

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!

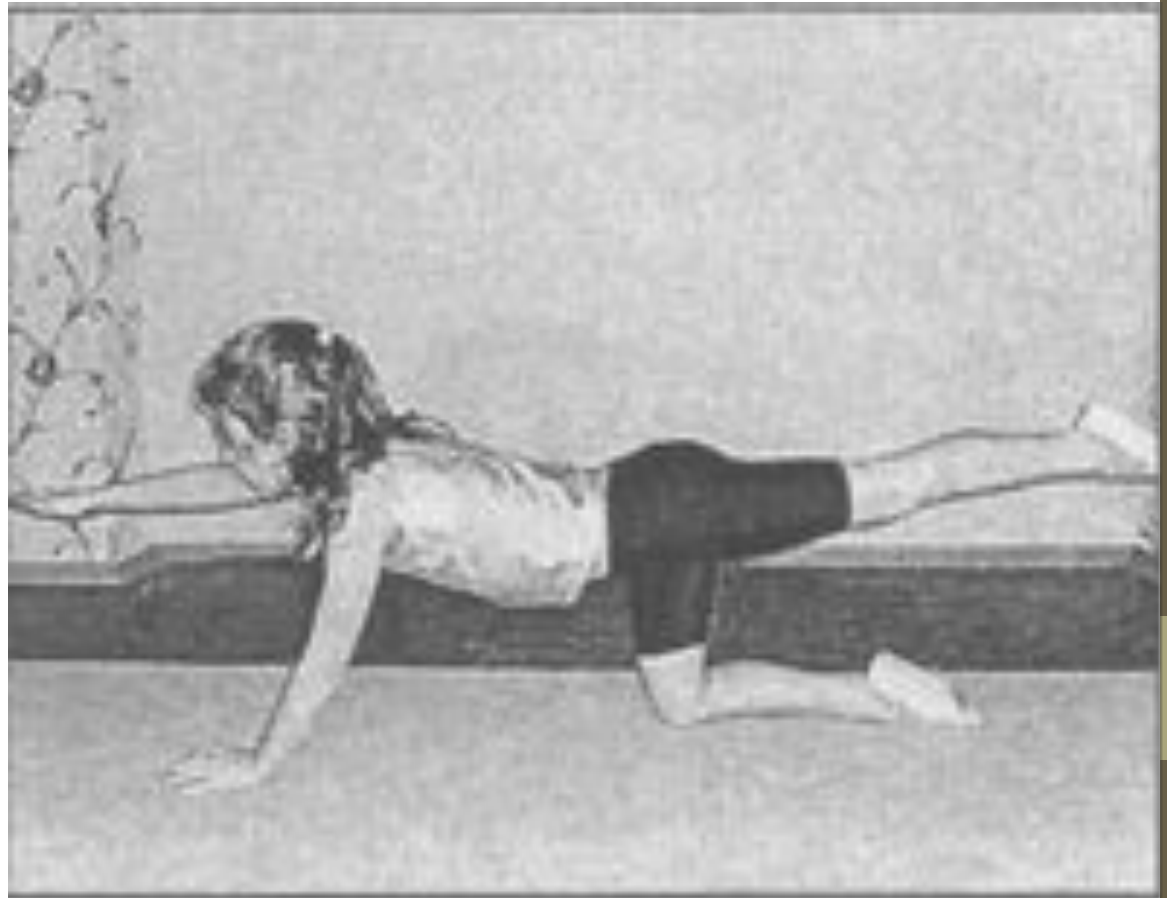
ДЕРЕВО

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



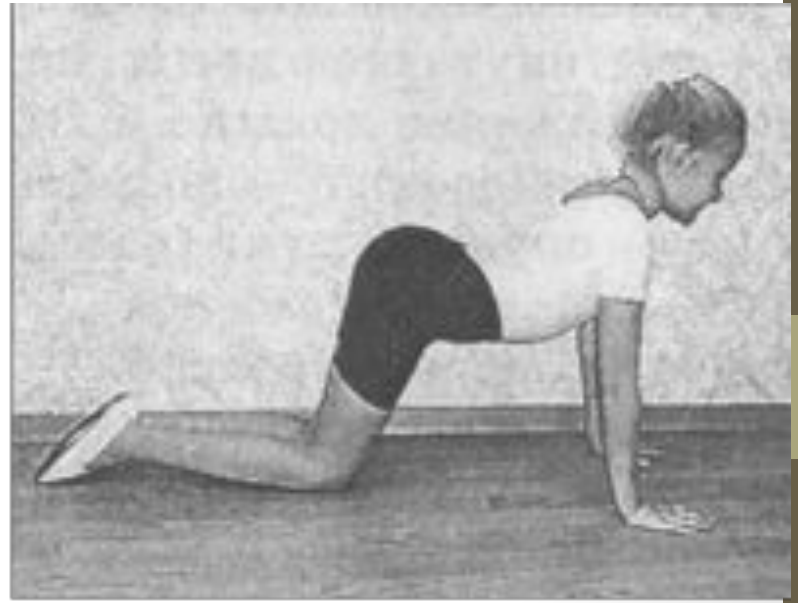
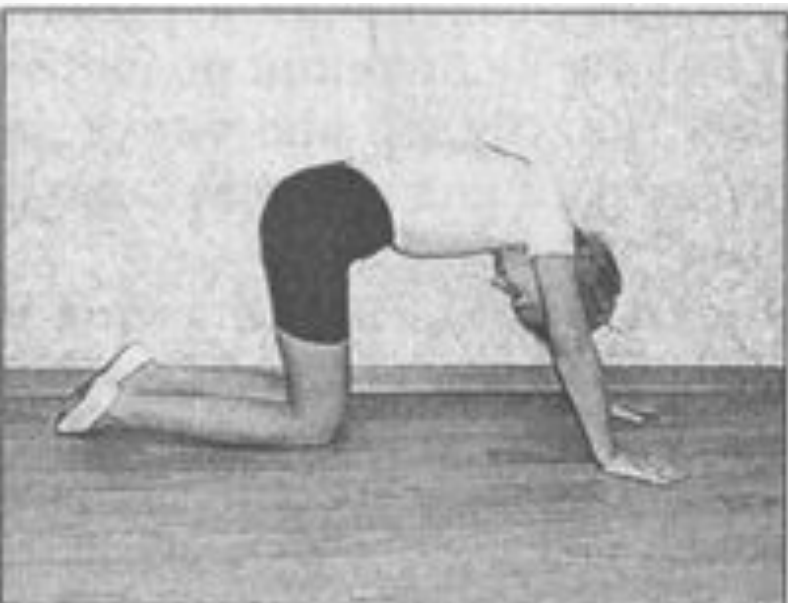
ЛОШАДКА

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!



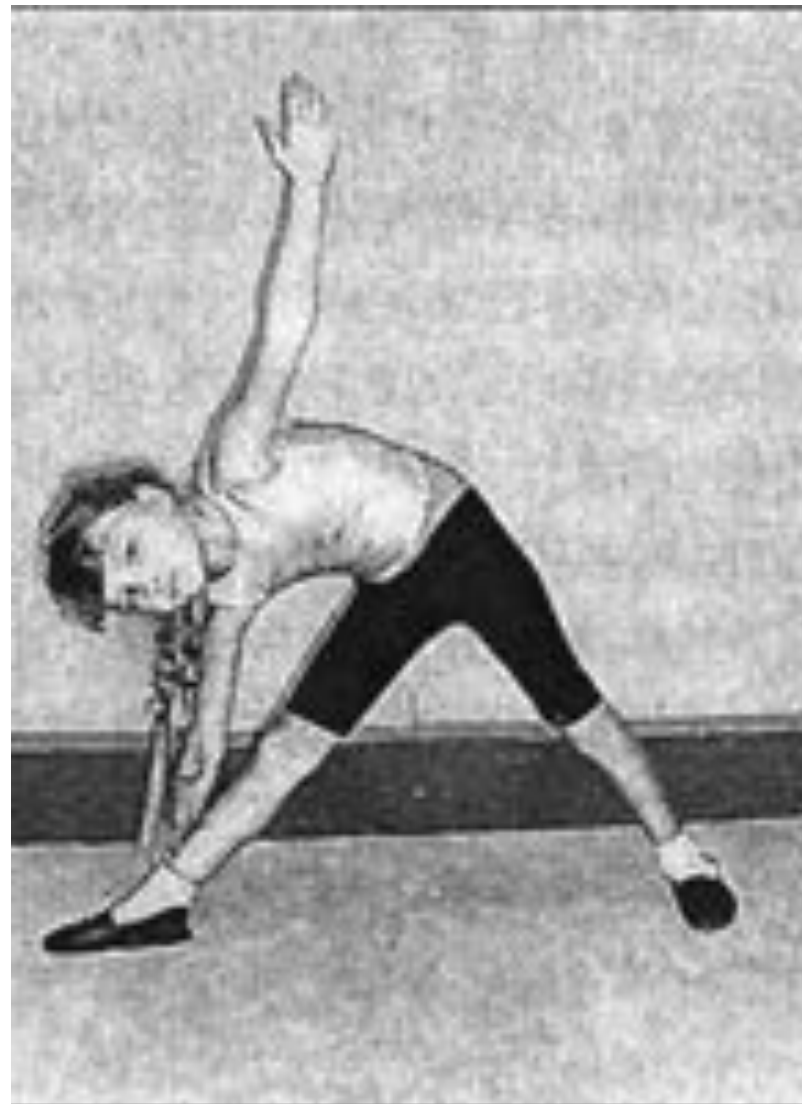
ЛАСТОЧКА

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



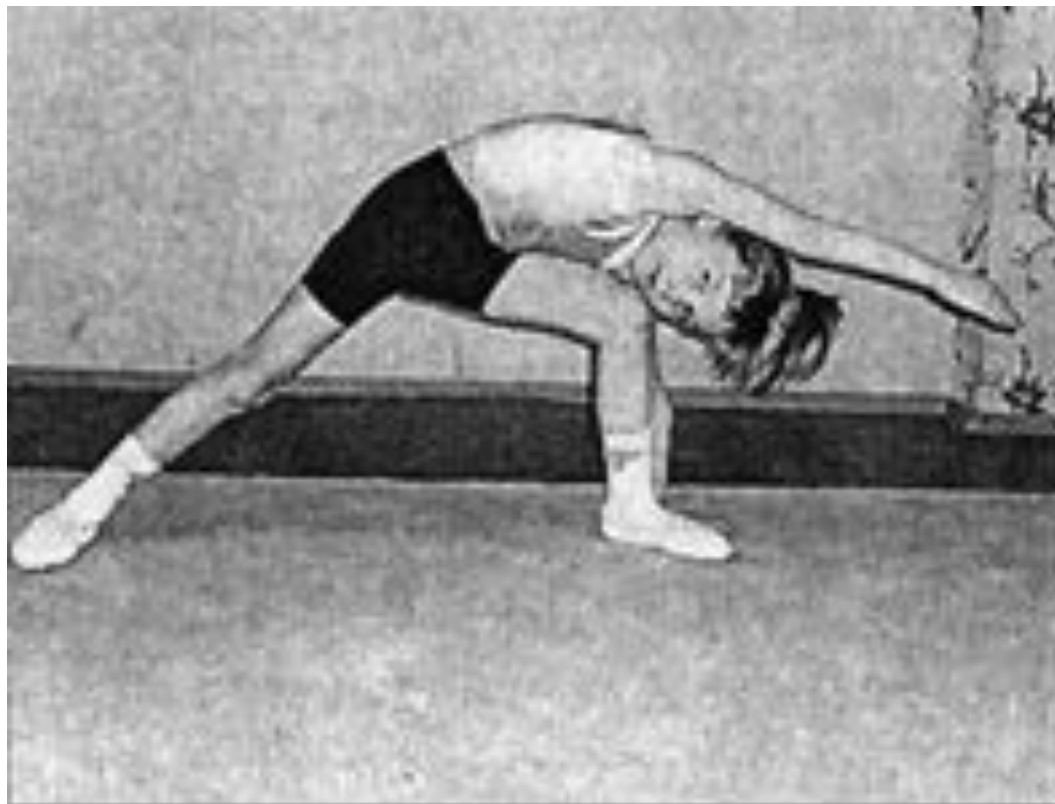
СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ

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



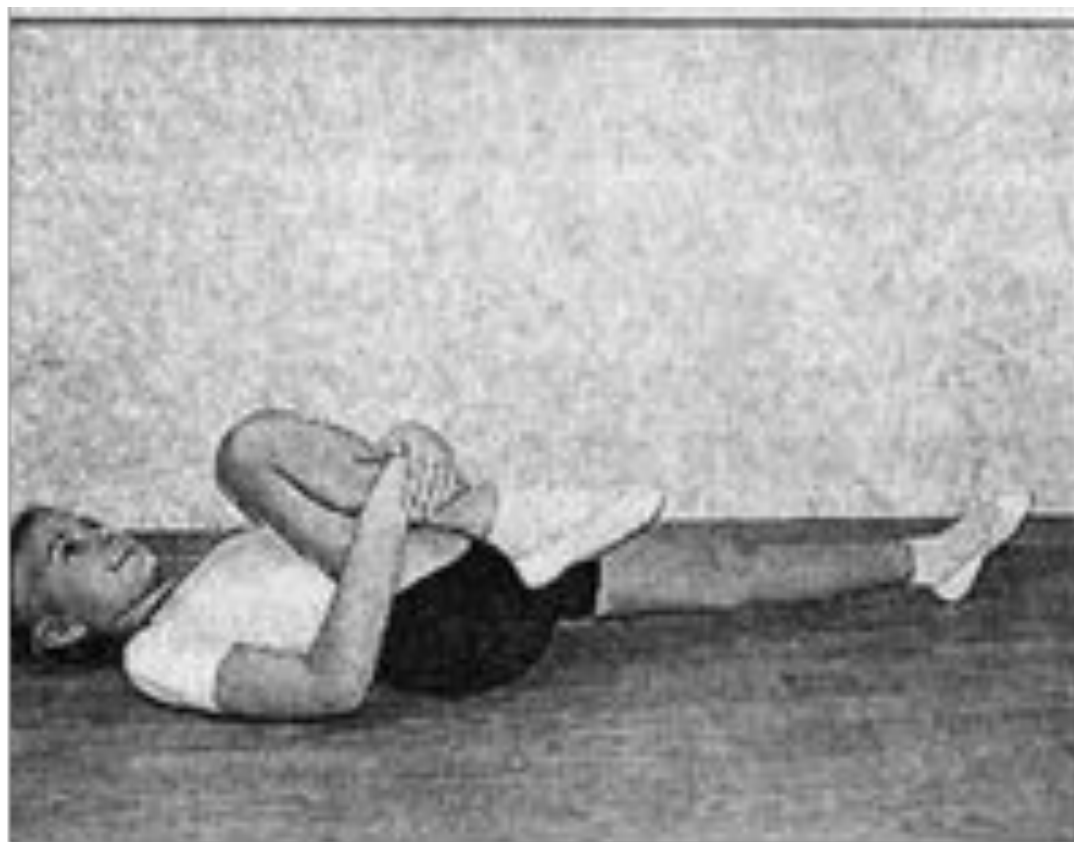
МЕСЯЦ

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



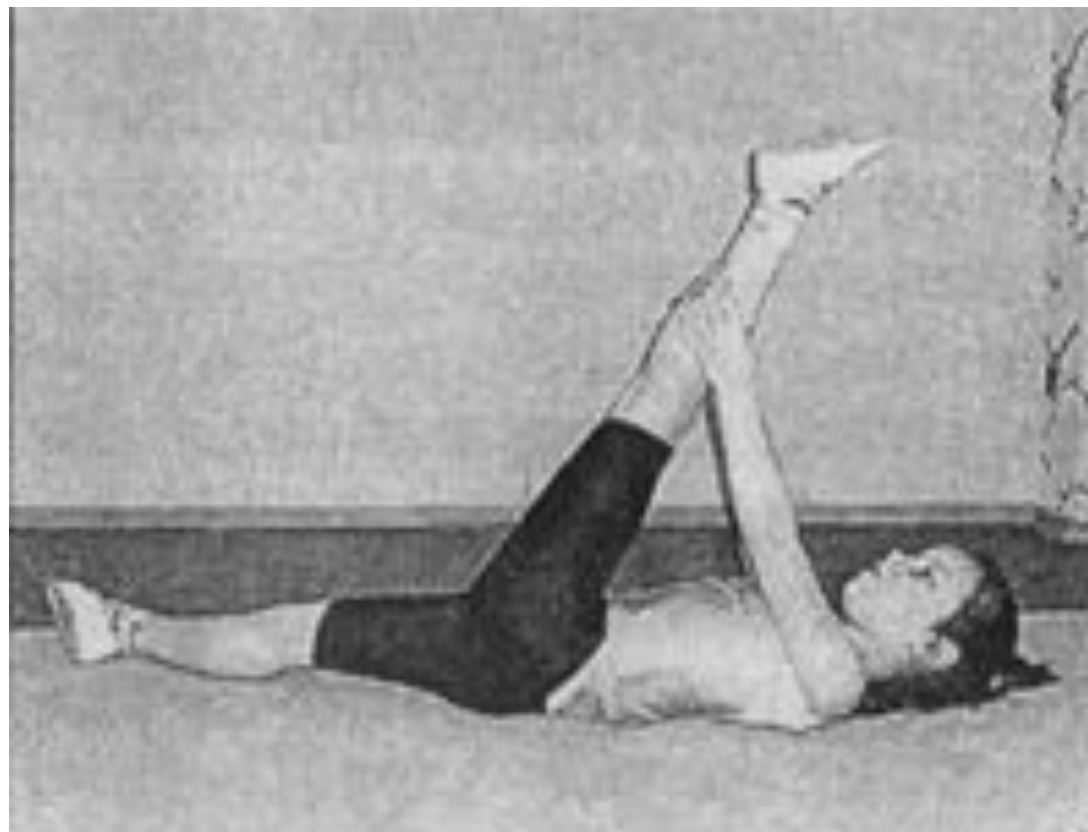
ВОЛНА

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!**

