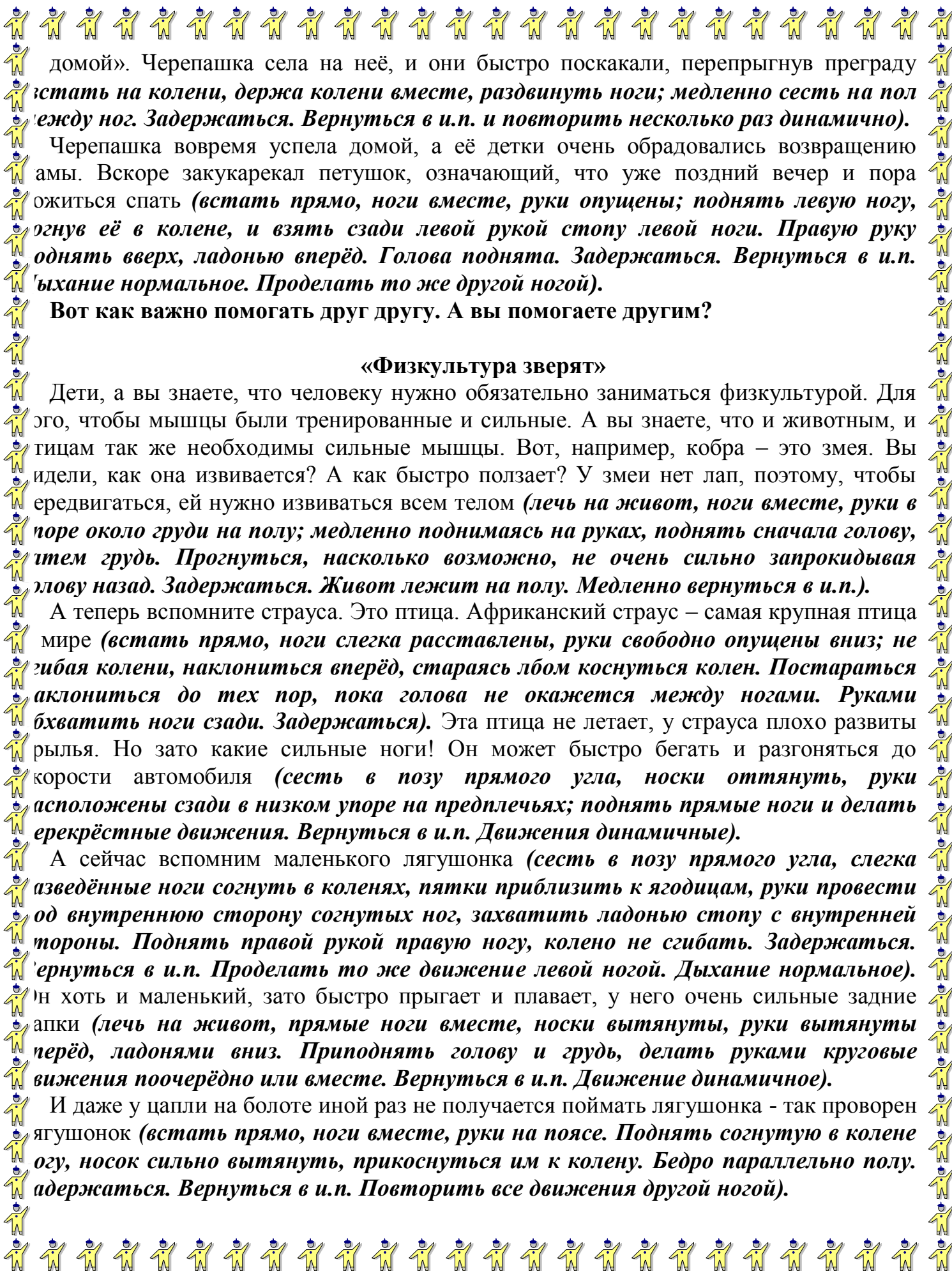
А эта веточка упала прямо на пути у черепашки, спешившей к своим деткам *встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони положены вместе; медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснуться пола, вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Ягодицы прижаты к пяткам. Задержаться).*

Черепашка остановилась и не знала, как ей преодолеть препятствие, ведь ветка была так столько большая и длинная, что черепашке пришлось бы целый день обходить эту ветку своими маленькими шажочками. Мимо пролетала стрекоза, и черепашка попросила помощи у неё *(встать на колени, немного их раздвинув, руки в стороны, ладони вниз; прямая правая рука поднимается вверх до вертикального положения, левая рука касается пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить в другую сторону. Дыхание произвольное).*

Но стрекоза так трещала своими крылышками, что не слышала зова черепашки. Потом откуда-то появилась красивая бабочка с пёстрыми крылышками *(сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки хватают стопы ног, спина прямая; опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. Движения динамичные).*

Черепашка попросила помощи. А бабочка сказала, что сама помочь не сможет, так как она слишком мала, чтобы поднять черепашку. «Вот если бы у меня был велосипед, подумала черепашка, – я бы села на него и быстро покатилась, и вовремя успела к своим деткам» *(лечь на спину, руки положить за голову, поднять ноги, носки оттянуты; попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская на пол. Движение динамичное. Дыхание нормальное).*

Но велосипеда у неё не было, и она опечалилась. Но тут откуда ни возьмись подбежала маленькая лошадка и звонко сказала: «Садись на меня, я доведу тебя



домой». Черепашка села на неё, и они быстро поскакали, перепрыгнув преграду ***встать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги; медленно сесть на пол между ног. Задержаться. Вернуться в и.п. и повторить несколько раз динамично).***

Черепашка вовремя успела домой, а её детки очень обрадовались возвращению мамы. Вскоре закукарекал петушок, означающий, что уже поздний вечер и пора ложиться спать ***(встать прямо, ноги вместе, руки опущены; поднять левую ногу, согнув её в колене, и взять сзади левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперёд. Голова поднята. Задержаться. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Прodelать то же другой ногой).***

Вот как важно помогать друг другу. А вы помогаете другим?

«Физкультура зверят»

Дети, а вы знаете, что человеку нужно обязательно заниматься физкультурой. Для этого, чтобы мышцы были тренированные и сильные. А вы знаете, что и животным, и птицам так же необходимы сильные мышцы. Вот, например, кобра – это змея. Вы видели, как она извивается? А как быстро ползает? У змеи нет лап, поэтому, чтобы передвигаться, ей нужно извиваться всем телом ***(лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу; медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.).***

А теперь вспомните страуса. Это птица. Африканский страус – самая крупная птица в мире ***(встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз; не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками схватить ноги сзади. Задержаться).*** Эта птица не летает, у страуса плохо развиты крылья. Но зато какие сильные ноги! Он может быстро бегать и разгоняться до скорости автомобиля ***(сесть в позу прямого угла, носки оттянуть, руки расположены сзади в низком упоре на предплечьях; поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные).***

А сейчас вспомним маленького лягушонка ***(сесть в позу прямого угла, слегка разведённые ноги согнуть в коленях, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, колено не сгибать. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное).*** Он хоть и маленький, зато быстро прыгает и плавает, у него очень сильные задние лапки ***(лечь на живот, прямые ноги вместе, носки вытянуты, руки вытянуты вперёд, ладонями вниз. Приподнять голову и грудь, делать руками круговые движения поочерёдно или вместе. Вернуться в и.п. Движение динамичное).***

И даже у цапли на болоте иной раз не получается поймать лягушонка - так проворен лягушонок ***(встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок сильно вытянуть, прикоснуться им к колену. Бедро параллельно полу. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить все движения другой ногой).***

Ребята, а какие животные ещё имеют развитые мышцы, чтобы выжить и не стать голодным?

«Спор зверей»

Однажды поспорили звери, кто сможет защитить себя лучше всех. Первой выступила змея. «Я, – говорит, – могу сильно ужалить врага. У меня очень ядовитый язык». Звери с ней согласились (*лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около лба на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.*).

Второй выступила черепаха. «Я, – говорит, – могу спрятаться в своём домике-панцире так, что меня никто не заметит». Звери и с ней согласились (*встать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки, руки подняты вверх, ладони сложены вместе. Медленно наклониться вниз, пока лоб и рёбра ладоней не коснутся пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове, держать прямо. Лодыжки прижаты к пяткам. Задержаться*).

Тут из воды показалась морская звезда и сказала, что её вообще никто не обидит, так как она похожа на обычную звёздочку. Никому и в голову не придёт обидеть или убить её (*встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону*).

Наконец как прыгнет лягушка да как заквакает: «Я такая зелёная, что могу прятаться и в травке, и за листочком. И меня никто не заметит. А ещё я очень быстро могу прыгать, и меня не догонят». «Верно», - сказали звери (*встать прямо, ноги поставлены на расстоянии стопы, стопы развернуть, ладони соединить вместе и расположить на уровне груди, локти не висят. Согнув ноги, медленно опуститься до такой степени, чтобы бёдра расположились параллельно полу. Руки, согнутые в локтях, расположить вниз. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

После этого топнул своей тяжёлой ногой и сказал: «Посмотрите, какой у меня рог. Его все боятся и страшатся меня. Это я самый сильный» (*лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Локоть остаётся оттянутым. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же другой ногой*).

Наконец гусеница тихо прошептала: «Хоть я и ползаю медленно, зато я умею маскироваться, могу слиться и с веточкой, и с листочком, и с травинкой, и с корой. Так что и меня никто не заметит» (*сесть в позу прямого угла, согнуть в коленях ноги и, не разводя колени, пятки приблизить к ягодицам. Руки в упоре сзади. Поднимая и поворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперёд насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз*).

Как звери и разошлись, и каждый остался при своём. Каждый из них умеет защищать себя.

«Из зёрнышка в дерево»

Однажды в лесу откуда-то с деревьев упало маленькое зёрнышко (*сид на корточках, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз*).

Через некоторое время на этом месте выглянул росточек, под которым устроился музечник. Он играл на своей маленькой скрипочке (*лечь на живот, касаясь пола подбородком, ладони лежат на полу, руки вытянуты вдоль тела. Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё левой ногой*).

Росточек всё рос, с каждым днём становился крупнее. Под ним как-то примостился полчонок, который решил вздремнуть и набраться сил (*сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.*).

На другой день лисичка-сестричка спряталась там, чтобы укрыться от дождя (*сесть на пятки, руки «полочкой» за спиной, сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в другую сторону. Дыхание нормальное*).

Скоро росток вырос в пышный куст, под которым прятался зайчик-попрыгайчик от лисы и волка. Этот куст так хорошо его спрятал, что хищники не замечали его (*встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки. Руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз*).

Куст всё рос и рос, скоро под ним мог лежать уже медвежонок (*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. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же движение левой ногой. Дыхание нормальное*).

Через несколько лет в лесу уже стояла стройная берёза. Она была самой красивой из всех, что росли в этом лесу (*лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками. Согнуть ноги в коленях и поставить их на пол. Руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд. Голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, лобовую, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

«Путешествие Серёжи»

Однажды мальчик по имени Серёжа решил отправиться в путешествие и погостить у своей бабушки в Америке. Стал он думать, как же добраться до неё, ведь она живёт так далеко, их отделяют моря и океаны. И решил Серёжа отправиться на корабле *(лечь на живот, руки вдоль туловища, ухватить руками ноги выше щиколотки, ноги вместе. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра насколько возможно. Задержаться. Вернуться в и.п.).*

Плыл Серёжа много дней и ночей. Не было видно ни островов, ни материков. Только птицы на небе парили *(сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной за локти «полочкой». Поднять руки вверх, «взмахнуть» и опустить вниз. Наклониться к правой ноге, стараясь дотянуться двумя руками до носка. Вернуться в и.п. То же повторить в левую сторону. Вернуться в и.п. Наклониться вперёд, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать пола. Вернуться в и.п.).* Они махали крыльями *(встать прямо, ноги вместе, руки свободно опущены. Поднять прямую ногу вверх до горизонтального положения. Правой рукой взять за пальцы правой ноги. Обе ноги не сгибаются. Задержаться. Вернуться в и.п. Прodelать то же, сменив ноги и руки).*

Скоро Серёжа увидел в море морскую звезду, которая улыбалась ему и посылала привет из воды *(встать прямо, ноги поставить чуть шире плеч, руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить в левую сторону).*

А к вечеру разыгрался шторм, и морские волны вздымались выше корабля *(сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади – высокий упор. Поднять прямые ноги под углом 45 градусов с натянутыми носками и делать ими волнообразные движения, как бы выписывая восьмёрки. Вернуться в и.п. Движения динамичные).*

Но Серёжа благополучно добрался до берегов Америки и встретился со своей бабушкой. Она очень обрадовалась приезду внука. В гостях Серёжа познакомился с юшадкой. Она катала мальчика на себе и радостно смеялась *(стать на колени, держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть медленно на пол между ног. Вернуться в и.п. Повторить, но динамично).*

Но вот и закончились каникулы. И Серёжа отправился домой. На этот раз он полетел на самолёте *(встать прямо, ноги врозь, руки в стороны, наклониться вперёд, нижняя часть туловища с прямыми ногами неподвижна, верхняя часть параллельна полу, голова поднята. Не меняя положение ног, правой прямой рукой дотянуться до левой ноги, левая прямая рука поднимается вверх. Голова смотрит на ладонь левой руки. Задержаться. Вернуться в и.п. Повторить всё в обратном порядке).*

Ребята, а вам понравилось путешествие мальчика Серёжи?

«Ящерица»

Однажды ящерица решила отправиться к своей подружке на день рождения. Но подружка жила далеко, и ящерке предстоял длинный путь (*лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол. Поднять прямые ноги насколько возможно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. Вернуться в и.п.*).

В подарок ящерка приготовила интересную книгу (*сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты вперёд, руки лежат на ногах, ладонями вниз, спина прямая. Поднять руки вверх, потянуться. Не сгибая ног, нагнуться вперёд, стараясь руками достать пальцы ног. Постараться лечь на ноги. Задержаться. Медленно вернуться в и.п.*).

Ящерица закрыла свой домик на замочек и отправилась в путь (*сесть на пятки, руки на коленях, левая рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь, правая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу. Взять пальцы обеих рук в «замок», правой рукой потянуться вниз, насколько возможно. Задержаться. Потом потянуть левой рукой правую руку вверх. Задержаться*).

Она шла очень быстро, но было ещё далеко (*сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади (высокий упор). Тянуть носки на себя, затем вытянуть носки. Повторить попеременно. Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, колени не сгибать. Движения динамичные*).

Гут она увидела высокую башню, на верху которой были огромные часы. Они показывали, что скоро полдень. И маятник на часах отбивал каждую минуту (*лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. Вернуться в и.п. То же - с другой ногой*).

Когда ящерица пустилась бежать со всех ног (*сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Движения динамичные. Дыхание произвольное*).

И вскоре показалась та самая берёза, возле которой и живёт подруга-именинница (*лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые с оттянутыми носками, согнуть ноги в коленях и поставить их на пол, руки расположить так, чтобы четыре пальца были на спине, а большой палец смотрел вперёд, голова смотрит прямо. Поднять прямые ноги и таз до вертикального положения. Носки оттянуты. Тело опирается на плечи, шею, голову, локти. Подбородок упирается в грудь. Задержаться. Вернуться в и.п.*).