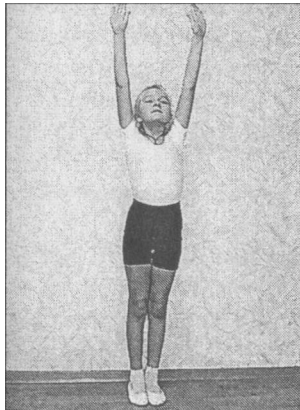


## Упражнения игрового стретчинга

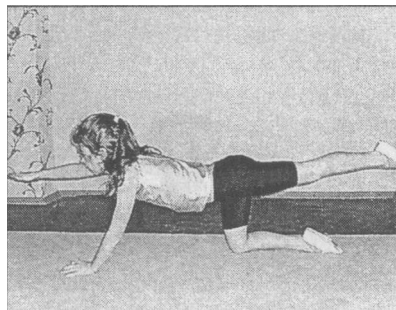
### Дерево

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



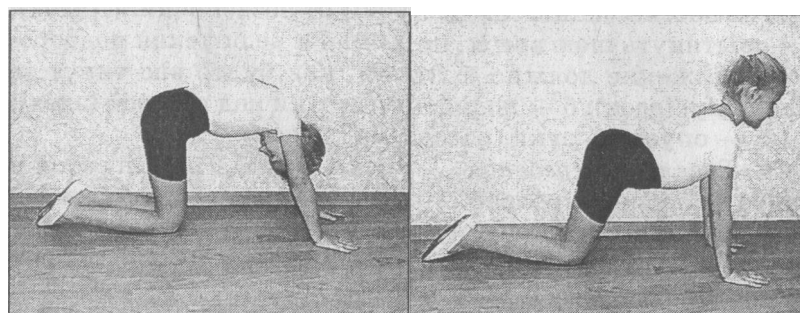
### Лошадка

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



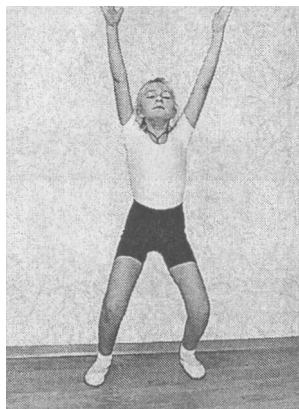
### Кошка

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.



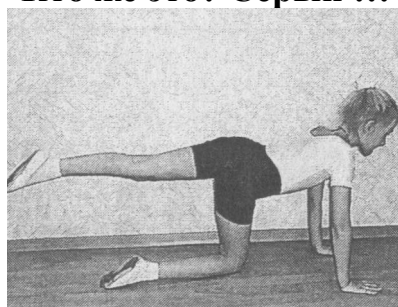
### Звёздочка

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



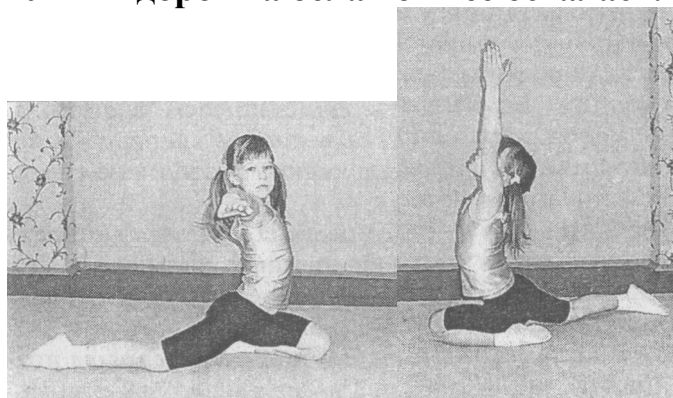
### Волк

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



### Самолёт

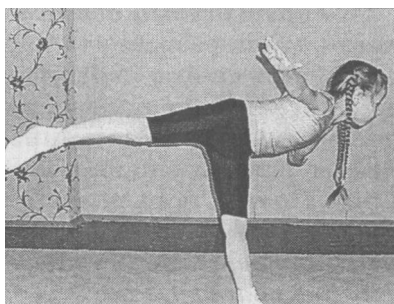
**Что за птица смелая по небу промчалась?  
Лишь дорожка белая от неё осталась.**



**Ввысь взлетает самолёт, самолёт ведёт пилот,  
Серебристая машина разрезает небосвод.**

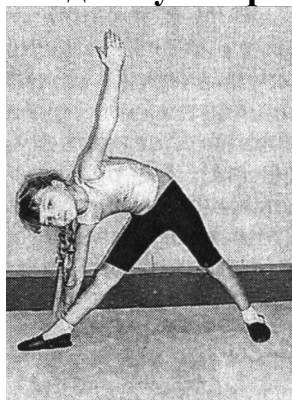
### Ласточка

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



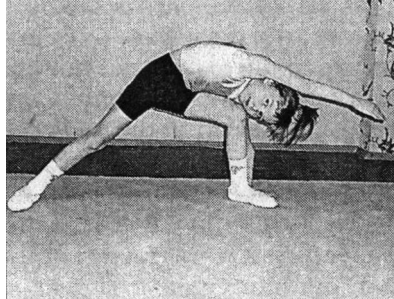
### Солнечный луч

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



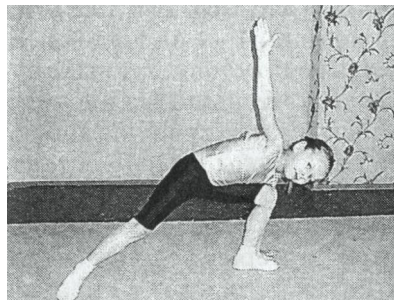
### Месяц

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



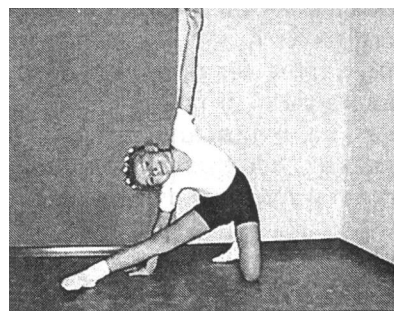
### Качели

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



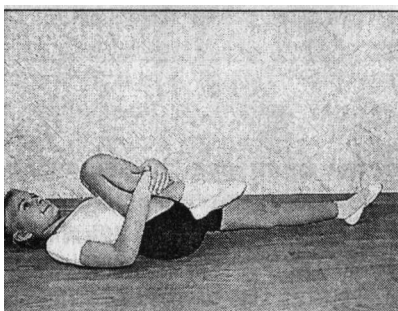
### Солнце садится за горизонт

Золотая монета по небу катится,  
Люди на неё смотрят и любуются,  
А как в щель закатится, так все спать лягут.



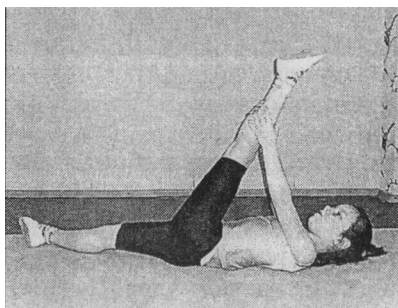
### Волна

По морю идёт, идёт,  
А до берега дойдёт – тут и пропадёт.



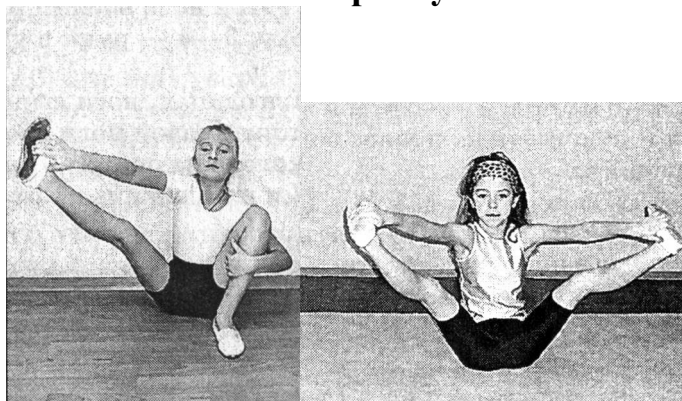
### Лебедь

Улетали с севера на юг  
И теряли белый пух.



### Бабочка

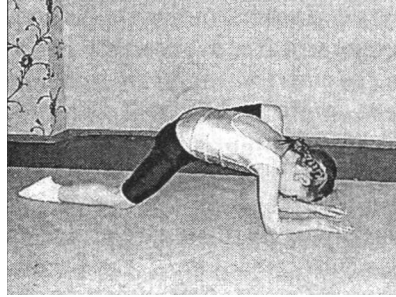
Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, встрепенулся,  
Взвился вверх и улетел.



Над цветочками порхает, взад-вперёд она летает  
Над зелёными лугами, и полями, и садами.  
Лёгкая, воздушная, ветерку послушная.

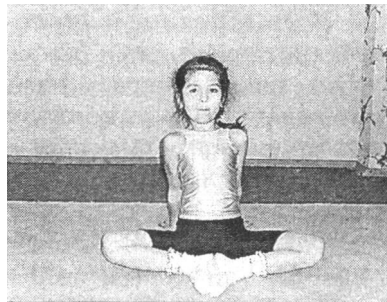
### Тигр

Почуял тигр свою добычу и приготовился к прыжку.  
Но потянулся, улыбнулся, подумал: «Есть я не хочу».



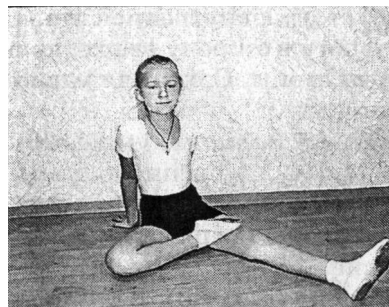
### Лягушка

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



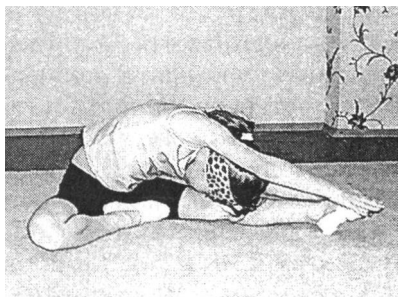
### Ковшик

Рыба в море – хвост на заборе



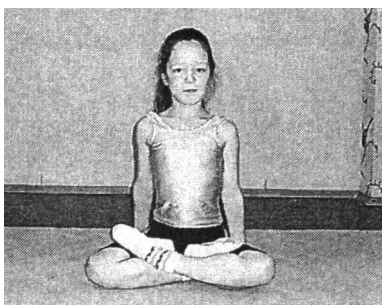
### Ручей

Бегу я как по лесенке, по камушкам звеня,  
Издалека по песенке узнаете меня.



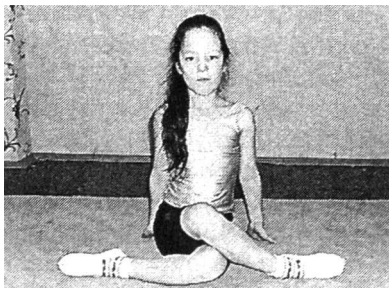
### Кустик

Я на дерево похож, но не дерево:  
У него один ствол, да большой,  
А у меня много, но маленьких.



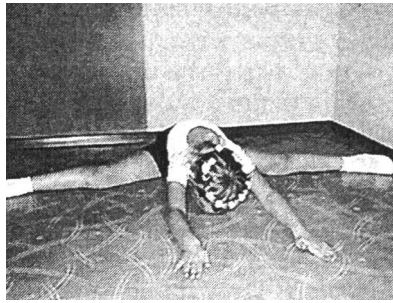
### Кузнечик

Прыгает пружинка, зелёная спинка.  
С травы на былинку, с ветки на тропинку.



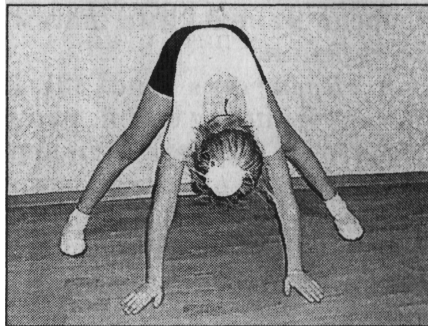
### Неваляшка

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



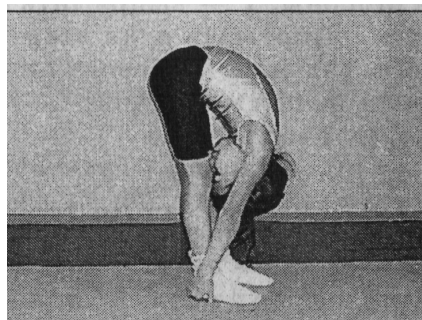
### Слон

**Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,  
Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,  
Ноги как колонны, средний вес – три тонны.  
И огромен и силён, но добрее мыши ... (слон).**



### Страус

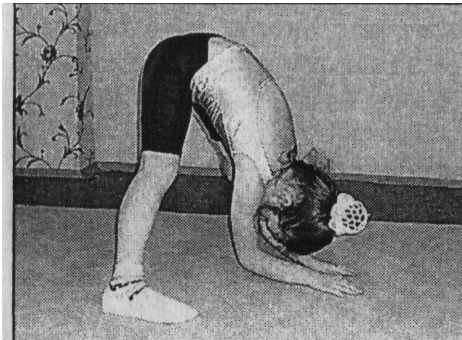
**И петь не поёт,  
И летать не летает...  
За что же тогда его птицей считают?**





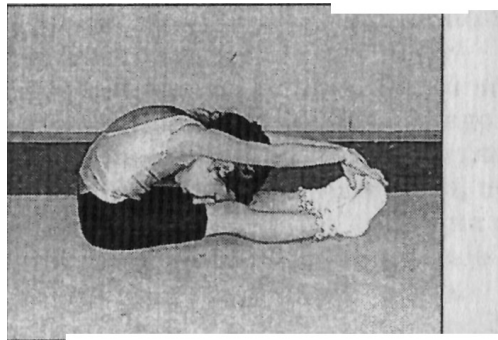
## Собачка

**Хвостиком виляет, дом охраняет.**



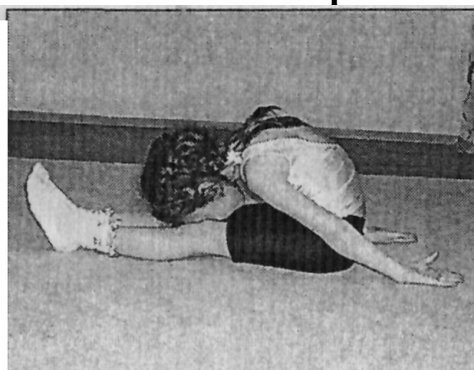
## Вафелька

**Вафли любят все на свете.  
Знают взрослые и дети.**



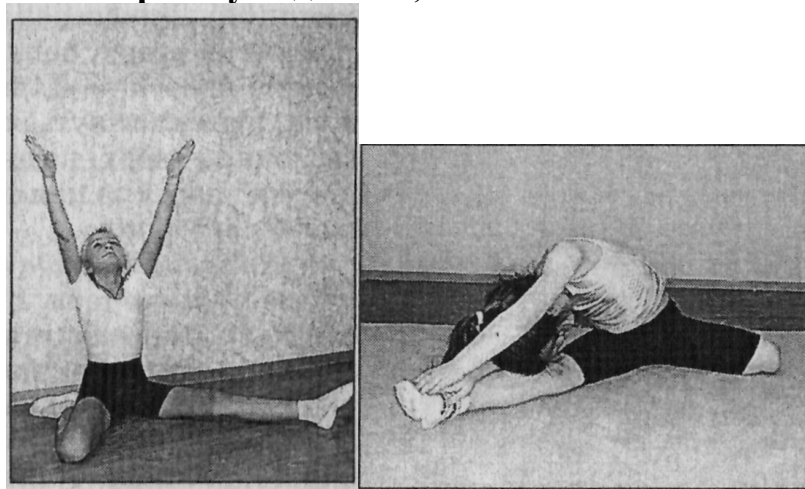
## Пирожок

**Дуйте, дуйте ветры в поле,  
Чтобы мельницы мололи,  
Чтобы завтра из муки  
Испекли мы пироги.**



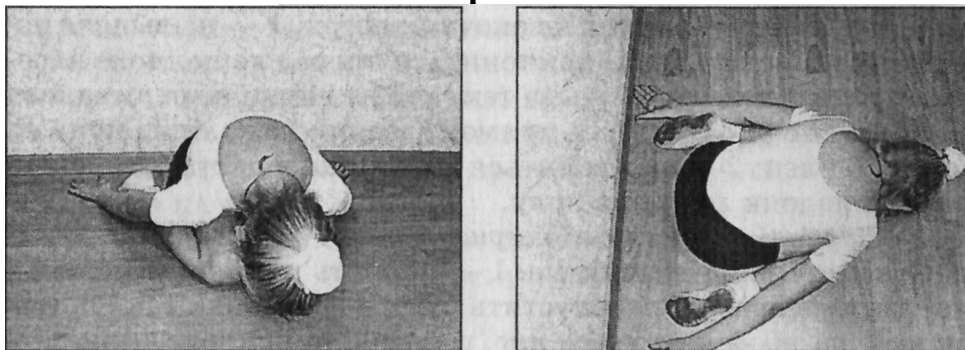
### Цветок

Наши алые цветки распускают лепестки,  
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.



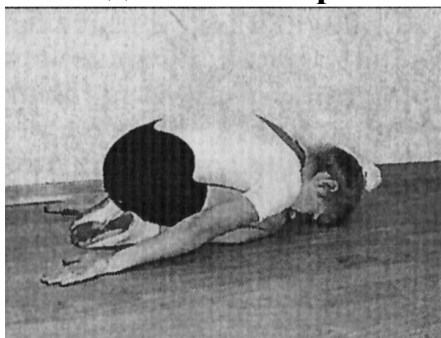
### Черепаха

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



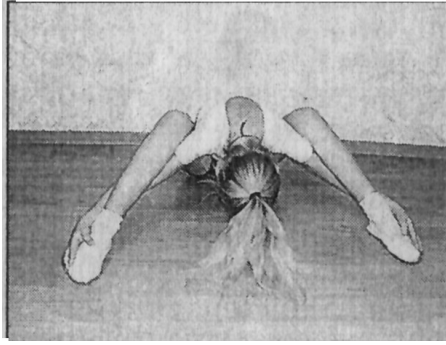
### Жук

Два рога – не бык,  
Шесть ног без копыт.  
Летит – воет,  
Сядет – землю роет.



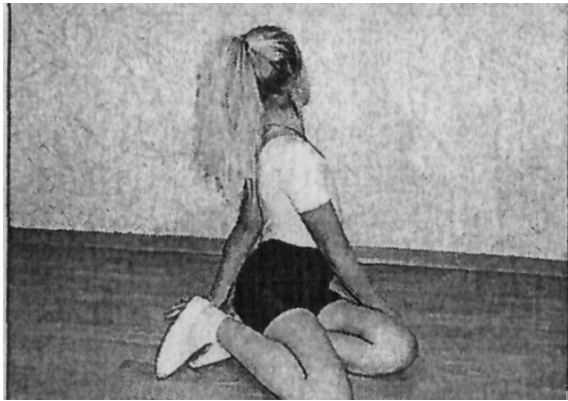
### Паук

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



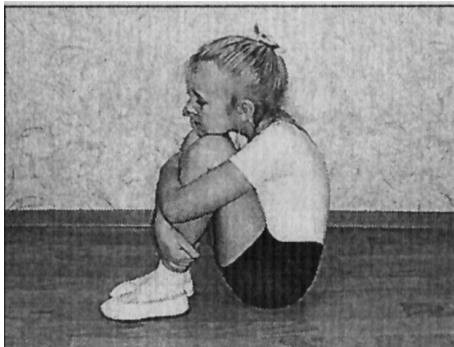
### Лиса

Хвост пушистый, мех золотистый,  
В лесу живёт, в деревне кур крадёт.



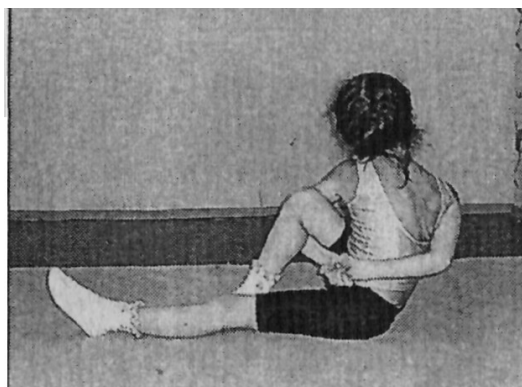
### Колобок

Перед волком не дрожал,  
От медведя убежал.  
А лисице на зубок  
Всё ж попался ... (колобок)



### Замок

Не лает, не кусает, а в дом не пускает.



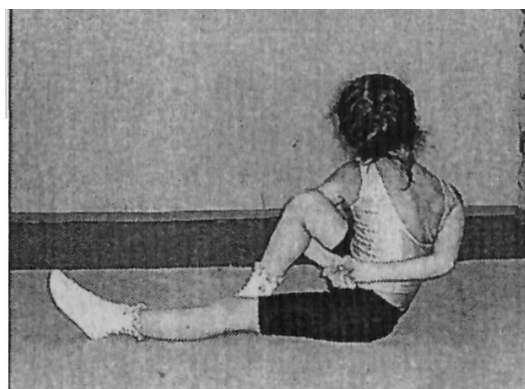
### Карусель

Карусель, карусель

Всех катает целый день:

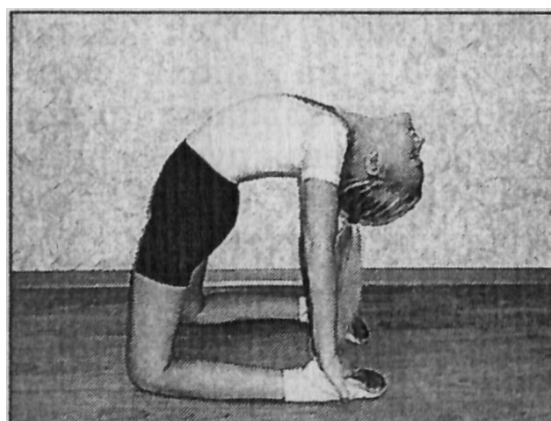
Барышень, зверюшек, матрёшек и петрушек.

Полюбуйся, погляди, а не хочешь – уходи!



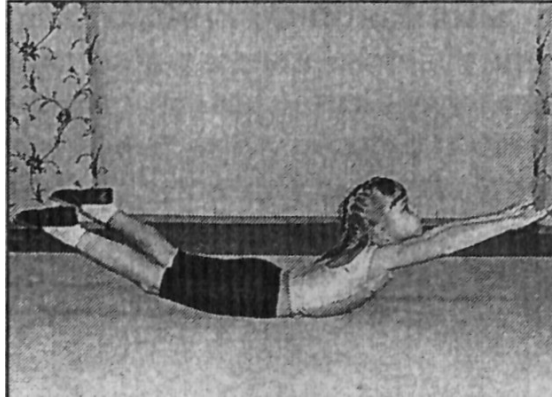
### Верблюд

По пустыне он идёт,  
Ничего не ест, не пьёт.



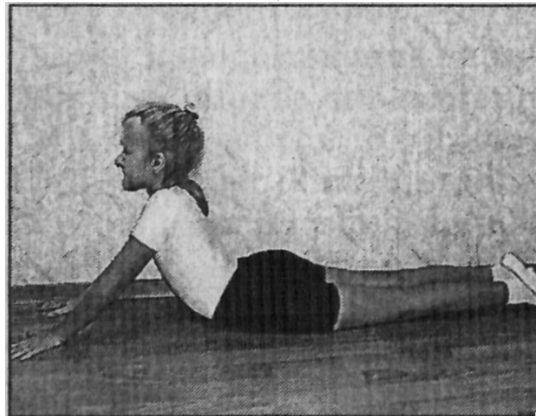
### Рыбка

**В синем море рыбки плавают, резвятся.  
К неводу большому подплывать боятся.**



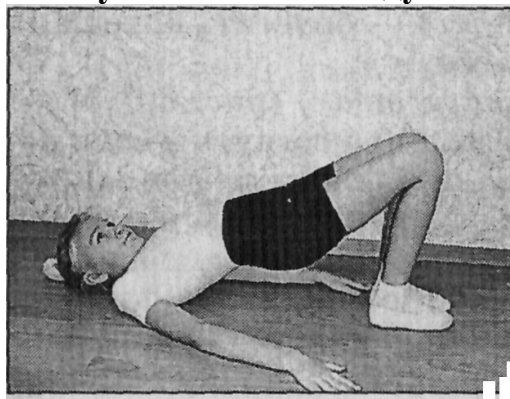
### Змея

**Вот змея, она пугает  
И к себе не подпускает.  
По земле ползёт она, извивается слегка.**



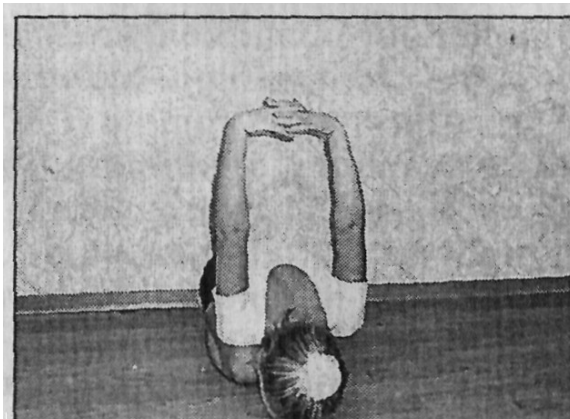
### Гора

**С горки – ух, на горку – ух!  
Бух! Захватывает дух!**



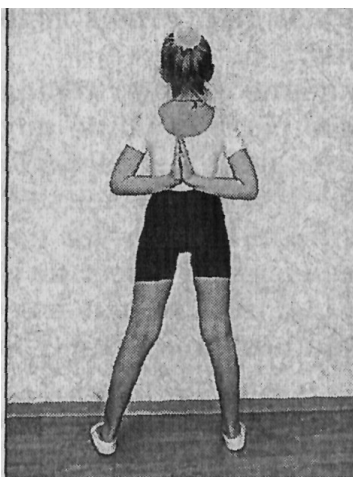
### Павлин

Вот павлин. Он чудо-птица,  
И всегда собой гордится,  
Выступает ровно, прямо.  
Смотрит гордо, величаво!



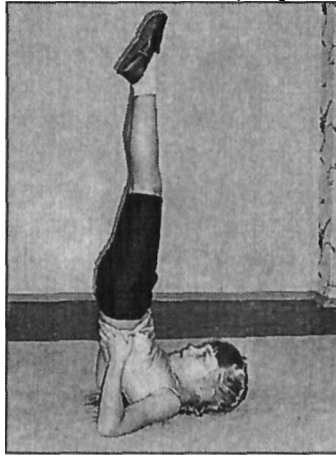
### Матрёшка

Ай, люли, ай, люли.  
В гости к детушкам пришли  
Весёлые матрёшки – Красные сапожки.  
Матрёшки-красавицы детям очень нравятся.



### Берёзка

Она весну встречает – серёжки надевает.  
Накинута на спинку зелёная косынка,  
А платице – в полоску.  
Узнаешь ты ... (берёзку)



### Елка

Что же это за девица – не швея, не мастерица,  
Ничего сама не шьёт, а в иголках круглый год?



Мост  
Над рекою поперёк  
Великан в растяжку лёг.

