

# ВЕСЕЛО И ПОЛЕЗНО: ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Линькова Ю.Р.,  
Инструктор по физической  
культуре,  
МБДОУ № 57 «Лукоморье»

Чем занять ребенка в свободное время?  
Можно попробовать стретчинг – комплекс упражнений, направленный на достижение мышц и связок всего тела определенной гибкости и эластичности. Упражнения стретчинг оказывают положительное симулирующее влияние на процесс циркуляции крови в теле человека, улучшают осанку, повышают иммунитет, общее состояние организма!

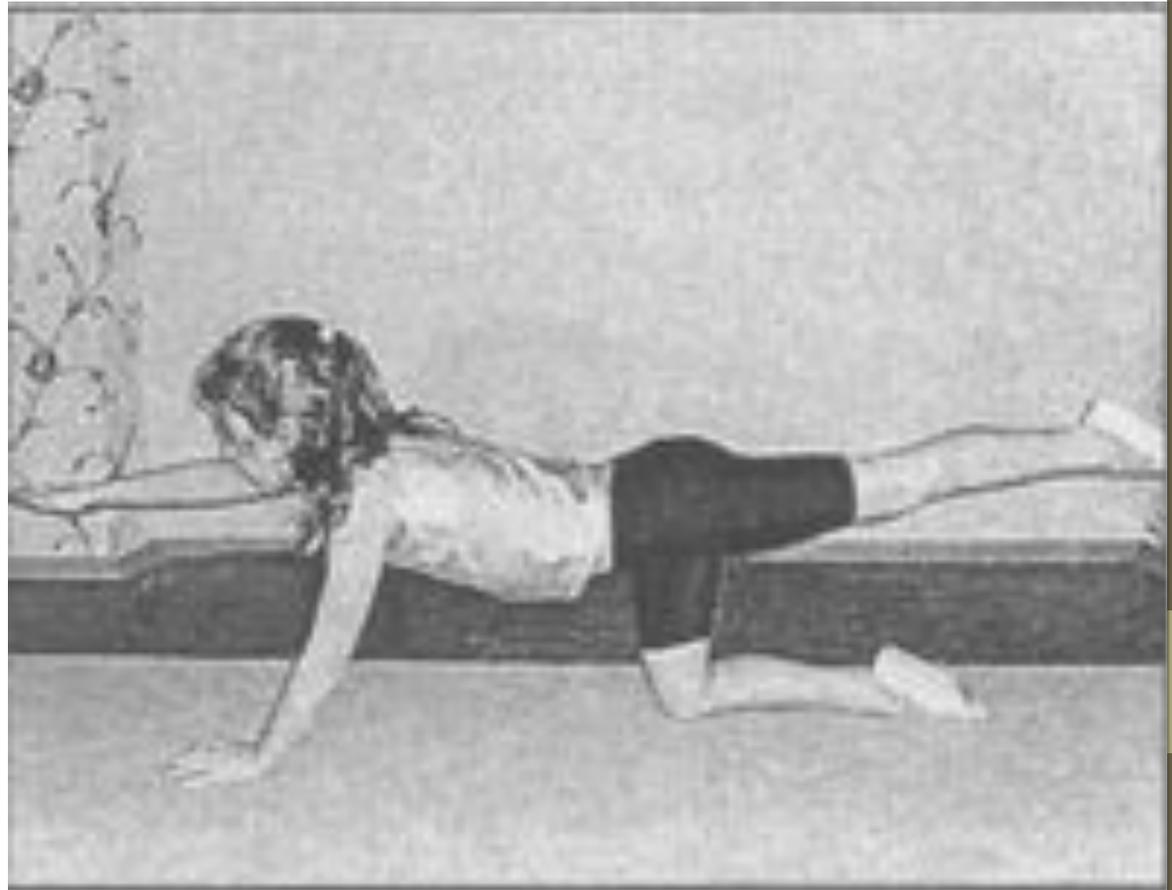
# ДЕРЕВО

Его весной и летом мы видели одетым.  
А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,  
Но зимние метели в меха его одели.



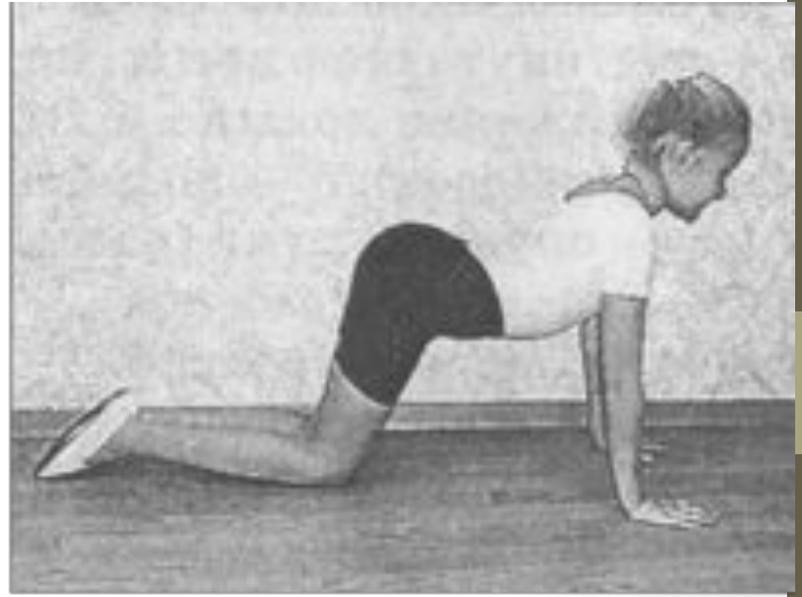
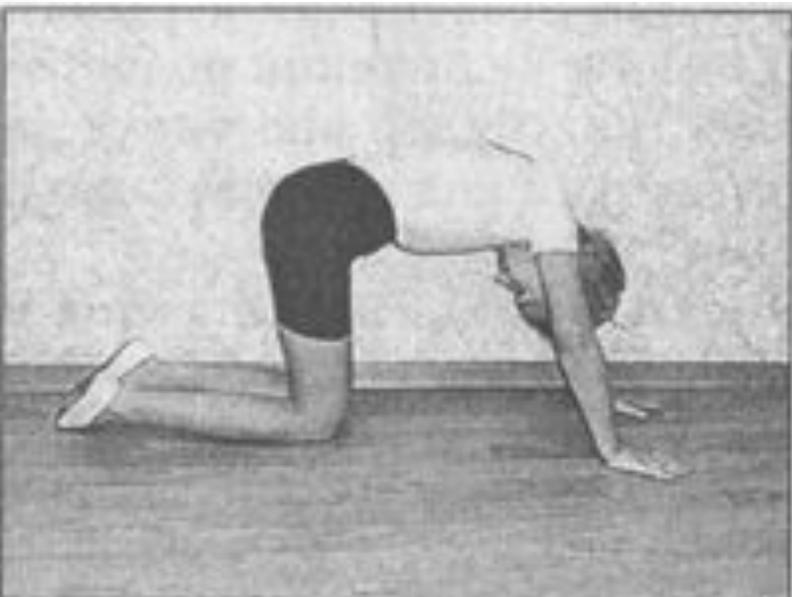
# ЛОШАДКА

А по кругу на площадке черногривые лошадки  
Мчатся рядом и гуськом, машут чёлкой и хвостом.



# КОШКА

Мордочка усатая, шубка полосатая,  
Часто умывается, а с водой не знается.



# САМОЛЁТ

Что за птица смелая по небу промчалась?  
Лишь дорожка белая от неё осталась!



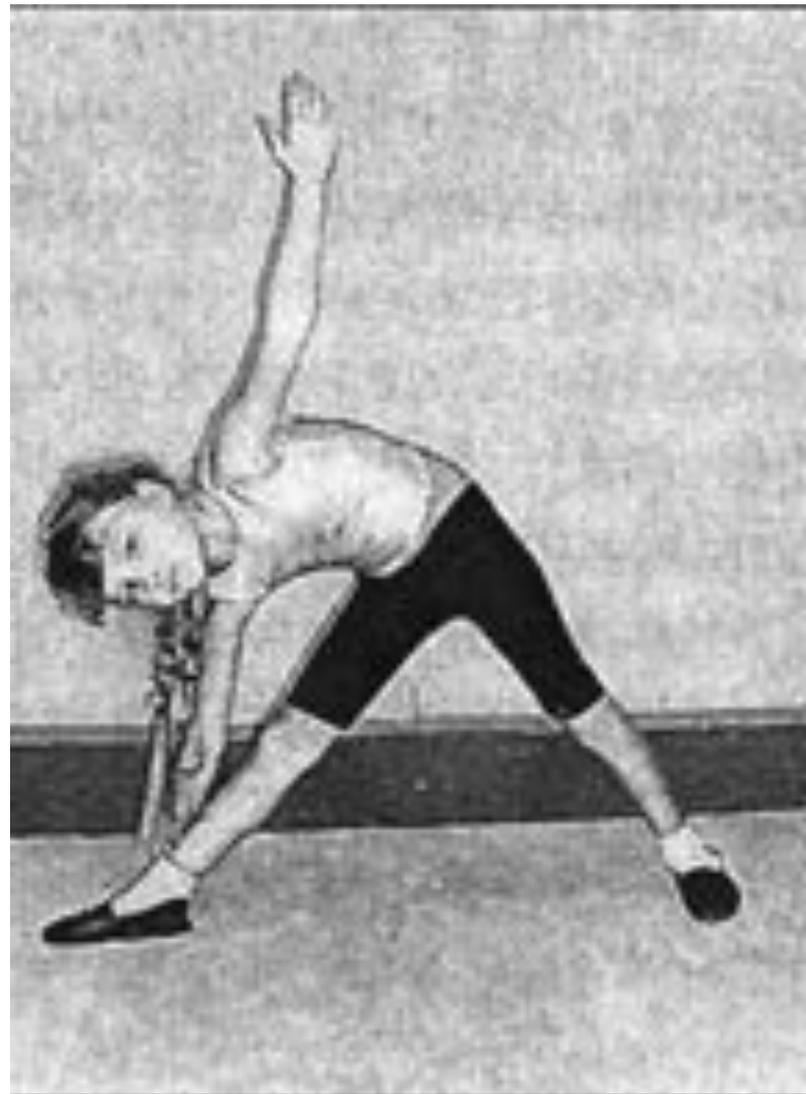
# ЛАСТОЧКА

Угадайте, что за птичка: тёмненькая невеличка,  
Беленькая с живота, хвост раздвинут в два хвоста.



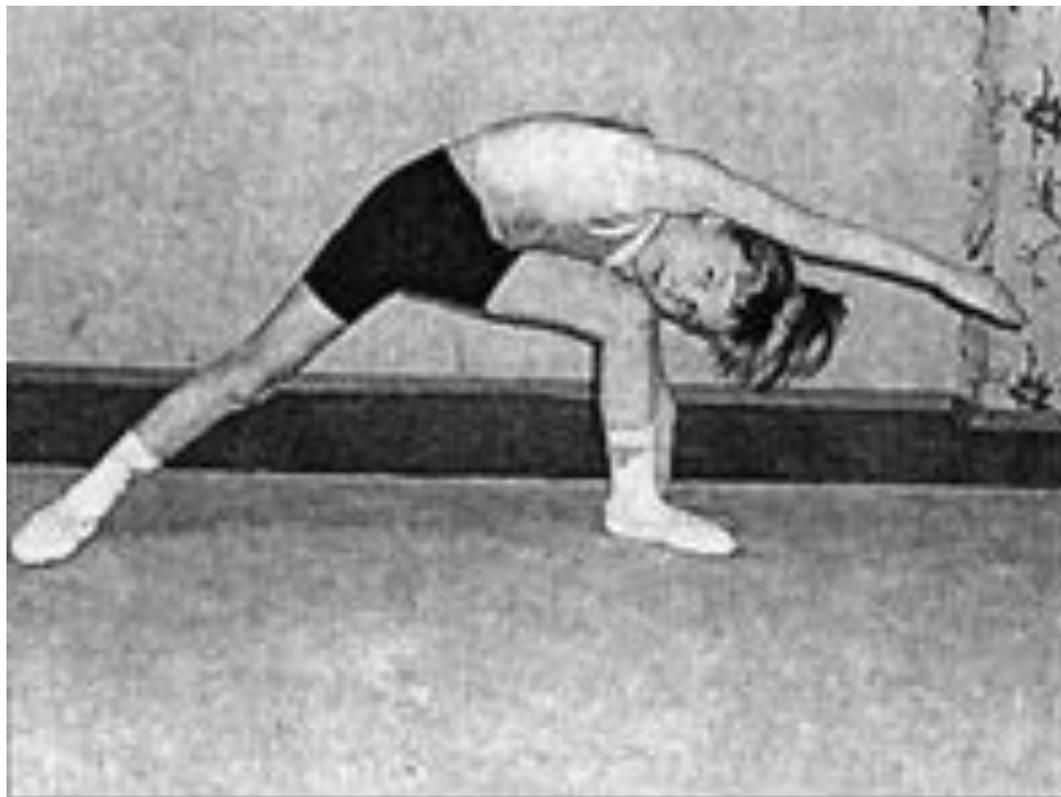
# СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ

Ежедневно по утрам  
Он в окошко входит к нам.  
Если он в окно вошёл –  
Значит день уже пришёл.



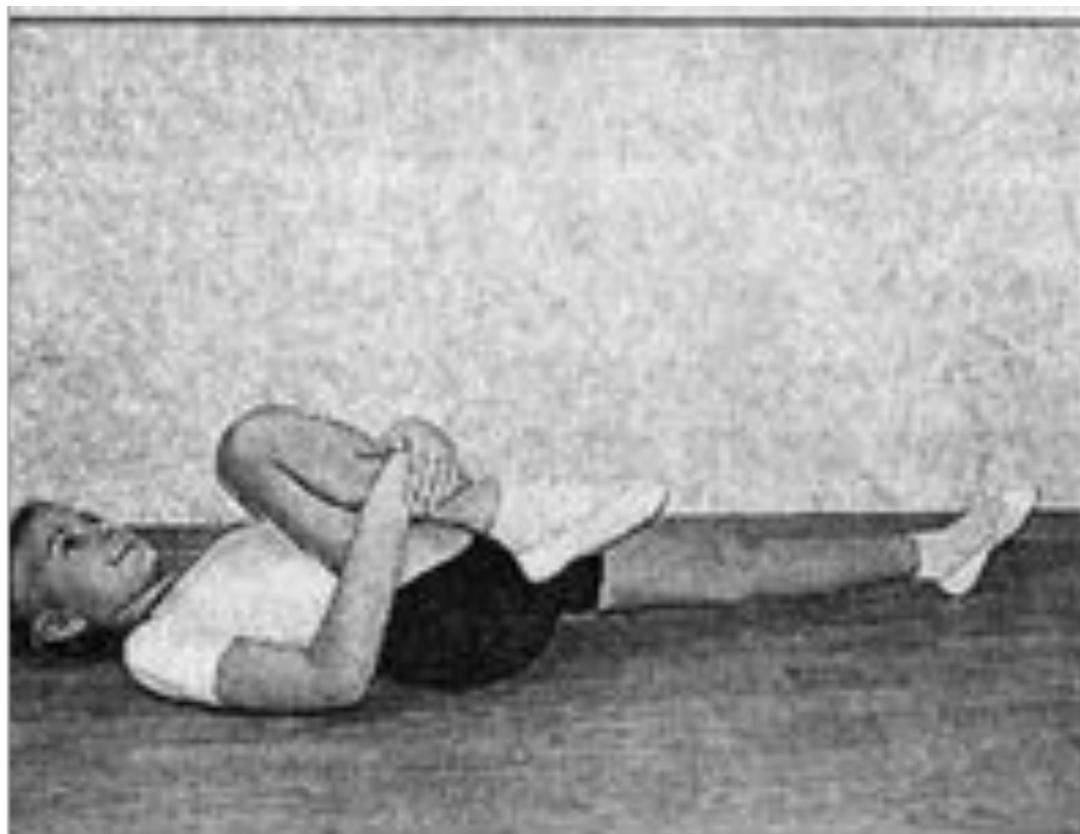
# МЕСЯЦ

Над бабушкиной избушкой висит хлеба краюшка.  
Собаки лают, а достать не могут.



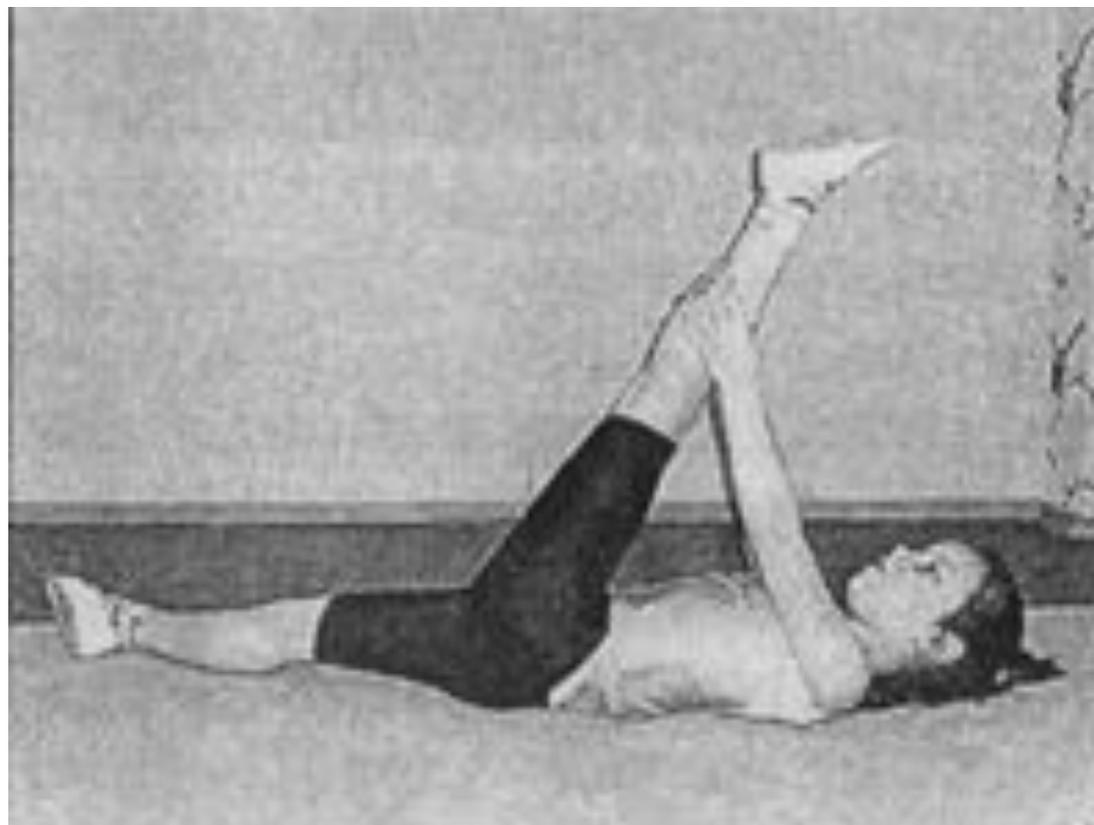
# ВОЛНА

По морю идёт, идёт,  
А до берега дойдёт – тут и пропадёт.



# ЛЕБЕДЬ

Улетали с севера на юг  
И теряли белый пух.



# БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, встрепенулся,  
Взвился вверх и улетел.



# ЛЯГУШКА

И в лесу мы и в болоте –  
Нас везде всегда найдёте:  
На полянке, на опушке  
Мы – зелёные лягушки!



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

