

*Комплексы упражнений  
по игровому стретчингу  
для дошкольников*

**(по методике А.Г. Назаровой)**

Автор-составитель:  
Абубакирова Г.А.  
Воспитатель МБ ДОУ № 6

## Зернышко



Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке.

Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола.

Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

**На счет раз** – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

**На счет два** – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке. Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить. На счет раз – ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола). На счет два – дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

## Ходьба

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «**позу угла**»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки



ног, дышать при этом можно произвольно.



## Бабочка

Способствует усилению внутриполостного давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «**прямого угла**», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должны быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

## Змея

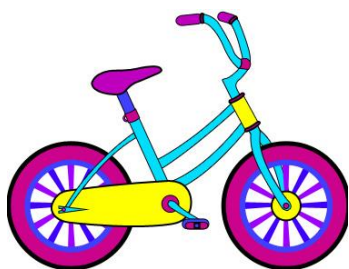
Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и

кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.



Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе **«сделать змейку»**: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

## *Велосипед*



Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения.

Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

### **« Кто поможет воробью»**

Не послушался маленький воробышек маму, подошел к краю гнезда (*ходьба*). Высунулся, перевесился и вывалился из него. Испугался он,

хотел обратно залезть в гнёздышко, да оно высоко на дереве было, а дерево на горке растёт (*горка*).

Стал воробышек бегать вокруг дерева (*бег*), крылышками хлопать (*махи руками*), да взлететь не мог - маленький ещё был, не научился летать. Сел воробышек и громко заплакал. Что ему делать? Проползала мимо змея (*змея*).

- Помоги мне,- просит воробышек,- я из гнезда выпал.

-Я бы рада помочь,- ответила змея, - но у меня нет рук, как я положу тебя в гнездышко? И уползла (*руками волнообразные движения*).

Ещё пуще плачет воробышек. К нему лягушонок (*лягушонок*). Попрыгал кругом, да чем он может помочь? Услышала плач мама воробьяха - летает вокруг него, жалобно чирикает, но не может поднять сыночка (*птица*).

Проползавшая мимо ящерица высоко подняла хвостик, чтобы по нему воробышек на дерево забрался, но это не помогло (*ящерица*). Все горюют вместе, а придумать ничего не могут. Видят - катится по дороге ёжик (*орешек*). Позвали его, совета попросили. Ёжик подумал и сказал -Я знаю, что делать. Нужно позвать ребяташек, у них есть руки, и по деревьям они умеют лазать (*трясём кистями, стопами*). Они вам помогут.

Так и решили. Попросили пчёлку слетать к ребятам, позвать их на помощь. Пчелка замахала крыльями и полетела (*пчёлка*). Ребята пришли и посадили воробья в гнездо (*имитация руками - взять птенца, поднять вверх*). Больше он уже не плакал, а когда научился летать, прилетел к ребятам и весело чирикал возле них – благодарил.

### **«Спать пора»**

Жил на свете один маленький жучок. Решил он пойти погулять. Шел, шёл (*ходьба*) и увидел высокую горку (*горка*), на которой рос один единственный цветочек. Жучок решил полакомиться вкусным соком. Взобрался он на цветок, а тот оказался весь сухой. Огорчился жучок

(*мимика*), стал смотреть по сторонам, где бы вкусный цветок найти.

Видит: ползет по веточке червяк, высоко поднимая голову, как змея, осматривается кругом (*змея*).

-Ты тоже есть хочешь?- спрашивает жучок.

-Я спать хочу, домик ищу,- ответил червячок и уполз.

Полетел жучок дальше, а навстречу ему пчела (*пчёлка*). Жучок обрадовался (*мимика*), подлетел к пчёлке и спросил, не знает ли она, где можно полакомиться вкусным соком. Пчелка ему ответила, что сделать это он может только на берегу озера, если цветы и там не высохли, потому что была уже осень.

Подлетел жучок к озеру и видит, что и там все цветы высохли. Подул холодный ветер и жучок решил спрятаться на дереве и сел на веточку (*веточка*). Неуютно жучку, холодно, есть хочется (*мимика грусть*). А кругом все цветы сухие, даже букашек не видно. Только рыбка плавает в озере (*рыбка*).

-Что случилось кругом?- спрашивает у неё жучок.

-Осень наступила,- отвечает рыбка,- все укладываются спать на зиму. Совсем грустно стало жучку, не хотелось ему спать.

Вдруг прилетела птица, то же голодная (*птица*), чуть не проглотила жучка, но он успел спрятаться в сухие листья. Побежал по сухой траве (*бег*). Устал, решил передохнуть на красивой жёлтой листве. Но тут подул ветер, и листочек с жучком полетел в воду, поплыл по ней, как кораблик (*кораблик*). Жучок совсем испугался, и неизвестно, что бы с ним было, если бы листик не прибило к коряге. Пополз жучок по этой коряге и выполз на берег. Хорошо, что встретил старого жука, который ему объяснил, что осенью все букашки ложатся спать до будущей весны, и взял его с собой в щель старого дуба, где был его домик. Там и уснули они до весны

## «Дождь»

Плыли по небу две тучки. Они летели высоко и не мешали солнцу светить, а взрослым и детям ходить по земле (*ходьба*). И вот решили они полить землю весёлым дождиком. Полился дождь, и все бросились врассыпную. Маленькие жучки спешили добраться до своих норок, пока ручейки не затопили дорогу (*жучок*). Скорпиончики, которые только что грелись на солнышке, подняли вверх головы и хвосты, как бы угрожая тучкам (*скорпион*). А пчёлки, летящие с лугов с нектаром, говорили им: Ох, и надоел же этот дождь! (*пчёлка*). Услышав это, тучки обиделись и улетели. Дождь кончился, засияло солнце, становилось всё жарче (*сед по-турецки, холодно-жарко*).

Вскоре пожелтели цветы, высохли пруды. Аист стоял у высохшего пруда, печально опустил голову (*аист*). Лягушки пытались найти хоть немного воды (*лягушонок*). Рыбки смотрели на небо, надеясь увидеть там тучку (*рыбка*). Не лучше чувствовали себя и люди. И тогда одна маленькая девочка догадалась, что нужно делать. На другой день люди вышли на улицу в плащах и с зонтиками. Увидев это, тучки удивились (*мимика*) и спустились поближе к земле, чтобы узнать, в чём же дело? И тут из них полил настоящий ливень. Люди стали бегать по дорожкам, радуясь долгожданному дождю, и смеяться (*бег, мимика радость*).

## «Еженька»

Жил на свете человек, который любил рисовать. Особенно ему нравилось изображать деревья и всяких животных. Отправился художник в лес, увидел ёлочку (*ёлочка*). Долго любовался он красотами лесными (*мимика*), и вдруг слышит голосок: «Замерзаю я совсем». Удивился художник (*мимика*) и пошёл искать, кто это жалобно пищит (*ходьба*). Добрался до кустиков, поднял веточки (*веточка*). Под ними обнаружил маленькую ёженьку. Жалко стало зверька, положил в карман - пусть согреется. И вдруг лес замер, снег перестал падать, и в этой тишине

заговорила старая ель: «Теперь ты стал волшебником, потому что пожалел не только еженьку, но и хозяина леса».

Пришёл художник домой, а в кармане одни иголки остались. И вдруг иголки превратились в цветные карандаши. Стал художник рисовать змейку, а она отделилась от листа и поползла в лес (*змея*). Тогда он нарисовал для неё горку, чтобы было, где на солнышке греться (*горка*). А потом нарисовал художник красивую девочку и назвал её Еженькой. И кораблик для еженьки нарисовал, чтобы она в любое время могла на нём кататься (*кораблик*).

Очень понравился Еженьке кораблик, она целыми днями не вылезала из него. А чтобы девочка не скучала, когда каталась на кораблике, нарисовал рыбок (*рыбка*). А потом ещё и лошадку нарисовал для неё художник (*лошадка*). Иногда девочка ходила гулять на лесную полянку, а чтобы ей было веселее, нарисовал бабочек (*сед по-турецки*). С тех пор живёт художник со своей Еженькой.

Попробуйте и вы нарисовать Еженьку и других питомцев доброго художника.

### **«Поздняя осень»**

1. Дует ветер, гнёт веточки к земле - и.п. лёжа на спине, руки вверх, вниз.
2. С мокрых веточек капаят капельки - встряхнуть кисти.
3. Подул ветер, листики покатались по дорожке - перекаты со спины на живот.
4. Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами.- И.п.- лёжа на животе, сгибать и разгибать руки и ноги.
5. Ёжик утеплил свою норку листьями и спит, свернувшись комочком, изредка пыхтя.- Дети сворачиваются комочком на низких четвереньках - пых - и выгибают спинку.
6. По лесу шёл волк, зайчики прыгают через кочки - имитация зверей.



7. Птицы летят на юг - махи руками.

**«Гномики»** (движения выполняются под слова)

Гномики идут, идут-идут-идут: *ходьба в приседе Тук-тук-тук,тук-тук-тук (стучим кулачками в пол по 3 раза)*

Гномики идут и песенки поют *ходьба в приседе*

Про кошечку, собачку (2 раза) *и.п. четвереньки, прогибы в спине вверх, вниз.*

Мяу-мяу-мяу, гав-гав-гав: *лапки, хвостик.*

И про бабу-ёжку (2раза): *и.п. сидя на коленках, кисти сжаты в кулаки, локти к низу- прижать к себе. Резкие движения. Скрестить перед собой руки кулачками вниз. Вернуться в и.п.*

У-у-у: *помахать кулачками над головой.*

Про морских пиратов: *марш в центр круга (ладошкой по губам - клич индейца). Марш обратно - из круга.*

И про Буратино: *ходьба по кругу на прямых ногах (руки прямые). Наклониться вперёд, руки дразнилочка.*

И про королеву: *шаг с носка. Правая рука показывает - какое пышное платье, левая - корону на голове. Во всех упражнениях показываем мимику лица.*

**«Снегурочка»**

Слепили дед да баба Снегурочку из снега, а она ожила.

1. Удивилась Снегурочка, стала оглядываться. *Дети поднимают голову из и.п. лёжа на спине, вправо- влево.*

2. Стала она поднимать ручки и разглядывать их. *Руки вверх, вытягивают и поворачивают в разные стороны.*

3. Затем стала поднимать ножки в красивых сапожках, любоваться ими - *ноги вверх, двигают стопами.*

4. Решилась Снегурочка попробовать свои силы-*повороты со спины на*

*живот.*

5. Увидели Снегурочку лесные зверята, прибежали знакомиться - *ходьба на четвереньках.*

6. К Снегурочке слетелись лесные птицы - *ходьба в приседе.* Снегурочка рассыпала зёрнышки (сверху). *Сидя по-турецки тянем клювики, ловим зёрнышки.*

7. Рассказали лесные звери Снегурочке о Деде с Бабой, которые её слепили. Пошли в гости по лесным тропинкам - *ходьба змейкой, через сугробы (высокий шаг).*

8. Обрадовались дед да баба - *походка пожилых людей, состояние радости.*

9. Во дворе ребята играют в снежки - *имитация игры в снежки.*

10. Ручки и ножки замёрзли: хлопают по плечикам (*массаж*), *глядят ножки. Бег с захлестом назад, хлопки в ладоши.*

### **«Игрушки в садике»**

Когда ребята уходят из садика домой, игрушки ночью оживают.

1. Сначала они лежали тихо и спокойно на полках. Когда все ушли из садика, зашевелились, оглядываются.

*И.п.- лёжа на спине - приподнять голову, поворачивать её вправо-влево.*

2. Затем они стали потягиваться и разминаться - *дети заводят руки за голову, сгибают ноги в коленях, руки вытягивают перед собой.*

3. Вот из-за угла выкатился мячик и стал кататься по группе - *дети перекатываются со спины на живот.*

4. Ванька-встанька раскачивается - *лёжа на спине обхватить колени, движения вперёд-назад, вправо-влево.*

5. Кукольная мебель ожила, маленькие стульчики приглашают посидеть на них - *и.п.- на четвереньках прогнуть спинку.*

6. Стол приготовился к чаепитию - *дети поднимаются на высокие*

*четвереньки животом вверх, спина прямая (мостик).*

7. Плюшевые мишки, почуяв сладкое на столе, направились за угощением - *ходьба на высоких четвереньках.*

8. Куклы сидят вокруг стола, тянутся за чашкой - *наклоны вперёд, ноги в стороны.* Чай горячий, надо остудить - *дети держат воображаемую чашку, дуют на неё, пьют. (Показать мимикой - кислый лимон, сладкая конфета).*

9. Заводные игрушки - прыжки (*зайцы, лягушки*) - *предложить детям придумать свою заводную игрушку.* Наступило утро. Все по местам.

*(Релаксация на спине).*

### **«Слонёнок, который любил танцевать»**

Жил в зоопарке весёлый слонёнок, который очень любил танцевать (*«слонёнок»*). Он постоянно тренировался, но не мог научиться танцевать также легко и красиво, как лучшая балерина зоопарка – Страусиха. И вот однажды, он набрался смелости и пошёл к Страусихе (*ходьба*). Страусиха, выслушав просьбу слонёнка научить его танцевать, оглядела его. - Встань на одну ногу, а вторую согни в колене, как я!- сказала она (*поза «аист»*).

- А что мне делать с третьей ножкой? – растерялся слонёнок. Страусиха рассердилась и прогнала его. Все звери, встретившиеся слонёнку на обратном пути, ругали его, а крокодил поднял хвост и сказал (*поза «ящерица»*)

«Опять ты всю ночь топал ногами!» Грустный вернулся слонёнок в свою клетку и думал всю ночь о том, как плохо быть толстым слонёнком, у которого четыре ноги. Уже взошла луна и осветила его (*поза «луна»*).

И тут слонёнок понял, что нужно делать. Тихо он открыл свою клетку (*поза «книжка»*) и ушёл из зоопарка. Он пошёл прямо в цирк, про который когда-то рассказывала ему мама. Директор цирка решил посмотреть: на что годится слонёнок, и оставил его в цирке. Все, кто не видел раньше

слонов, удивлялись; до чего похож хобот на змею (*поза «змея»*). Слонёнок много тренировался и научился танцевать. И вот настал день выступления. Он выехал на цирковую арену на велосипеде (*упражнение «велосипед»*). Зрители были в восторге. Они хлопали в ладоши и смеялись (*мимика, хлопки*). Цирковым артистам- зверям понравилось выступление. А тигр от удовольствия выгнул спинку (*поза «кошечка»*).

Слонёнок ещё долго танцевал и думал: « Как всё- таки хорошо иметь четыре ноги. Видела бы меня сейчас Страусиха!»

### **«Заяц – огородник»**

История эта случилась в самом обыкновенном лесу. И героем стал самый обыкновенный заяц. А случилось всё так.

Бежал однажды заяц по лесу (*заяц*). А на кустах только первые листочки показались. Голодно зверям лесным. Что делать? И вспомнил тут заяц, что люди еду на огородах выращивают. Решил он огород завести. Взял лопату и пошёл на полянку (*ходьба*). Копают зайчик землю да песенки напевает. Слышит он – шипит рядом кто-то:

- Эй, заяц, ты чего делаешь?

- Огород копаю, чтобы еду на весь год вырастить.

Змея сначала удивилась (*мимика*), а потом голову подняла, осмотрела всё внимательно и похвалила зайчишку (*змея*). Копают заяц дальше, а мимо лисичка идёт.

- Чем занимаешься? – спрашивает

- Огород копаю, капусту посажу.

- Вот молодец, - удивилась лиса и тут же совет дала, - Только не забудь грядки сделать, чтобы красиво было.

А сама хвост распушила, пошла своим знакомым рассказывать про зайчика-умницу (*лисичка*). Только ушла лиса, медведь идёт, и говорит:1ё

- Смотри рассаду не съешь. А я после приду посмотреть, что у тебя вырастет.

И ушёл косолапый (*медведь*).

Заяц дальше копает. Песенки не поёт, устал очень (*мимика, дыхание*).  
Но не сдаётся. Вдруг возле зайчика остановился клубок, это ёжик клубочком свернулся (*орешек*).

-Ой, заяц, какой же ты молодец!– охает ёжик.– Полить не забудь свою капусту, чтобы росла лучше.