

Сидим-дома  
**РАСТЯЖКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ**  
**«Тянуться вместе веселее»**

«Растяжка несет большую пользу для здоровья детей. Она улучшает эластичность мышц и связок, укрепляет мышцы и суставные связки, формирует правильную осанку, походку, увеличивает амплитуду движений, благодаря чему снижается риск получения травм, убирает скованность в теле, снимает физическое и психическое переутомление, которое особенно свойственно детям школьного возраста. Для девочек хорошая гибкость – это также грация и пластичность.

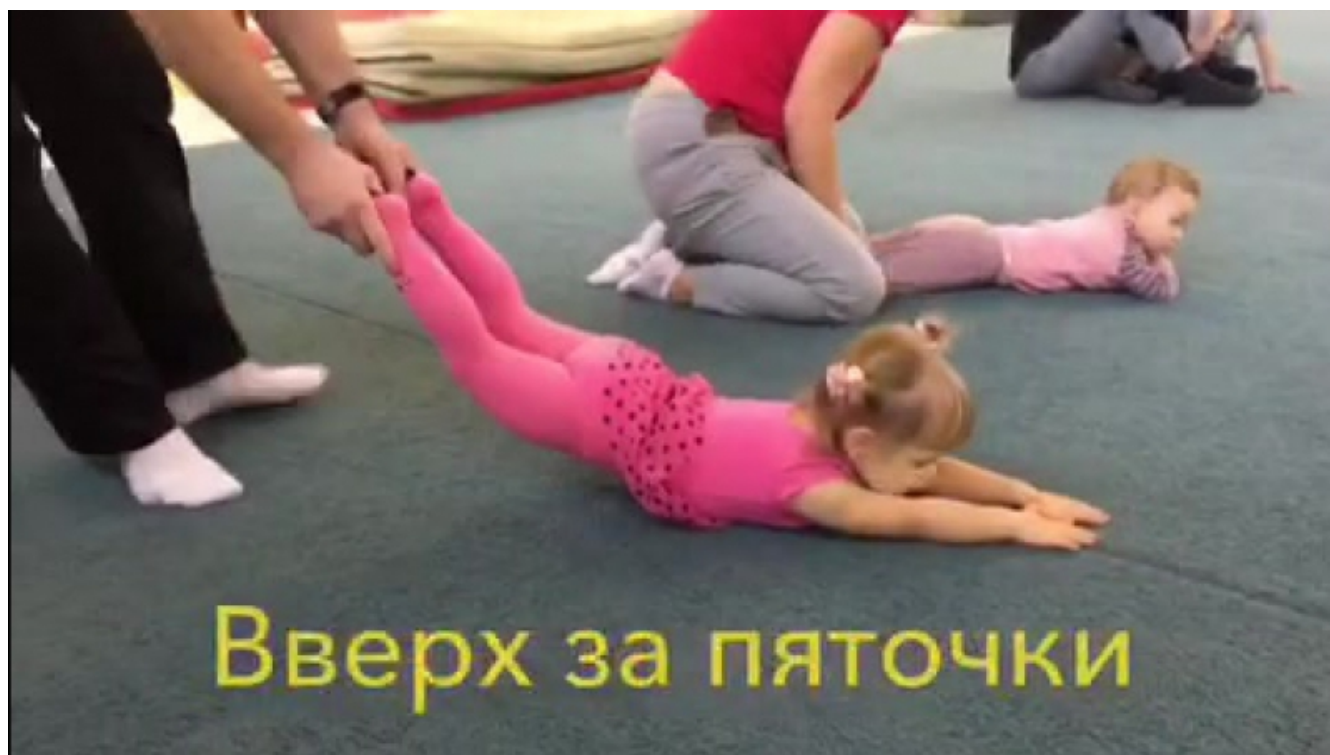


Занятия растяжкой учат



преодолевать трудности

Упражнения на растяжку для детей – неотъемлемая часть физического развития ребенка.





**«КНИЖКА»**  
РАСТЯГИВАЕМ ПОДГОТОВЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ  
Такая складка — основное упражнение на растяжку, делать обязательно!

**Исходное положение** — сидя, ноги вместе. Колени прямые, пятки прижаты к полу, носочки вытянуты. Спина ровная.

• Плавно наклоняясь, надо постараться коснуться лбом коленок. Зафиксировать на 10 секунд. Мама придерживает колени, не позволяя им сплываться.

**Соблюдаем технику безопасности!**

- Пол в помещении, где вы занимаетесь, не должен быть скользким. Лучше тренироваться в чешках.
- В комнате должно быть тепло: в прохладном помещении (сразу после проветривания) упражнения на растяжку даются труднее.
- Если ребенок жалуется на дискомфорт, болевые ощущения, исключите упражнение.

Полезно делать и «мостик», но — детям от 2,5 лет. И только с поддержкой!



**«КОЛЬЦО»**  
РАЗВИВАЕМ ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА  
Если ребенок не очень гибкий, мама тоже может помочь — придерживать колени

**Исходное положение** — полулежа на животе. Руки и ноги прямые, носочки вытянуты. Нижняя часть живота, бедра плотно прижаты к полу.

• Вытянув туловище и согнув ноги, стараемся достать носочками до головы — сомкнуть кольцо. Удерживаем такое положение 5 секунд.



**«ЛОДОЧКА»**  
РАЗОГРЕВАЕМ МЫШЦЫ СПИНЫ  
Следите за тем, чтобы руки и ноги при выполнении были прямыми

**Исходное положение** — лежа на животе. Туловище и ноги плотно прижаты к полу, носочки вытянуты.

• Руки и ноги надо поднять как можно выше и постараться удерживать такое положение 5–15 секунд (в зависимости от уровня подготовки и возраста ребенка).



**«БАБОЧКА»**  
РАЗРАБАТЫВАЕМ ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ  
Упражнение не у всех сразу получается идеально: не перестарайтесь, воздействуйте на суставы

**Исходное положение** — сидя на полу. Ноги согнуты, ступни соединены вместе, руки на коленках.

• Сначала нужно поприсесть «крыльями» (30–40 раз), потом мама плавно тянет колени к полу, держит 5–10 секунд.

Фото: И. Гусева, E. Brada-Maria, Мария Петрова, Ирина, Ната Вильямкина

## Упражнения на растяжку



## Упражнения на растяжку



## Упражнения на растяжку

**НАКЛОН ВПЕРЕД**  
УДЕРЖИВАЙТЕ 30-60 СЕКУНД



**ГЛУБОКИЙ ВЫПАД**  
УДЕРЖИВАЙТЕ 30-60 СЕКУНД



**РАСТЯЖКА:**  
5 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЙ



**КИСТЕВОЙ ЗАМОК В НАКЛОНЕ**  
УДЕРЖИВАЙТЕ 30-50 СЕКУНД



**БОКОВОЙ НАКЛОН**  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ  
УДЕРЖИВАЙТЕ 30-60 СЕКУНД



**ВЫТЯЖЕНИЕ БЕДРА В ВЫПАДЕ**  
УДЕРЖИВАЙТЕ 60 СЕК



# Упражнения на растяжку

1

Поставьте правую ногу вперед, согните ее в колене. Левую ногу держите вытянутой прямо чуть позади. Пятка и ступня левой ноги не отрываются от пола во время выполнения упражнения. После выполнения растяжки, поменяйте ноги.



2

Вытяните одну ногу вперед, пятка стоит на полу, пальцы направлены на вас. Вторая нога полусогнута в колене, ступня не отрывается от пола. Осторожно и медленно присядьте. Зафиксируйте положение, держа равновесие. Поменяйте ноги.



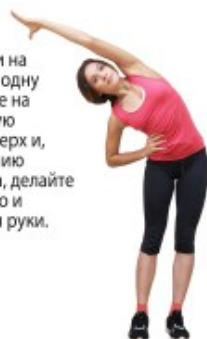
3

Стоя на одной ноге, вторую согните в колене и возьмитесь рукой за ступню. Медленно тяните ее вверх. Держите таз и торс прямо. Зафиксируйте положение. Поменяйте ноги.



4

Поставив ноги на ширину плеч, одну руку положите на талию, а другую поднимите вверх и, выровняв линию позвоночника, делайте наклоны влево и вправо, меняя руки.



5

Сложите руки замком за спиной. Медленно поднимайте их вверх до максимального уровня.



6

Аккуратно заведите локоть за спину и возьмитесь за него другой рукой, потягивая его в сторону. После выполнения, поменяйте руки.



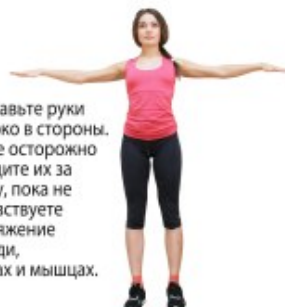
7

Вытяните руки над головой, сложите замком ладонями вверх и тянитесь. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.



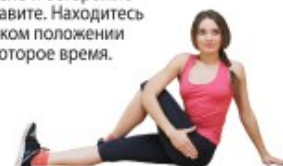
8

Расставьте руки широко в стороны. Далее осторожно заводите их за спину, пока не почувствуете напряжение в груди, плечах и мышцах.



9

Сядьте. Одну ногу вытяните перед собой, другую согните в колене и перекиньте ее через выпрямленную ногу. Локоть положите на колено и осторожно надавите. Находитесь в таком положении некоторое время.



10

Сядьте и вытяните одну ногу перед собой. Вторую ногу согните в колене и подтяните к груди. Пальцами рук постарайтесь дотянуться до пальцев вытянутой ноги.



11

В сидячем положении возьмитесь руками за ступни ног и соедините их. Расслабьте мышцы бедер. Для большей нагрузки обоперитесь локтями о внешнюю поверхность бедер, слегка надавливая на них.



12

Лежа на спине, скрестите руки под коленями и подтяните их к груди.





**«Бабочка летает»** – упражнение для выворотности и растяжки тазобедренных суставов. Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 5-6 раз.



**«Лягушка».** Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше. Зафиксировать позу на 10-20 секунд.



**«Качели».** Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться (5-10 сек).



## Упражнения на растяжку



## Упражнения на растяжку



# ШПАГАТ

## ЗА 6 УПРАЖНЕНИЙ



## Упражнения на растяжку



## Упражнения на растяжку



# Растяжка на шпагат

1. «Складка». Сидим, ноги прямые, вместе перед собой. Наклоняемся вперед, хватаемся пальцами за мыски ног. Застываем на 10-15 сек. 3 подхода.



2. «Буква V». Ноги раздвинем в разные стороны и наклоняемся поочередно к правой, левой ноге, задерживаемся у каждого бедра на 10 секунд.



3. «Стена». Сидим, лицом к стене, ноги максимально широко. Застываем на минуту.



4. «Бантик». Давим локтями на колени. Делаем 60 секунд.



5. Стоим и постепенно раздвигаем стопы.



6. Ноги расставим и начинаем приседать на разные стороны, опираясь кистями в пол.



7 опускаемся на локти и отодвигаем колено. Держим 1 минуту.



8. Встаем к станку, стопу кладем на перекладину и тянемся и тянемся носом к колену. По 15-20 сек с каждой стороны. По 5 повторов.



9. Опускаемся, совершаем небольшие пружинистые движения. Застываем на минуту.



10. «Галочка». Лежим на спине, раздвигаем ноги, кистями давим на колени.





*Желаем творческих  
успехов!*