

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

**Игровые упражнения
для детей 5-7 лет**



Игровые упражнения на развитие гибкости

Упражнение «Крутится волчок»

Ребенок приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!

«Султанчик»

Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе). Держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх, выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5 раз).

«Наклоны в сторону»

Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять вверх, а левую поставить на талию. Наклониться влево, максимально вытягиваться в сторону наклона. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить в другую сторону.

«Наклоны из положения сидя»

Сидя на полу, ноги сведены вместе, выпрямлены. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носков. Задержаться в таком положении на несколько секунд.



«Подтягивание вверх»

Встать ровно, расставив ноги на ширине плеч. Делая вдох, поднять руки вверх и потянуть тело. На выдохе вернуться в первоначальное положение. Повторить 5-7 раз, стараясь максимально дотянуться вверх.

«Самолётики»

Ребенок стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение 4 раза, ребенок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и отпустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

«Ручки пошагали»

Ребёнок стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед крохой, другой –позади его). Ребёнок наклоняется к верхнему концу палки и «шагает» руками по палке к нижнему ее концу, потом точно так же к верхнему. Ноги нужно постараться в этом упражнении держать ровными (стараться не сгибать в коленях). Повтор 5-6 раз).

«Лягушка»

Исходное положение, сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-сложить стопы вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 4 – удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, макушкой тянемся вверх, при этом растягивая позвоночник.



Игровые упражнения на развитие и укрепление голеностопного сустава

«Сказка про муравьишку»

Исходное положение сидя на полу, ноги вместе, носки натянуты.

Перебирая пальцами обеих рук продвигаться вперед по ногам, до самых носков – «муравьишки бегут по дороге».

Делать упражнение в умеренном темпе, не допуская резких рывков вперед – мышцы растягиваются медленно. Важно следить за тем, чтобы у ребенка не сгибались ноги в коленях – муравьишка бежит по ровной дорожке, по горам ему ползти трудно. Обратное перебирать пальчиками уже быстрее – муравьишка торопится домой.

*Муравьишка по тропинке
На себе несет травинки.
К домику не близок путь-
Помогите, кто-нибудь!*

«Сказка про куклу марионетку»

Исходное положение, сидя на полу, ноги вместе, носки натянуты.

Рассказываем историю:

Детям предлагают представить, что к их носочкам привязаны невидимые ниточки, которые сейчас будут помогать кукле двигать ножками и оживать. Взять в руки воображаемые нити и отклоняя корпус тела чуть назад подтягивать к себе, то правую, то левую руку, веревочка тянет стопу на себя (максимально сократить стопу). Возвращаясь в исходное положение отпустить «воображаемую веревочку» и натянуть носок ноги.

Выполняя упражнение, дети дают команды ногам: «Иди сюда, правая нога!», «Иди сюда, левая нога!», «Идите сюда, обе ножки!»

На вторую часть упражнения, возвращаясь в исходное положение.