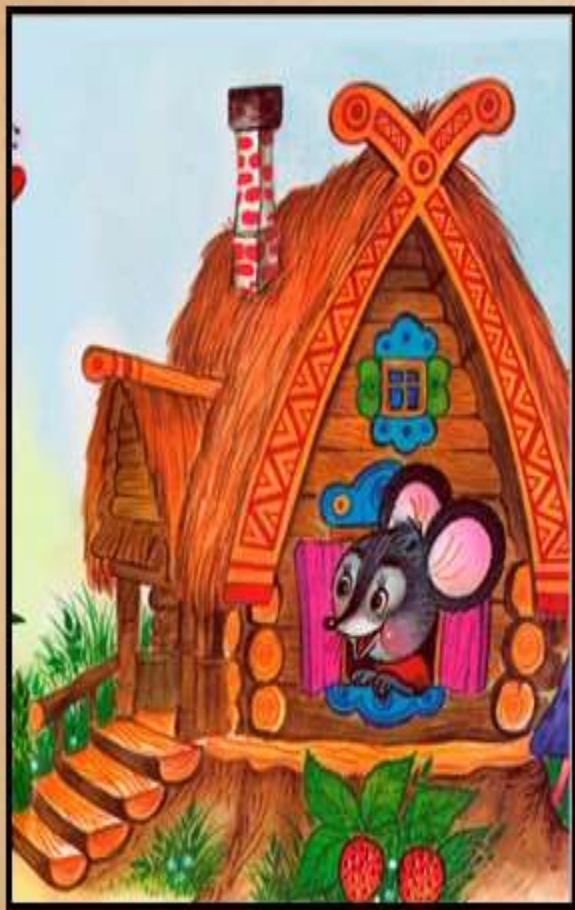


Теремок

(Игровой стретчинг – игровая йога)

Хотите быть здоровыми и крепкими? Тогда путешествуйте с героями наших сказок! Вас ждут различные приключения. А еще вы станете более гибкими, артистичными. Удобная одежда поможет делать все упражнения свободно и легко. Готовы? Тогда начинаем...





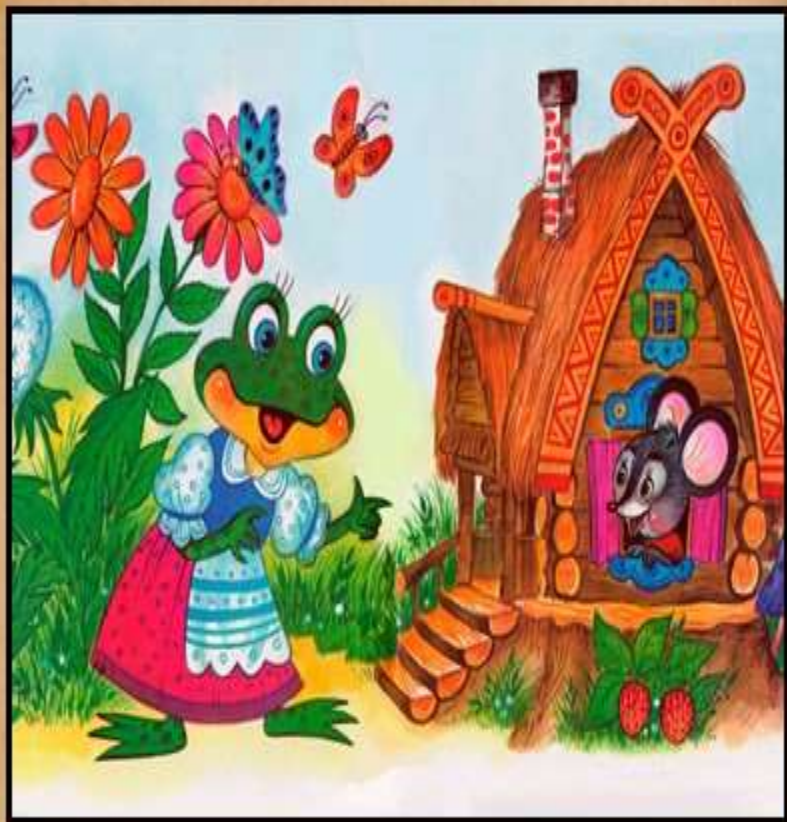
Стоит в поле теремок. Бежит мимо мышканорушка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает:
- Терем-теремок! Кто в тереме живет? Никто не отвечает. Вошла мышка в теремок и стала там жить.



«Дом с трубой»

И.п.: ноги врозь.

Наклон вниз. Одну руку на пол перед собой, а вторую поднимаем вверх (это будет труба).



Прискакала к терему лягушка-квакушка и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка! А ты кто?

— А я лягушка-квакушка.

— Иди ко мне жить! Лягушка прыгнула в теремок. Стали они вдвоем жить.



«ЛЯГУШКА»

И.п.: встать прямо, ноги широко врозь, развернуть стопы, руки согнуть в локтях, ладошки вперед.

1 - присесть так, чтобы бёдра стали параллельно полу, руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.

2 - и.п.



Бежит мимо зайчик-побегайчик. Остановился и спрашивает:

- Терем-теремок! Кто в тереме живет?
- Я, мышка-норушка!
- Я, лягушка-квакушка!
- А ты кто?
- А я зайчик-побегайчик.
- Иди к нам жить! Заяц скок в теремок! Стали они втроем жить.



«ЗАЙЧИК»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, наклониться, не сгибая колени, поставить руки на пол, пальцами вперёд, голова опущена.

1 - передвигать поочерёдно руки вперёд, насколько возможно. Задержаться в этом положении.

2- вернуться в и.п.



Идет мимо лисичка-сестричка. Постучала в окошко и спрашивает:

— Терем-теремок! Кто в тереме живет?

— Я, мышка-норушка. А это лягушка-квакушка и зайчик-побегайчик.

— А ты кто?

— А я лисичка-сестричка.

— Иди к нам жить! Забралась лисичка в теремок. Стали они вчетвером жить.



«ЛИСИЧКА»

И.п.: сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти.

1 – сесть на пол справа от пяток.

2 – вернуться в и.п.

3-4 – повторить в другую сторону



Прибежал волчок-серый бочок, заглянул в дверь и спрашивает:

- Терем-теремок! Кто в тереме живет?
- Я, мышка-норушка, а это лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик и лисичка-сестричка.
- А ты кто?
- А я волчок-серый бочок.
- Иди к нам жить!



«СОБАЧКА»

И.п.: сесть на пятки, руки в упоре в пол сзади. Пальцы рук обращены в противоположенную от тела сторону.

- 1 - выгнуть спину и откинуть голову назад. Задержаться нужное время.
- 2 - вернуться в и.п.



Вдруг идет медведь косолапый. Увидел медведь теремок, услышал песни, остановился и заревел во всю мочь:

- Терем-теремок! Кто в тереме живет?
- Я, мышка-норушка и лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка и волчок-серый бочок.
- А ты кто?
- А я медведь косолапый.
- Иди к нам жить!



«МЕДВЕЖОНОК»

И.п.: сед ноги врозь, упор сзади.

1 - правой рукой взяться за стопу правой ноги, ногу выпрямить. Задержаться нужное время.

2 - п.п.



Медведь и полез в теремок. Лез-лез, лез-лез —
 никак не мог влезть и говорит:
 — А я лучше у вас на крыше буду жить.
 — Да ты нас раздавишь.
 — Нет, не раздавлю.
 — Ну так полезай! Влез медведь на крышу и
 только уселся — трах! — развалился теремок.



«ГОРКА»

И.п.: стойка на четвереньках.

1 - выпрямив ноги и руки, выполнить упор
 на ладони и ступни. Голова между рук.

2 - и.п.



**Будьте здоровы!
До новых
встреч!**

Затрещал теремок, упал наборк и весь развалился. Еле-еле успели из него выскочить мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик, лисичка-сестричка, волчок-серый бочок — все целы и невредимы.

Принялись они бревна носить, доски пилить — новый теремок строить.