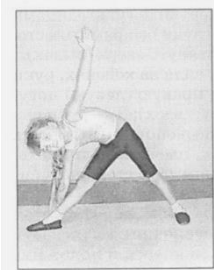


Игровой стрейчинг

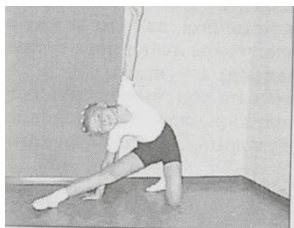
1.«Солнышко»

и.п. широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находятся на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклониться в левую сторону, пока левая рука не коснется пола, правая рука вытянута вверх. 2- вернуться в и.п. Тоже в другую сторону



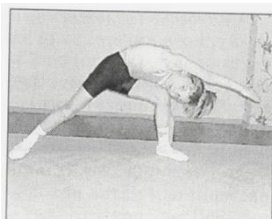
2.«Солнышко садится»

и.п. стоя на коленях, подъем стопы прижат к полу. 1- вытянуть в сторону левую ногу, пятка левой ноги на одной прямой с правым коленом; 2- опустить плечи и вытянуть руки в стороны, ладонями вверх; 3- на выдохе наклонить туловище влево, тянутся от бедер, до касания левой рукой левой ноги; 4- и.п. Тоже в другую сторону



3.«Месяц»

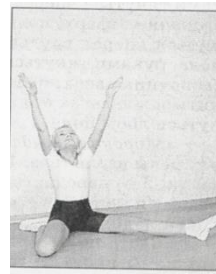
и.п. широкая стойка, левая стопа развернута наружу, левая пятка находится на одной прямой со сводом правой стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклонить туловище влево,



положить ладонь левой руки на пол за левой стопой так, чтобы колено упиралось в плечо возле подмышечной впадины. Вытянуть правую руку вверх, чтобы она образовала прямую линию с правой ногой и туловищем. тоже в другую сторону

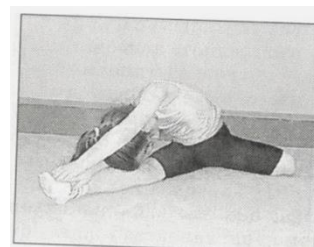
4.«Цветок»

и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу. Выпрямить спину, вытянуть позвоночник вверх, поднять руки вверх, потянуться.



5.«Сорванный цветок»

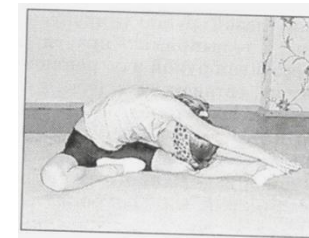
и.п. сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене и отведено назад, колено лежит на полу, стопа развернута наружу, руки подняты вверх. 1- потянуться вверх, вытянуть позвоночник (вдох); 2- наклониться вперед к прямой ноге, коснуться лбом колена, руками тянуться вперед. 3- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться; 4- наклониться вперед грудью перед прямой ногой, коснуться лбом пола, руками тянуться вперед. 5- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх,



оттянуться; 6- наклониться вперед за прямой ногой, руками тянуться вперед, коснуться лбом пола.

6.«Ручей»

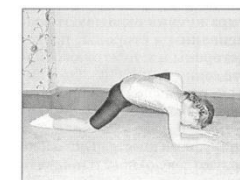
и.п. сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1- взять



руками левую(правую) стопу и положить её на бедро правой ноги. 2- положить колено левой(правой) ноги на пол. 3- поднять две руки вверх, спина прямая; 4- опуститься грудью на прямую правую(левую) ногу. Следить за тем, чтобы ягодицы лежали на полу.

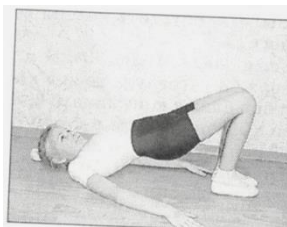
7.«Тигр»

и.п. широкая стойка, стопа правой ноги развернута и пятка находится напротив середины левой стопы, руки опущены. 1- опускаться вниз на правую ногу так, чтобы под коленом был тупой угол, левая нога максимально отведена назад и выпрямлена, руками опереться в пол перед стопой правой ноги. 2- наклониться еще ниже и поставить локти на пол, ладони лежат на полу, голова прямо, следить за тем чтобы левая нога оставалась прямой. 3- подняться на ладони; 4-и.п.



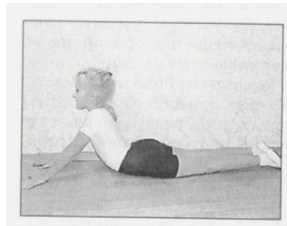
8.«Гора»

и.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1- оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз –вдох, 2- вернуться в и.п.- выдох



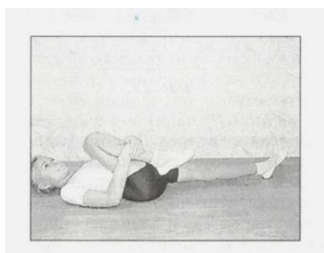
9.«Змея»

и.п. лежа на животе, ладони под грудью пальцами вперед. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп- они поддерживают вес тела. Руки в локтях чуть согнуты. 2- и.п.



10.«Волна»

и.п. лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- на выдохе согнуть правую ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу. 2- и.п. То же с левой ногой.



Стрейчинг- это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стрейчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, улучшает снабжение мышцы кислородом, и ускоряет ее восстановление после нагрузки. Стрейчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, повышает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Игровой стрейчинг



Составитель:
Инструктор по физической культуре
Гарусова С.В.