

Комплекс упражнений по детскому фитнесу

Простые упражнения игрового стретчинга. Занимаемся с детьми дома.

Игра всегда являлась для детей любимым занятием, и с ее помощью можно было увлечь ребят в любой вид занятий. Один из таких видов – игровой стретчинг

Игровой стретчинг- это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Польза стретчинга:

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки.

Развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Упражнения игрового стретчинга

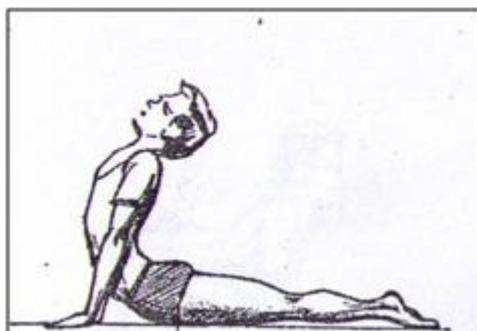
Шелестя, шурша травой,

Проползает кнут живой.

Вот он встал и зашипел:

Подходи, кто очень смел

«Удав». Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках



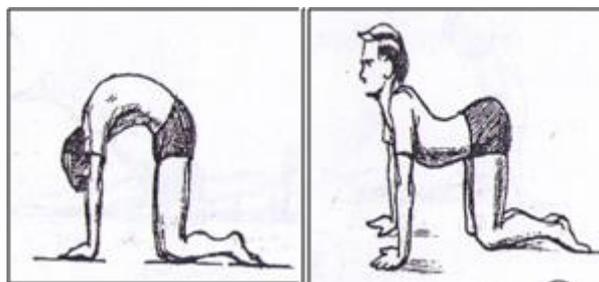
*Над цветком
порхает, пляшет
Веерком узорным машет*

«**Бабочка**» Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола



*У порога плачет,
коготки прячет,
Тихо в комнату войдёт,
Замурлычет, запоёт*

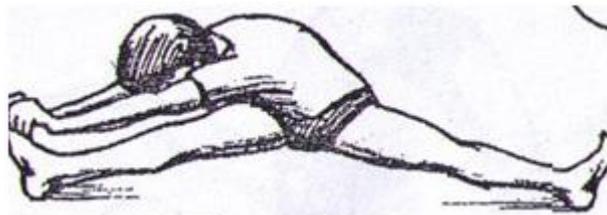
«**Кошка**» - Стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину.



*Кто отправился в полёт,
В клюве веточку несёт?*

«**Птица**» Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! - взмах руками, наклон к правой ноге,

стараяемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! - возвращаемся в и.п. Три! - тот же наклон к левой ноге, Четыре! - и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне



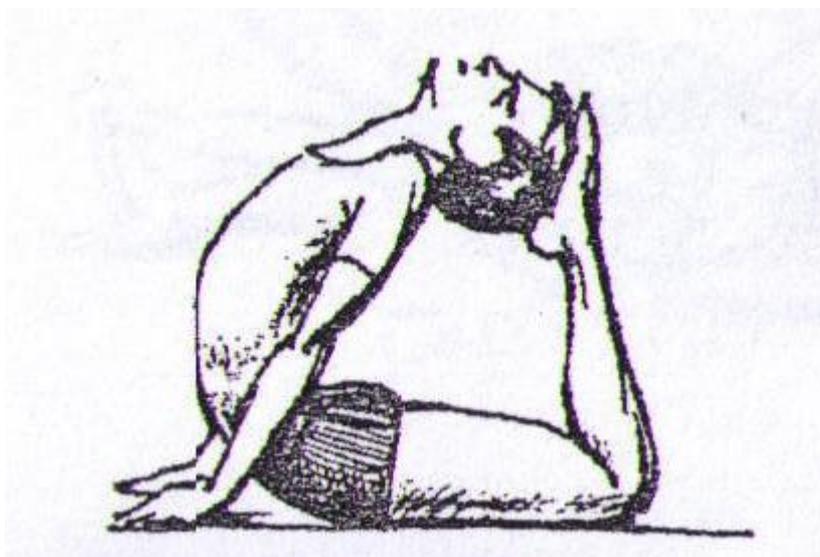
*Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой.*

В воде она живет.

Нет клюва, а она клюет

«Рыбка» Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.



1

*На поляне возле ёлок
Дом построен из иголок.
За травой не виден он,
А жильцов в нём миллион.*

«**Муравей**» Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклониться вправо, стараясь достать локтем до пола. Задержаться. То же самое в другую сторону

