

# развитие гибкости

Игровые упражнения  
для детей 5 - 7 лет



Инструктор по физической  
культуре: Кряжева Е.П.

# 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 (4-5раз).

## "Наклоны в сторону"

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

## "Наклоны из положения сидя"

Сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носочков. Задержаться в такой позиции на несколько секунд.





### "Потягивания вверх"

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

### "Самолетики"

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, ребёнок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

### "Ручки пошагали"

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



### "Лягушка"

И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1 - согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу;  
3-4 - удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.



# ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

## "Сказка про муравьишку"

И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, носочки натянуты.

Перебирая пальцами обеих рук продвигаться вперед по ногам, до самых носочков – «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 поднимались колени – 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 капризную ножку"

И.п.: Сидя на полу, ноги вместе, носки натянуты.

### **Рассказываем историю:**

Детям предлагают представить, что к их носочкам привязаны невидимые ниточки, которые сейчас будут помогать тренировать упрямые ножки. 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 и.п. отпустить «веревочку» и натянуть носок ноги.

Выполняя упражнение, дети дают команды своей ноге: «Иди сюда, правая нога!», «Иди сюда, левая нога!», «Идите сюда, мои непослушные ножки!».

На вторую часть упражнения, возвращаясь в и.п. отвечают за свою ногу капризным тоном: «Не хочу!»