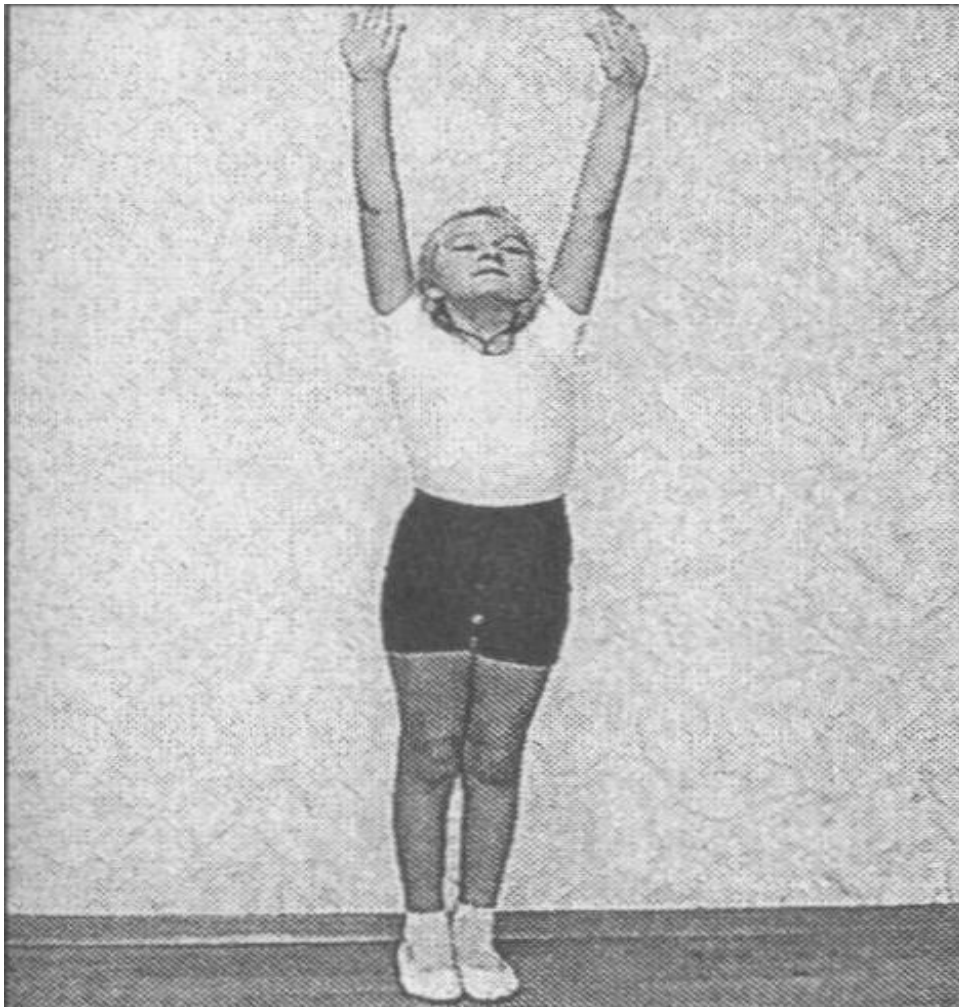


## Картотека упражнений игрового стретчинга

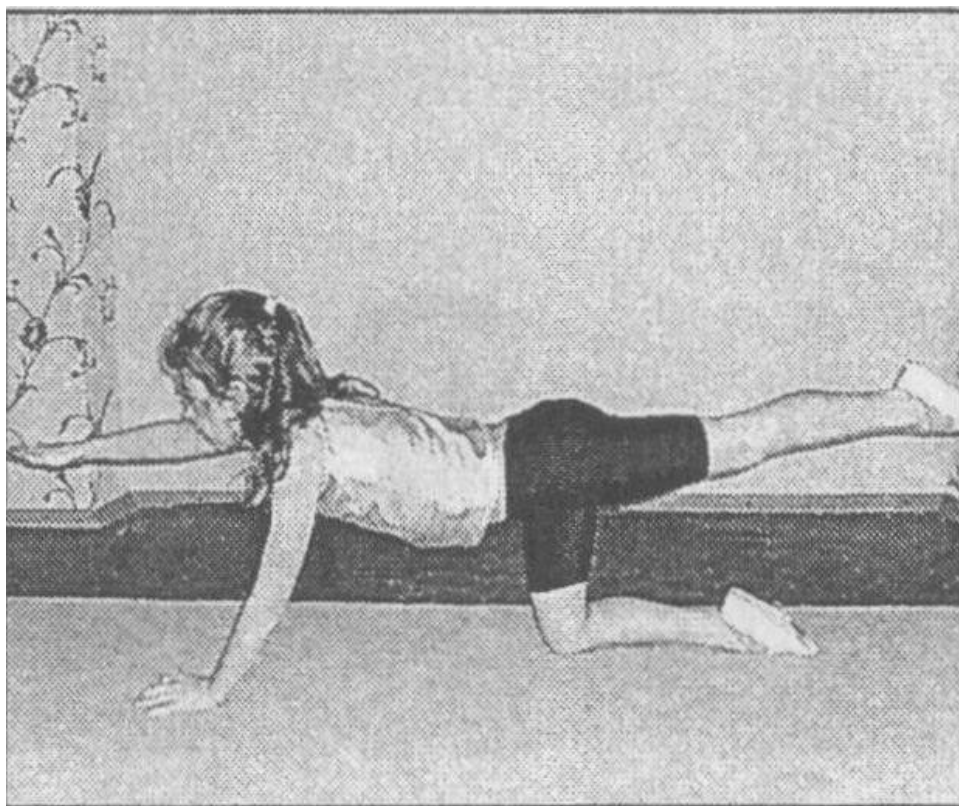
### Дерево

Его весной и летом мы видели одетым.  
А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,  
Но зимние метели в меха его одели



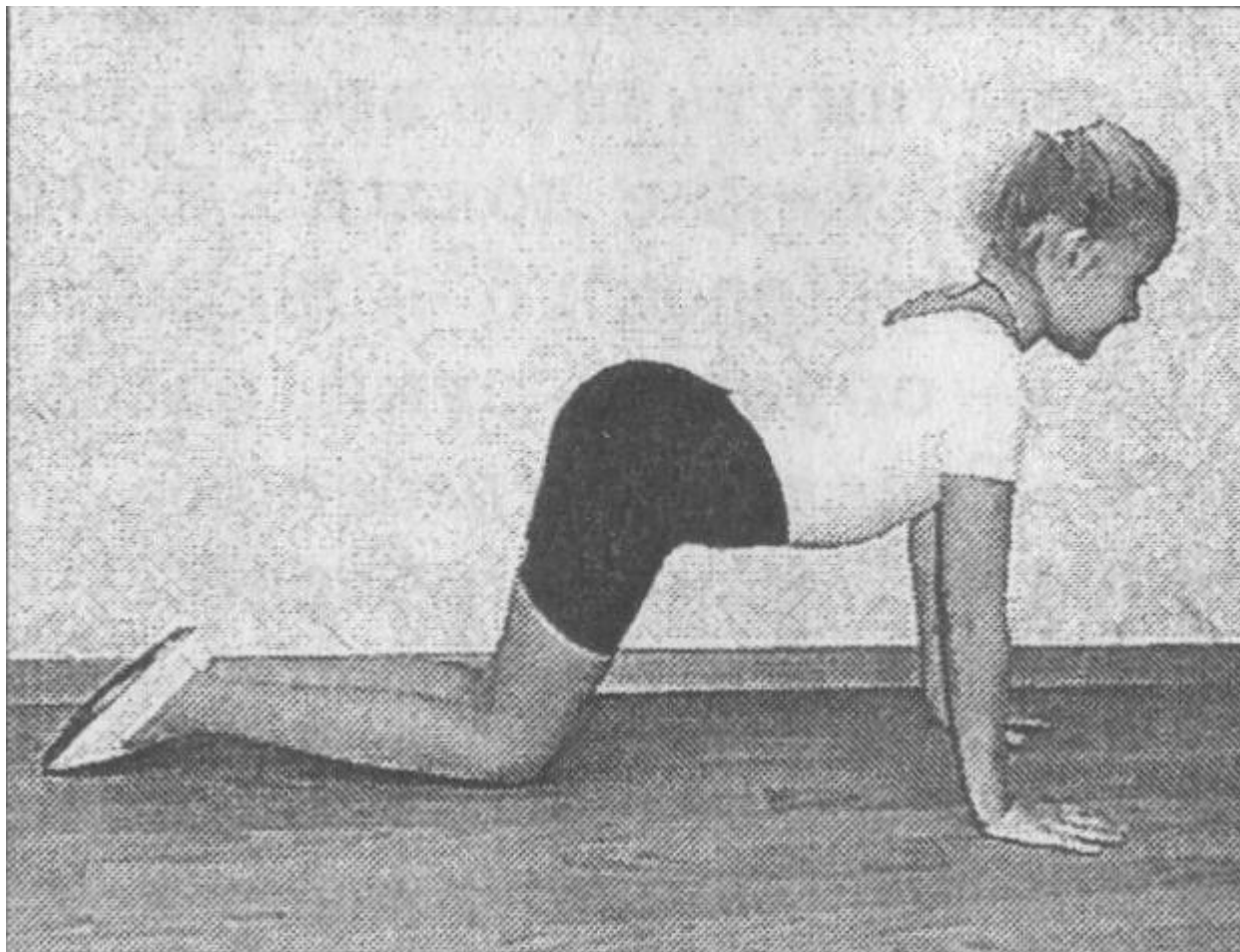
## Лошадка

А по кругу на площадке черногривые лошадки  
Мчатся рядом и гуськом, машут чёлкой и хвостом



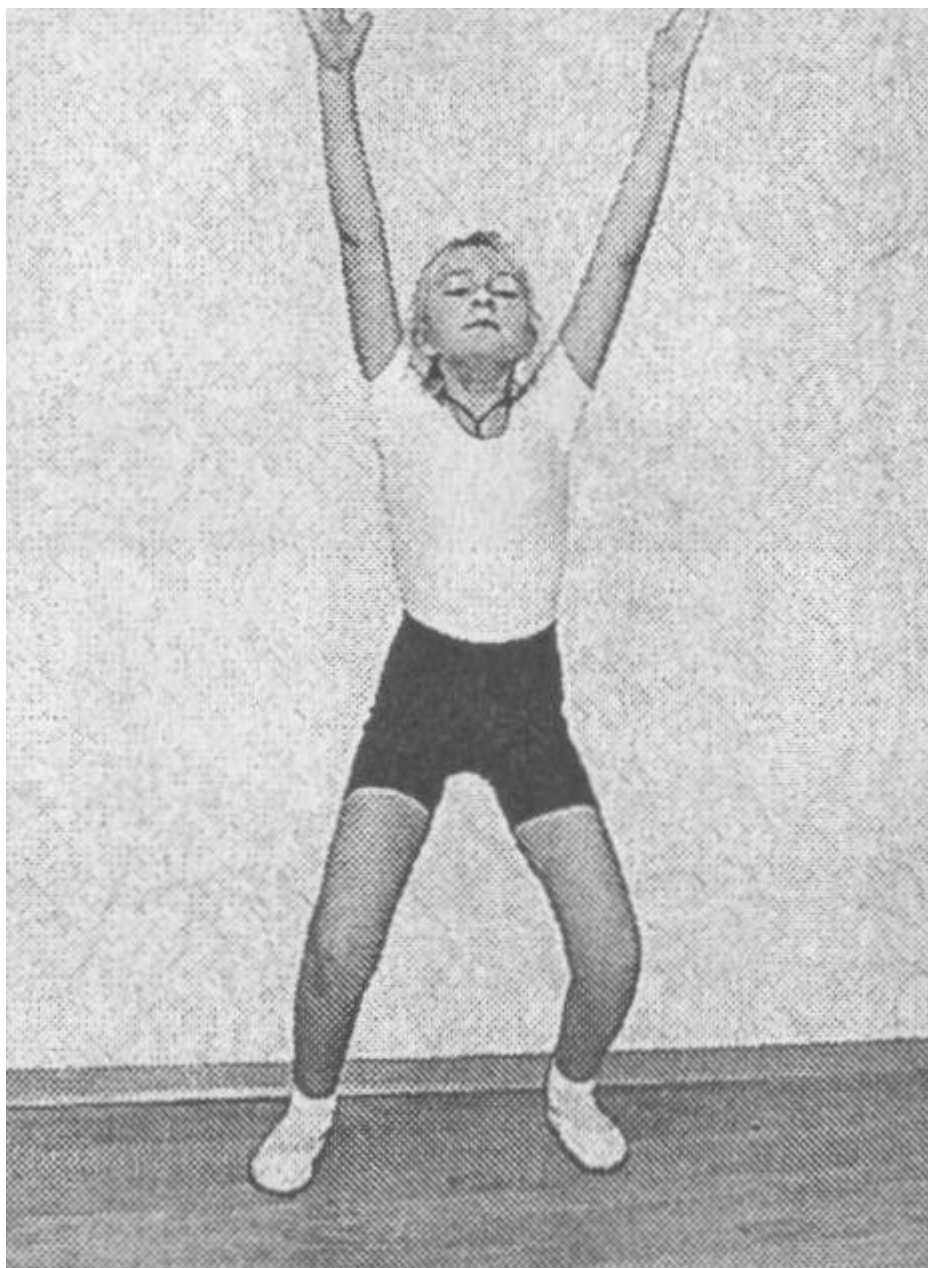
## Кошка

Мордочка усатая, шубка полосатая,  
Часто умывается, а с водой не знается.



## Дуб

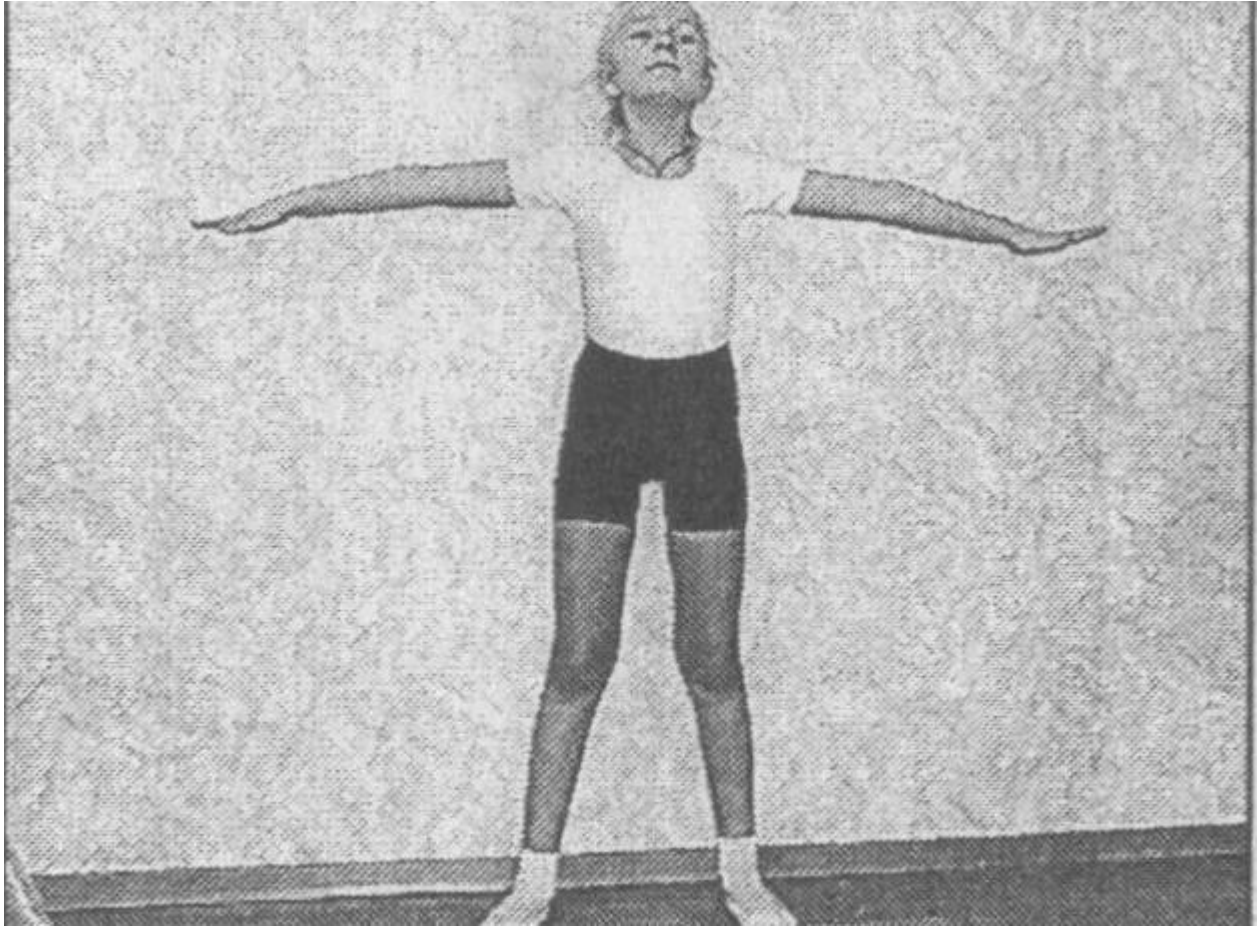
Я из крошки-бочки вылез,  
Корешки пустил и вырос.  
Стал высок я и могуч,  
Не боюсь ни гроз, ни туч.



## **Звёздочка**

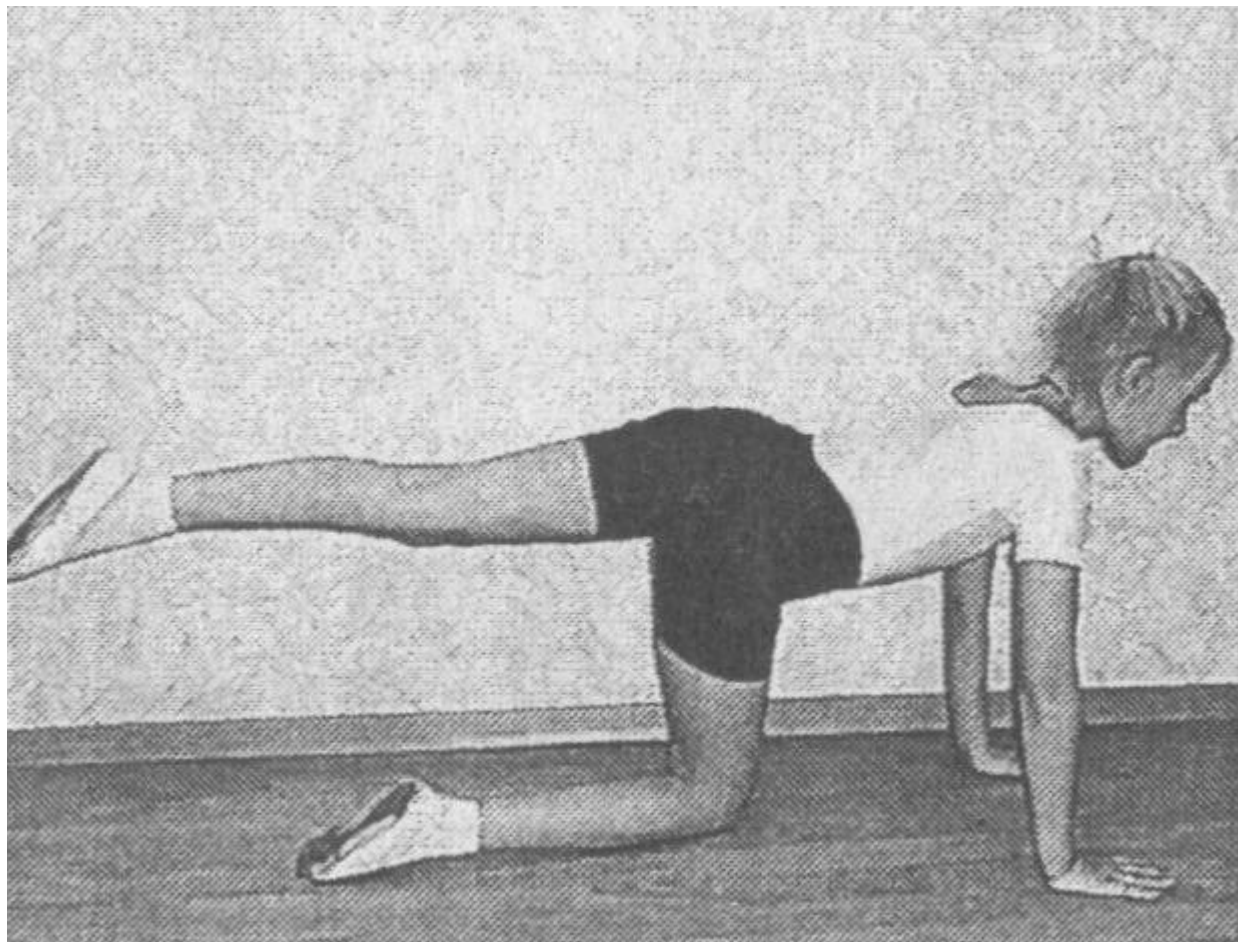
В небе звёздочки мигают,  
Звёздам весело мигать!

В телескоп считаем звёзды:  
Раз, два, три, четыре, пять ...  
Звёзд на небе очень много,  
Их попробуй сосчитать!



## **Волк**

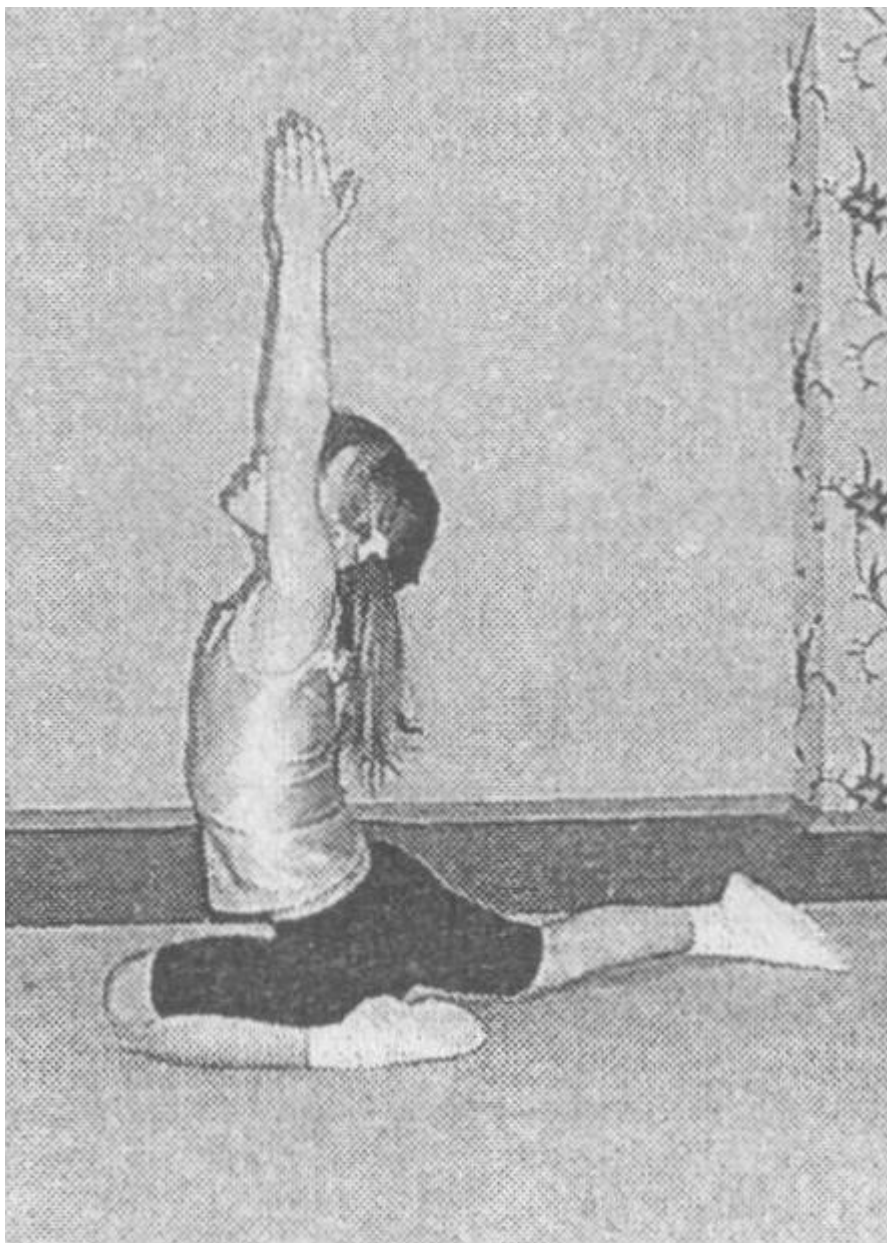
Это – страшный зверь.  
На охоте он весь день.  
Он зубами щёлк да щёлк.  
Кто же это? Серый ...



## Самолёт

Что за птица смелая по небу промчалась?

Лишь дорожка белая от неё осталась.



## Ласточка

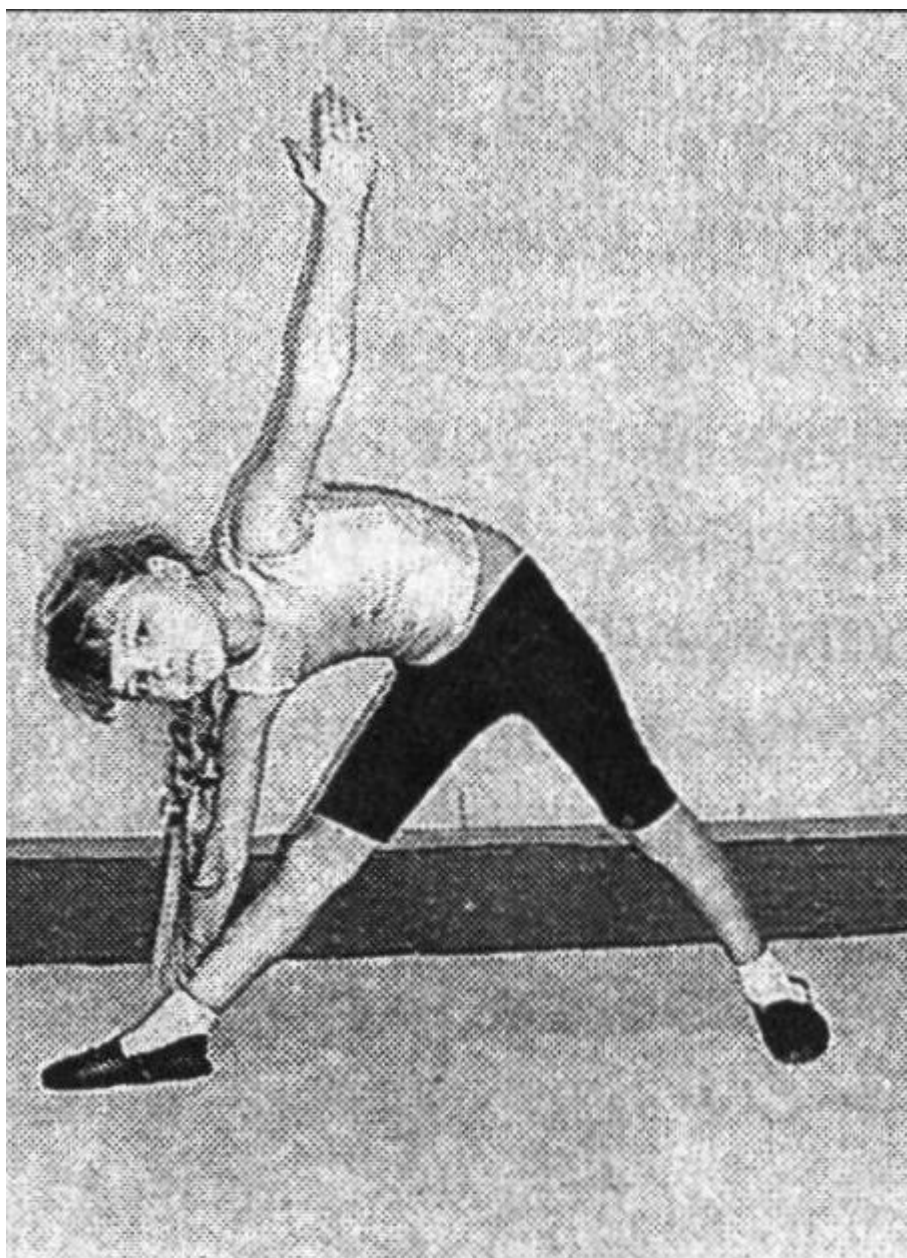
Угадайте, что за птичка: тёмненькая невеличка,  
Беленькая с живота, хвост раздвинут в два хвоста.





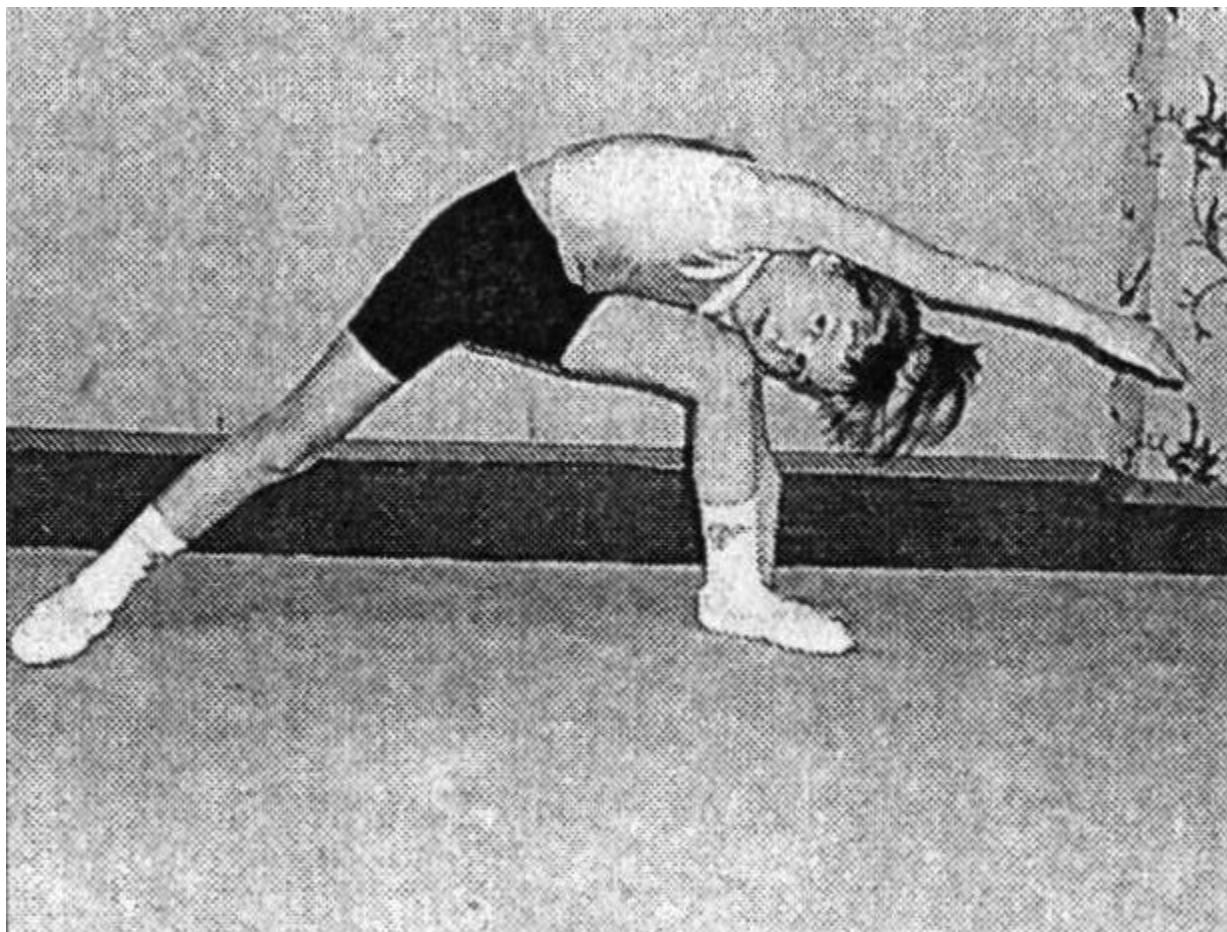
## **Солнечный луч**

Ежедневно по утрам  
Он в окошко входит к нам.  
Если он в окно вошёл –  
Значит день уже пришёл.



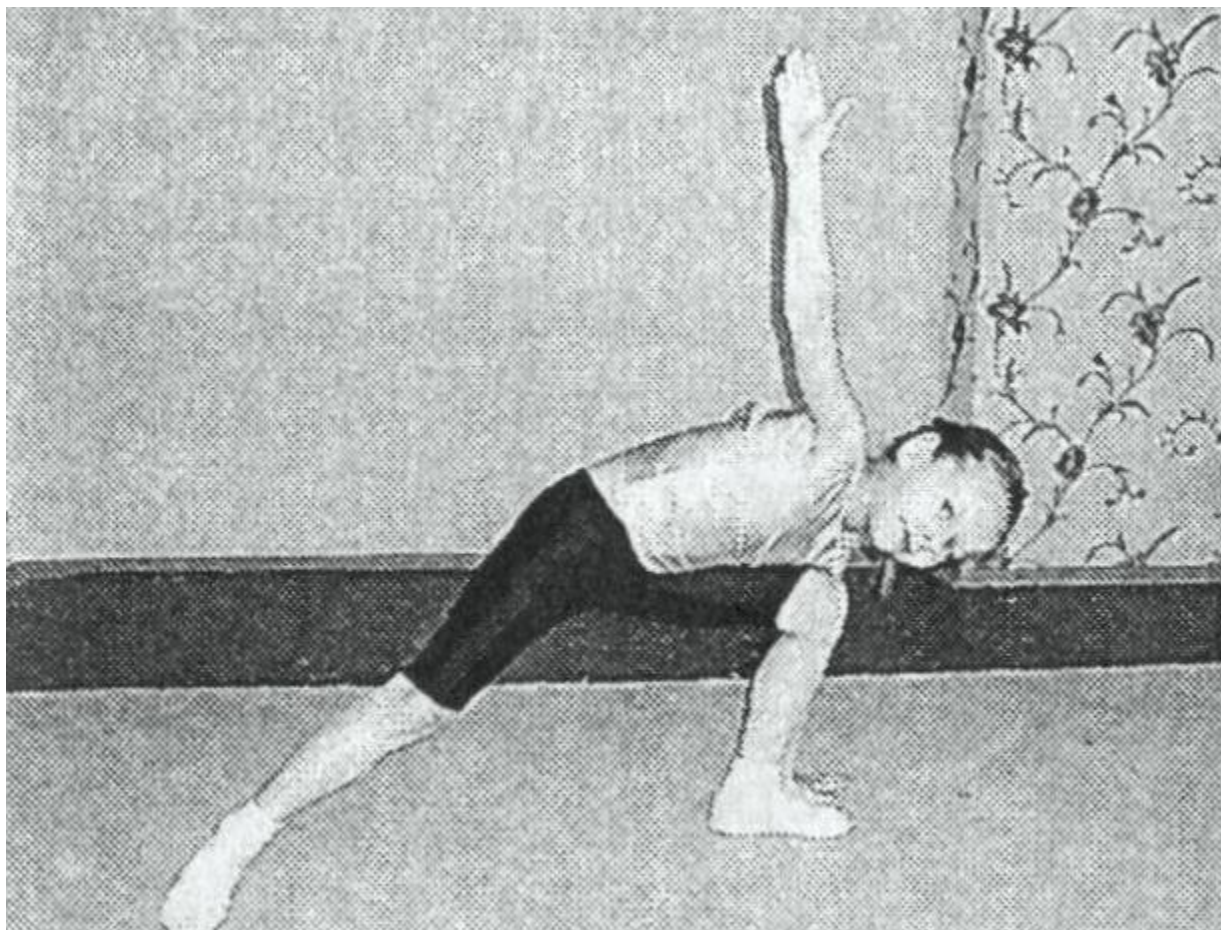
## Месяц

Над бабушкиной избушкой висит хлеба краюшка.  
Собаки лают, а достать не могут.



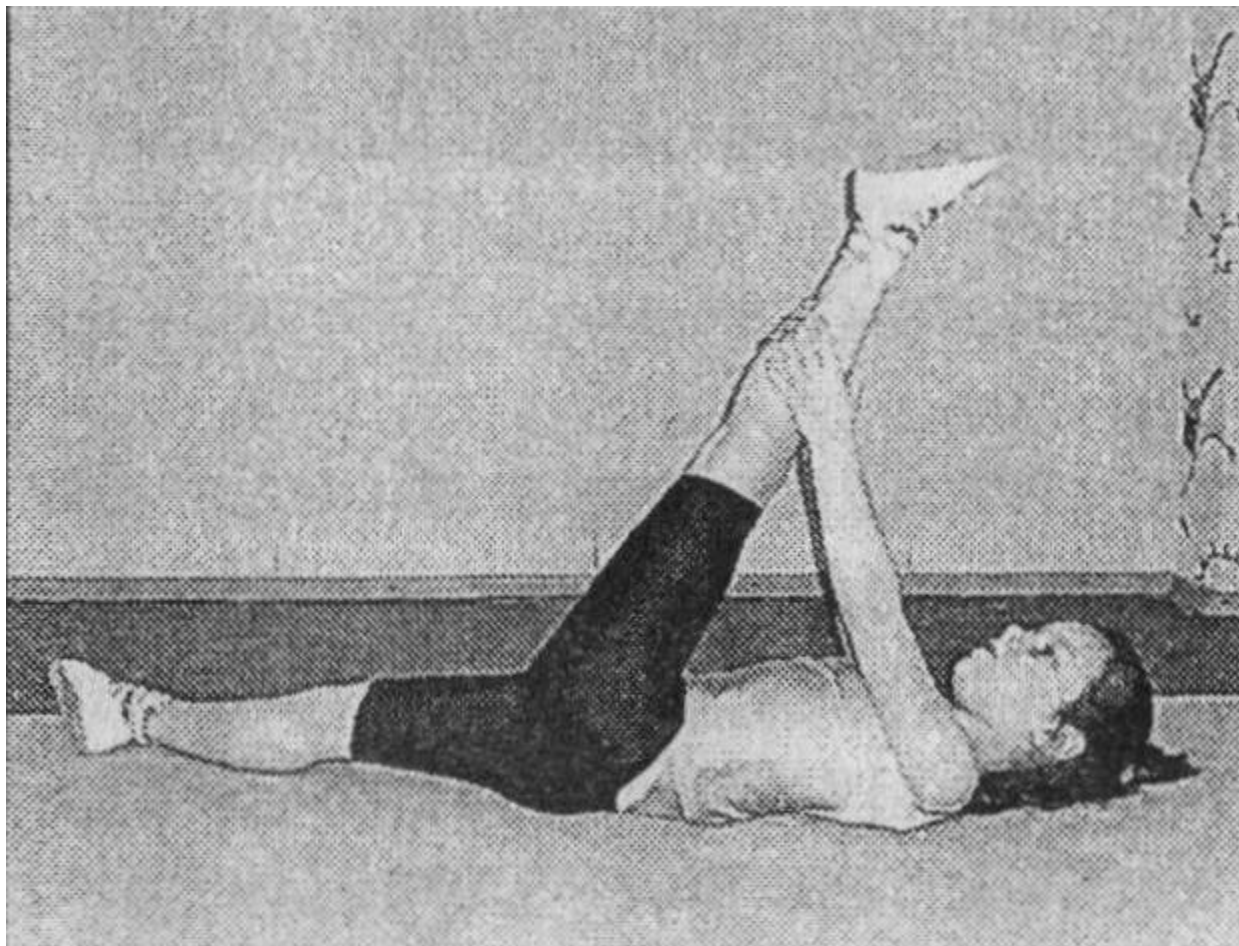
## **Качели**

Вверх-вниз, вверх-вниз,  
Как качели наклонись.



## Лебедь

Улетали с севера на юг  
И теряли белый пух.



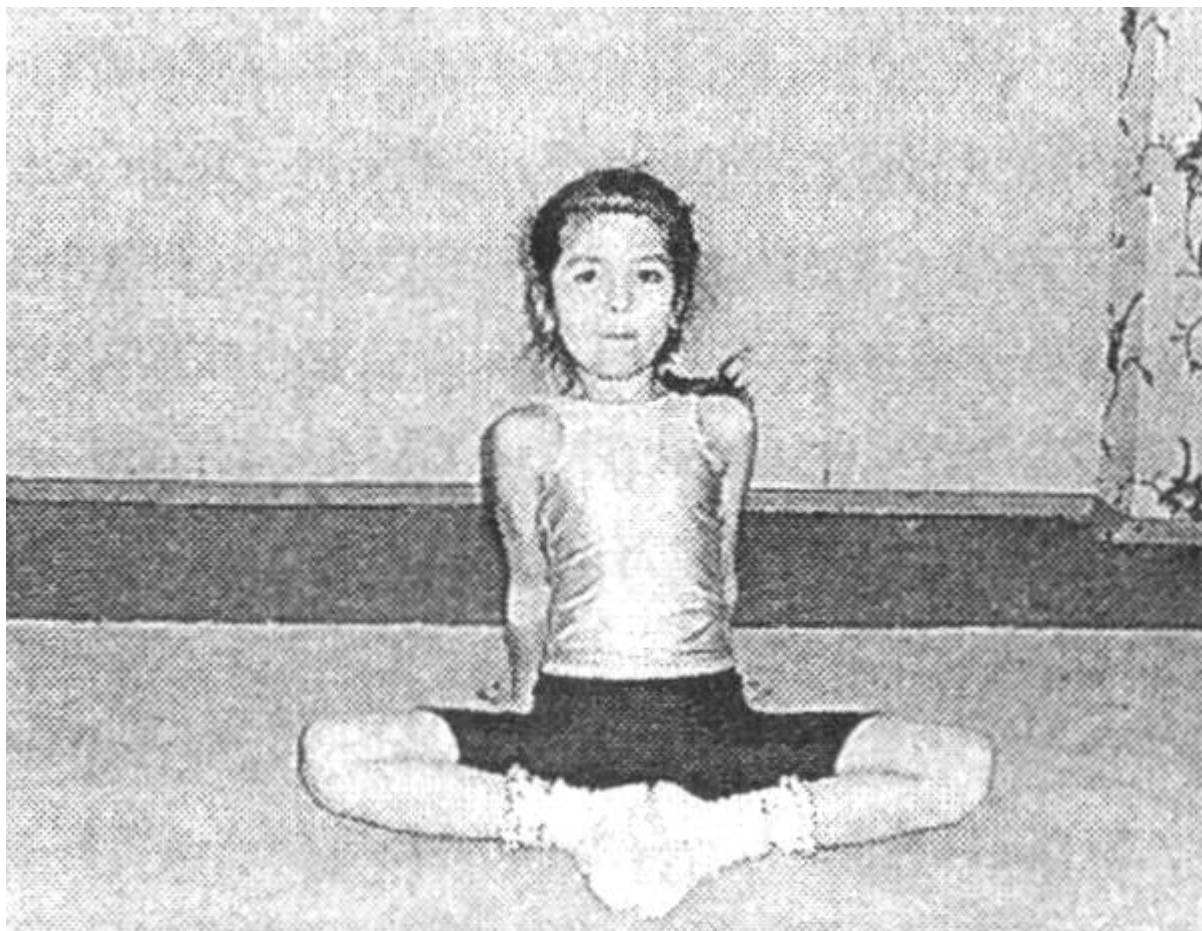
## Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, встрепенулся,  
Взвился вверх и улетел.



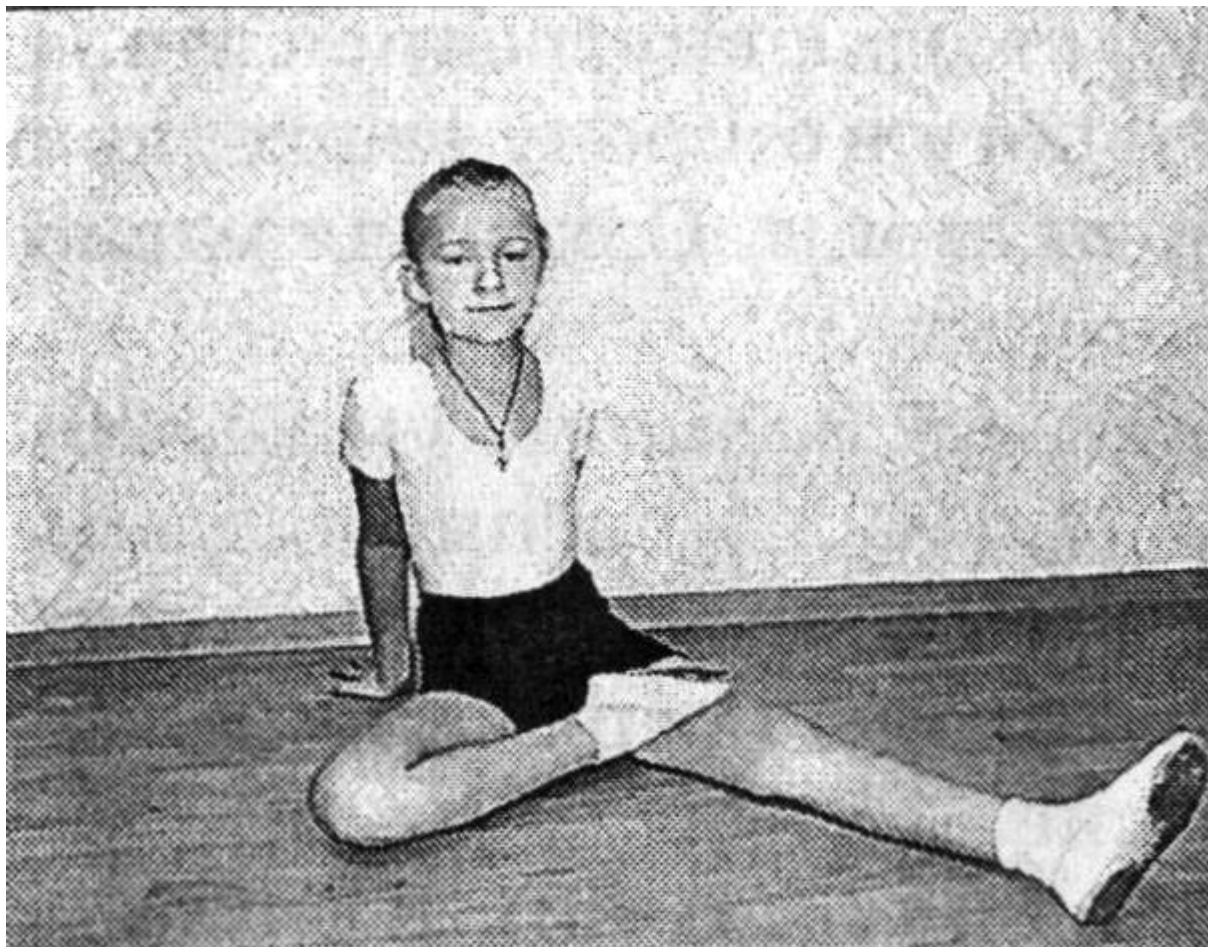
## Лягушка

И в лесу мы и в болоте –  
Нас везде всегда найдёте  
На полянке, на опушке  
Мы – зелёные ... (лягушки)



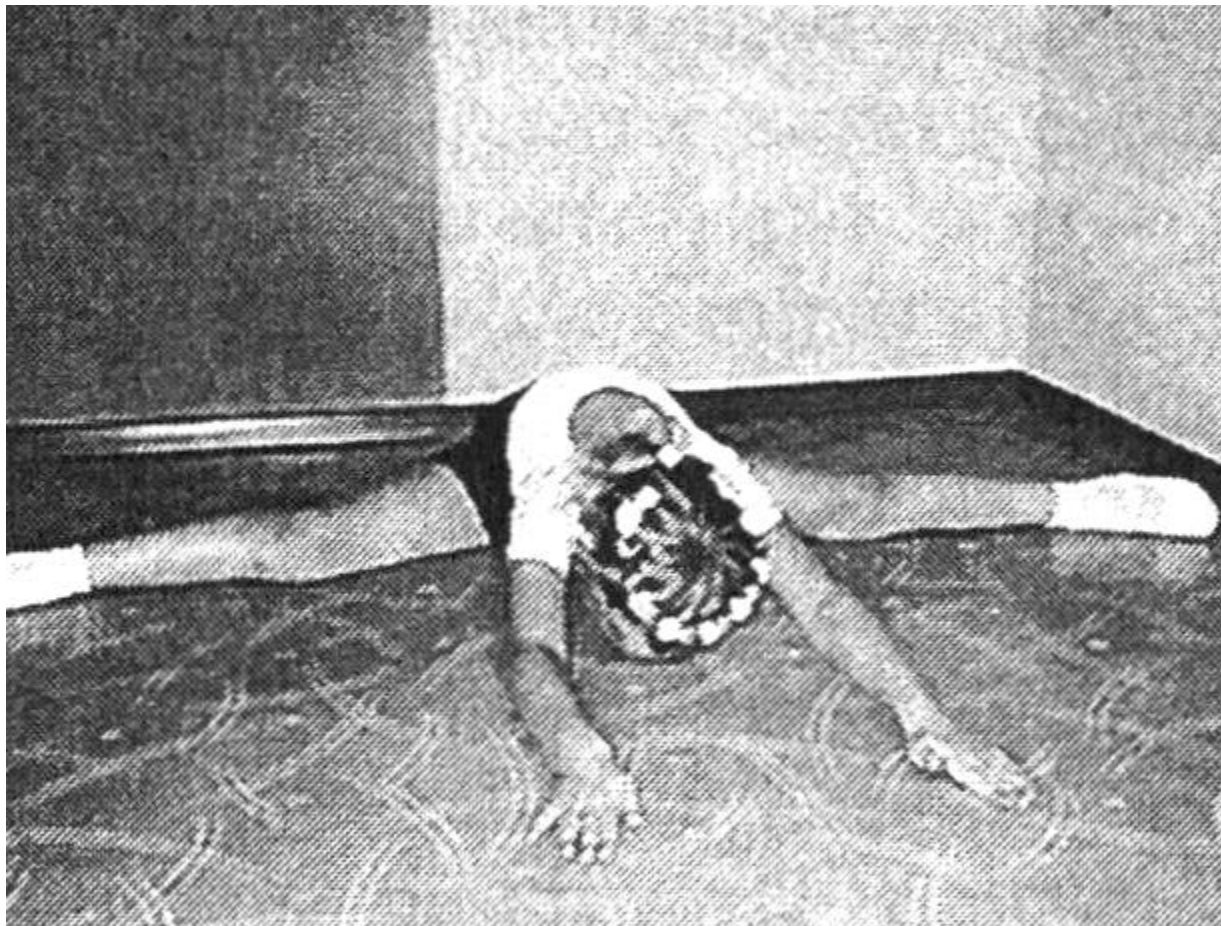
## **Ковшик**

Рыба в море – хвост на заборе



## **Неваляшка**

Неваляшки-малыши даже очень хороши.  
Низко наклоняются, звоном заливаются.



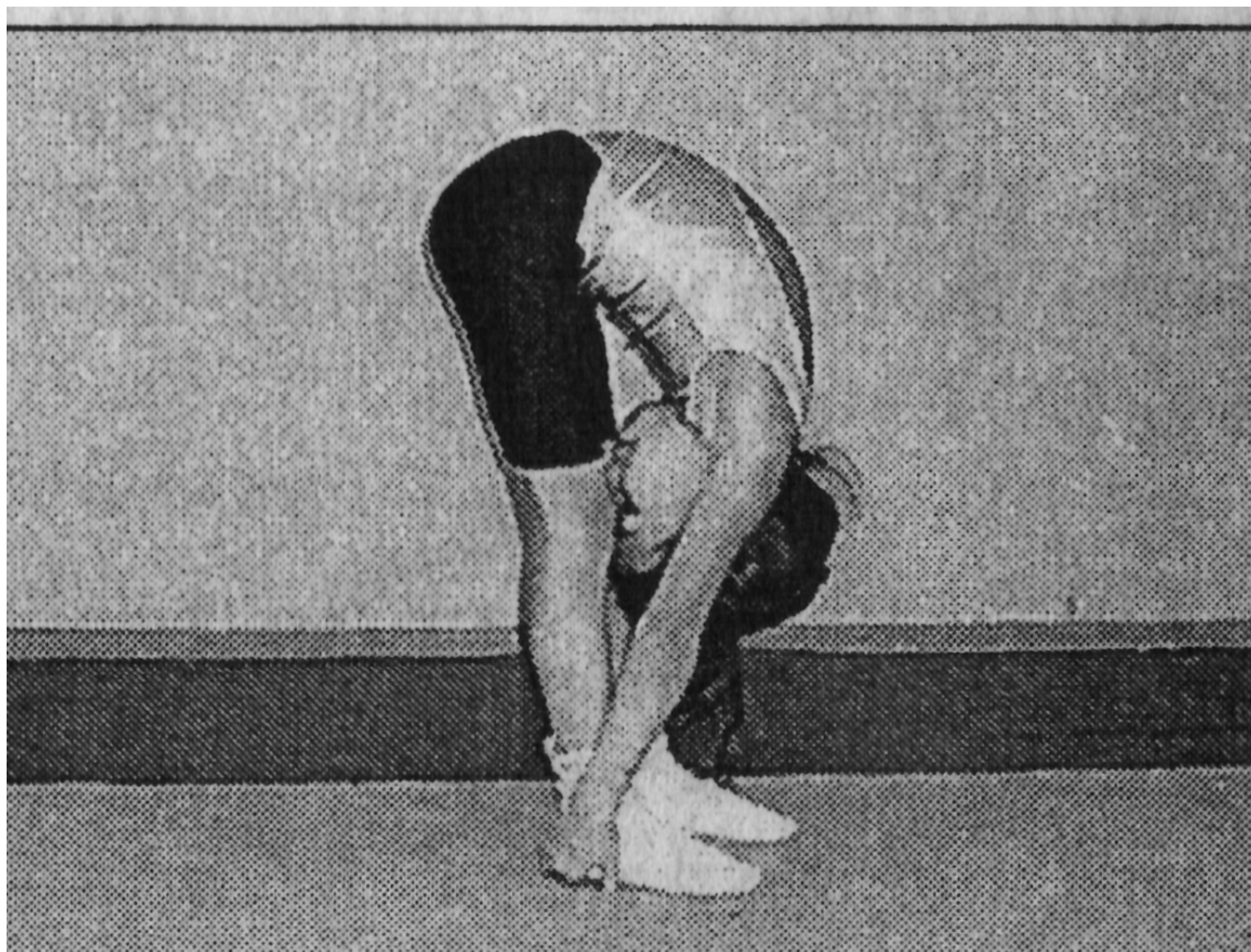


## Страус

И петь не поёт,

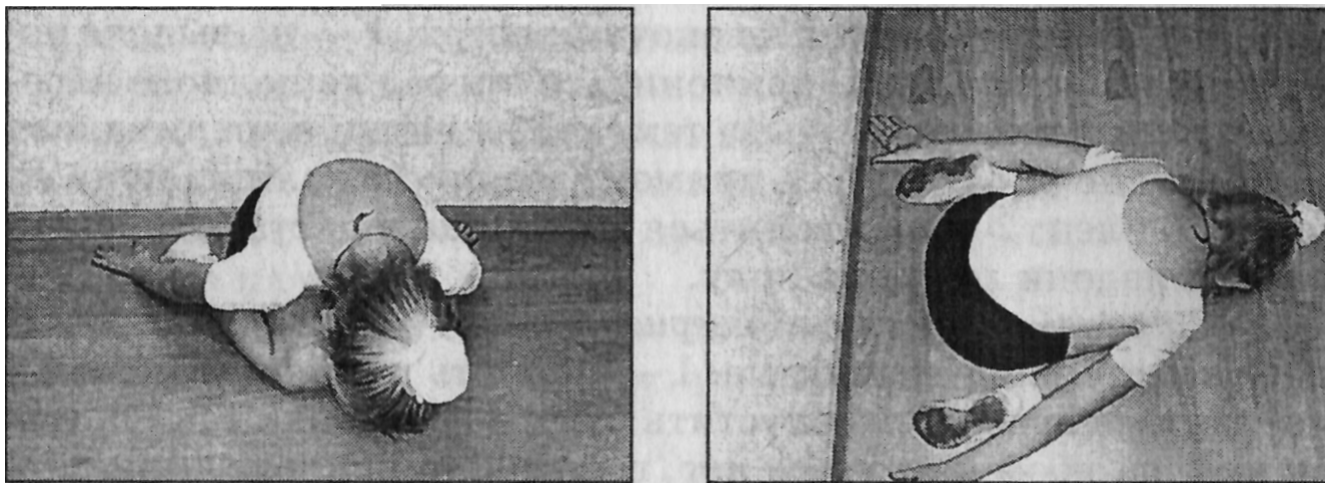
И летать не летает...

За что же тогда его птицей считают?



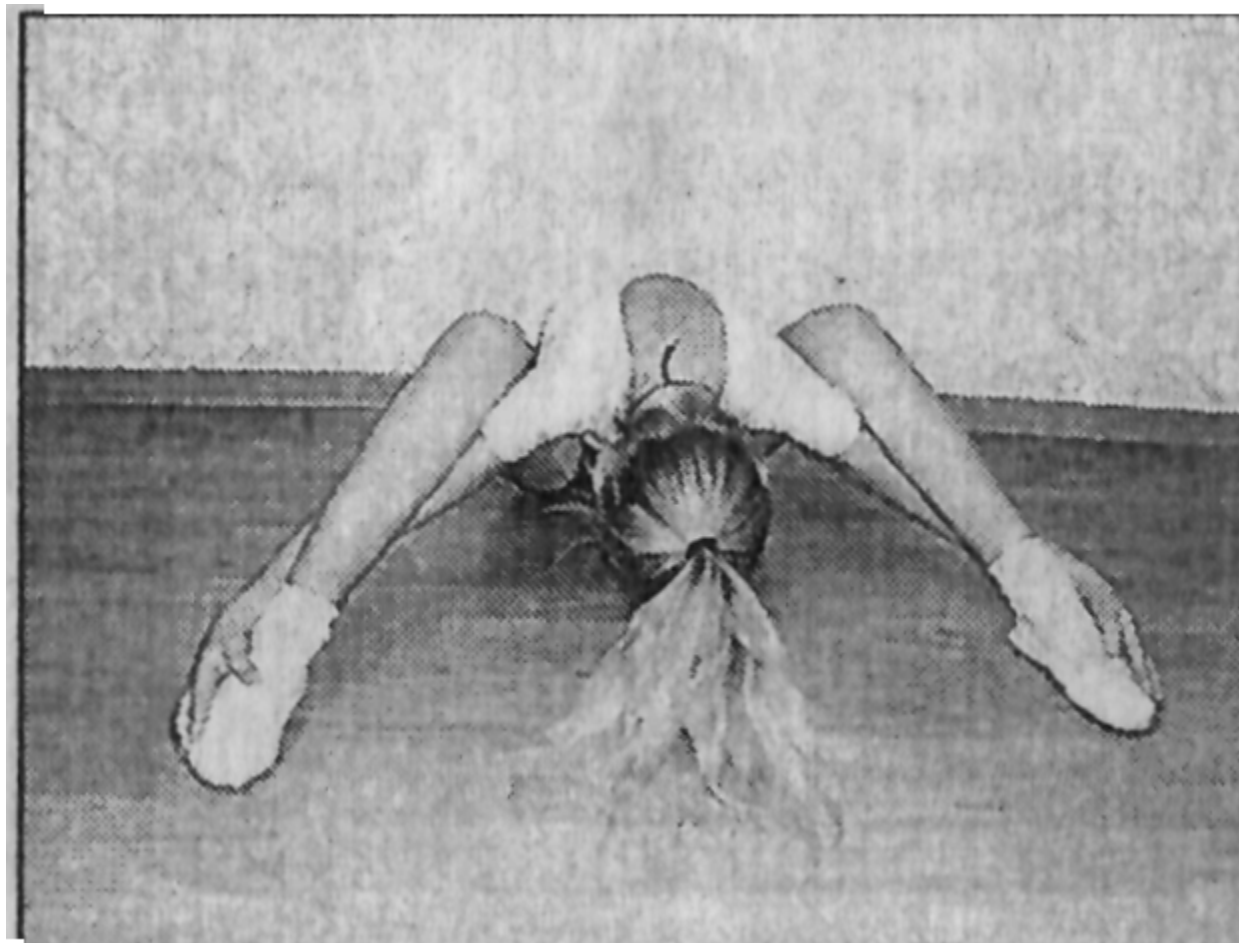
## Черепаша

Что за чудо! Вот так чудо!  
Сверху блюдо, снизу блюдо!  
Ходит чудо по дороге,  
Голова торчит и ноги.



## Паук

Он сети, как рыбак, готовит,  
А рыбы никогда не ловит.



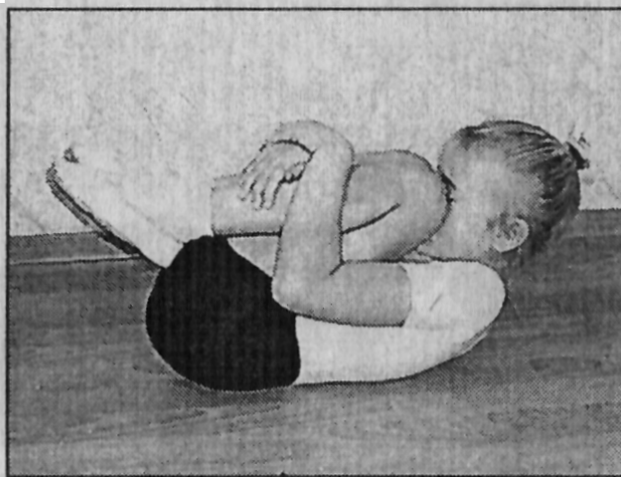
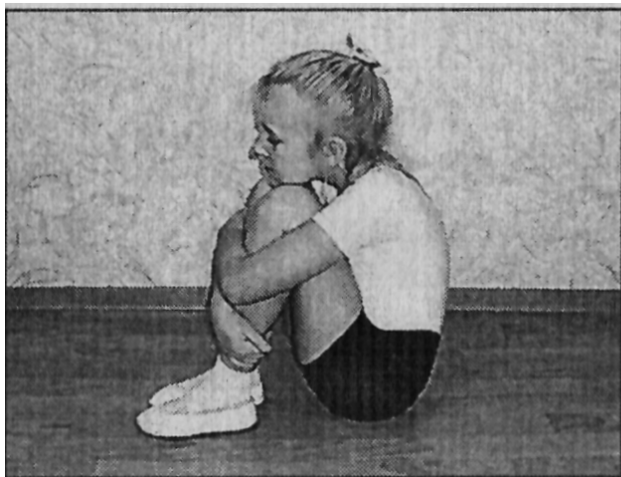
## Колобок

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Всё ж попался ... (колобок)

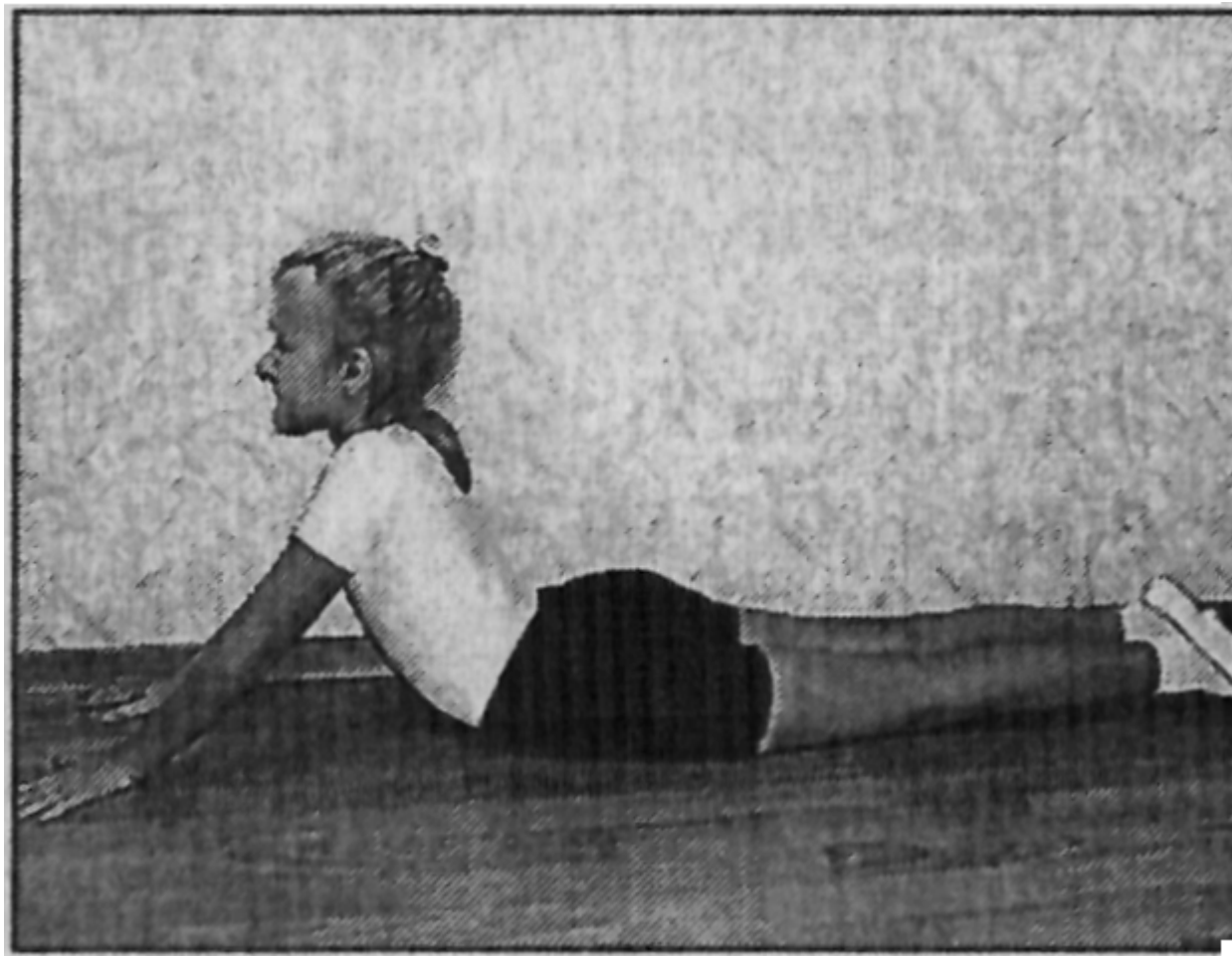


## Змея

Вот змея, она пугает

И к себе не подпускает.

По земле ползёт она, извивается слегка.



## Берёзка

Она весну встречает – серёжки надевает.

Накинута на спинку зелёная косынка,

А платице – в полоску.

Узнаешь ты ... (берёзку)

