**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ**

***Стретчинг*** – это

• хорошая осанка

• снижение травматизма

• избавление от болей в спине и мышцах

• подвижность тела

• быстрое усвоение танцевальных программ

• здоровое тело и бодрый дух

• отличное настроение!

Занятия стретчингом очень полезны для организма человека, улучшают самочувствие, его внешний вид и здоровье в целом. Регулярные занятия стретчингом решают многие проблемы.

Подвижность нашего тела зависит от эластичности наших мышц и суставов. Чем более развит и тренирован человек, тем проще ему жить и передвигаться.

***Растяжка***

*Упражнение 1. «Деревце»*

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Упражнение 2. «Кошечка»*

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение 3. «Звездочка»*

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

*Упражнение 4. «Дуб»*

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение 5. «Солнышко»*

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

*Упражнение 6. «Волна»*

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

*Упражнение 7. «Лебедь»*

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

*Упражнение 8. «Слоник»*

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

*Упражнение 9. «Рыбка»*

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

*Упражнение 10. «Змея»*

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

*Упражнение 11. «Веточка»*

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

***Комплекс «Я радостный»***

Разминка – ходьба и легкий бег по кругу. Встали врассыпную по залу.

Лучик, лучик, покажись (Вытягиваем руки вверх)

Лучик, лучик, опустись (Складываем ладони в замочек)

Помоги мне быть здоровым (Тянемся вверх, растем выше)

Светлым, радостным, веселым! (Открываем руки раскрытым цветком)

Золотой лучик солнца наполнил нас. И мы с вами стоим в целом озере света. Давайте зачеркнем ладошками свет и обольем им себя с головы до ног (наклоны вперед и скользящие плавные движения ладоней с головы до ног). А теперь давайте похлопаем расслабленными ладошками себя для того, чтобы лучик света мог попасть в каждое место в нашем теле, в каждую клеточку: хлопаем расслабленными ладошками тело с головы до ног. Остановились, с вдохом плавно поднимаемся вверх, руки вверх и опускаем их в стороны и вниз с выдохом.

***Массаж ног***

Готовим руки:

Я на ручки посмотрю,

Пальчики вот так сожму;

Покручу, поверчу, кулачками постучу.

Вы решили драться?

Нет, хотим тренироваться!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ножку растирать.

Для здоровья, для веселья

И для легкого хожденья! (растираем и вытягиваем каждый пальчик;

пальцами руки переложить каждый пальчик ноги и в захвате стопы делать круговые движения; растирание голени; растирание колена; растирание бедра; растирание ягодиц).

***Упражнения для развития чувств, ощущений, внимания***

Упражнение «Изучаем себя». Задаем ребенку вопрос:

- чем ты ходишь?

- чем ты рисуешь?

- чем ты дышишь?

- чем ты слышишь?

- чем ты видишь?

Давайте потрогаем себя, назовем все части нашего тела. Начинаем с головы и заканчиваем пальчиками ног.



***Простые упражнения игрового стретчинга.***

***Занимаемся с детьми дома.***

****