

# Картотека упражнений игрового стрейчинга

## Упражнение 1. «Дерево».

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 полуприсев, 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 сторону, пока левая правая рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх.

2- На выдохе – наклоняться в правую сторону, пока правая рука не коснется пола, левая рука вытянута вверх.

### **Упражнение 6. «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 7. «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 8. «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.

### Упражнение 9. «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 10. «Гора».



- И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.  
1- Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.  
2- Выдох – и.п.

### Упражнение 11. «Цапля».



- И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.  
1- Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.  
2- Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.  
3- И.п.

### Упражнение 12 «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1- Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2-Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

### Упражнение 13.«Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

### Упражнение 14. «Лягушка»



И.п., лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

### Упражнение 15. «Верблюд»



Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.