

## Растяжка (стретчинг)

– это упражнения, благодаря которым оптимизируется гипо- или гипертонус мышц, что благоприятно сказывается на общем ходе развития ребенка, мышцы становятся более эластичными и дольше сохраняют работоспособность. Растяжки снимают мышечное напряжение, расслабленные мышцы быстрее восстанавливаются, улучшается кровообращение в тканях. А правильное глубокое дыхание еще более усиливает процесс обогащения организма кислородом.

*При выполнении растяжек следует придерживаться основных правил:*

- медленное и плавное исполнение упражнений;
- спокойное дыхание;
- спина должна всегда оставаться ровной.

### Упражнения для мышц шеи и плеч

**«Упрямая шея».** Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично – ладони на лоб.

**«Черепашка».** Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди).

**«Наклоны».** Тело неподвижно, плечи не поднимаются. Наклонить голову в сторону – сделать медленный вдох через нос. Выпрямить голову – медленный выдох через рот. То же в другую сторону.

### Упражнения мышц рук

**«Замок».** Сложить руки в замок и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке, тянуть руки вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же по одной паре пальцев.

**«Клешня краба».** Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец на безымянный. Поза удерживается 10-20 сек. После выполнения правой рукой то же – левой, а затем – двумя руками одновременно.

### **«Играем с песочком».**

Песочек в руки набираем, (выполняем захватывающие движения – вдох).

Пальцы крепко мы сжимаем,

Чтоб песок не высыпался,

Чтоб в руках у нас остался (крепко сжимаем кулачки).

Пальцы разжимаем, песочек высыпаем (медленно разжимаем пальцы рук – выдох).

Стряхнули с рук песок (потряхиваем руками),

Устали руки, ох!

**«Бабочка».** Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки развести (бабочка расправила крылышки).

### Упражнения для мышц ног

**«Две гусенички».** Сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ребенок представляет, что его стопы – гусенички, которые ползут по земле. Сначала они ползут от него, затем к нему. После этого одна ползет от ребенка, а другая к нему, и наоборот. Не отрывать стопы от пола, стремясь сначала максимально выпрямить ноги, а затем максимально согнуть в коленях.

**«Перекаты».** Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с мысков на пятки, затем – с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого левая нога начинает перекаты с пятки, а правая – с мыска, и наоборот.

### **«Муравей».**

Муравей залез на ножку (вытягиваем ноги вперед – глубокий вдох). Мы посмотрим, где же он (тянем стопу на себя, задерживаем дыхание).

Мы стряхнем скорее крошку (потряхивают ногой – выдох),

И немного отдохнем (расслабляются).

### Растягивание позвоночника вверх

«**Деревце**». Ноги вместе, носки разведены в стороны, руки опущены вдоль тела. Напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть коленные чашечки. Напрячь мышцы брюшного пресса. Поднять грудную клетку – растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника – вдох. После этого поднять руки вверх, вытянуть шею вверх, приподнять плечи. Зафиксировать положение на 2-3 сек. Медленный выдох при расслаблении.

### Растягивание позвоночника в стороны

«**Ракета**». Ноги шире плеч. Левая стопа развернута наружу, руки опущены вниз. Повернуть туловище влево – вдох. Опуститься вниз, сгибая левую ногу в колене до образования прямого угла. Вытянуть руки над головой ладонями внутрь. На выдохе руки опустить, колено выпрямить. Повторить то же в правую сторону.

### Боковое растягивание

«**Солнечные лучики**». Ноги шире плеч, левая стопа развернута наружу, руки в стороны. На выдохе наклонять в левую сторону, пока рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх. Выпрямиться на вдохе. То же в другую сторону.

### Растягивание позвоночника к центру

«**Лягушка**». Сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. Согнуть ноги в коленях, сложив

их подошвами вместе и притянуть к туловищу. Согнутые ноги развести в стороны, опуская колени ниже к полу. Удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

«**Волна**». Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе согнуть правую(левую) ногу и прижать ее к туловищу, вторую ногу вытянуть на полу. Нижняя часть спины должна быть прижата к полу.

### Наклоны вперед

«**Слоник**». Ноги шире плеч. Ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх. На выдохе потянуть вперед-вверх и наклониться вперед до полного касания руками пола. Следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой.

«**Паучок**». Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперед между колен, стараясь коснуться пола лбом. На вдохе выпрямиться.

### Скручивание

«**Поворот сидя**». Сесть на край стула, спину держать прямо, расправить плечи. Повернуться направо (налево) и взяться рукой за спинку стула. Левую руку положить на правое колено. Колени при повороте не смещать, плечи опустить и тянуться вверх.

### Растягивание в наклоне назад.

«**Фонарик**». Лежа на животе, ноги согнуть в коленях. Взяться руками за стопы, прогнуться назад. Переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени развести. Вернуться в исходное положение.

«**Лодочка**». Лечь на живот, руки вытянуть вперед, сложить их лодочкой (ладонь к ладони), приподнять прямые ноги, прогнуться и зафиксировать положение. Взрослый помогает по мере необходимости.

### Упражнения на снятие общего мышечного напряжения, которые способствуют эмоциональному раскрепощению

«**Огонь и лед**». По команде «Огонь!» - дети начинают интенсивные плавные движения всем телом. По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая все тело.

«**Зарядка**». Выполняем движения по тексту. Вот и музыка звучит. А народ все ждет, сидит. Ой, пустились плечи в пляс. Веселей еще хоть раз! Пальцы, локти скачут вместе. А народ сидит на месте. Ноги стали просыпаться. Просыпаться, подниматься. Пятки, пальцы и колени заплясали, как хотели. Рад живот поупражняться, научился напрягаться. Щеки, носик в пляс пошли. Брови нежно подними. Губы вытянулись в трубку, потанцуй еще минутку!