**Рекомендации!**

1. Приступать к занятиям на растяжку допустимо только после предварительного разогрева мышц – разминки: легкого бега, прыжков на скакалке или занятий на велотренажере.
2. Выполнять упражнения следует медленно, без резких движений и рывков.
3. Растягивать мышцу следует до появления ощущения легкой болезненности.
4. Тренироваться следует регулярно.
5. Нельзя менять очередность комплекса.
6. Перерывы между упражнениями должны быть минимальными.

**Противопоказания**

Выполнять упражнения на растяжку нельзя:

* при наличии незалеченных переломов костей, вывихе суставов, растяжении связок;
* людям, страдающим заболеваниями суставов, сопровождающихся процессами воспаления, особенно в стадии обострения;
* непосредственно, после интенсивных силовых нагрузок;
* людям с проблемами сердечно-сосудистой системы, склонным к образованию тромбов.

**Упражнения для развития гибкости.**

Перед выполнением комплекса обязательно выполняются упражнения на растяжку и разминка:

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо (6-8 раз).

2. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вперед - круговые движения кистями (8-10 раз).

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища - круговые движения прямыми руками вперед, назад (по 6 раз).

4. И.п. - стоя, ноги врозь, руки за головой, локти разведены - круговые движения тазом вправо, влево (по 6 раз).

6. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе - наклоны вниз, касаясь руками пола (6-8 раз).

7. И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе, одна рука прямая вверху, другая внизу - влево – вправо, меняя руки (8 раз).

8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, руки прямые в стороны - повороты вправо – влево разноименно касаясь пальцев ног (8-10 раз).

9.И.п. – стоя, руки на поясе - плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны (по 5-6 раз).

10. И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе – наклоны вперед, дотягиваясь до стоп, касаясь грудью ног (6-8 раз).

11. И.п. - сидя на полу, ноги в стороны, руки на поясе – поочередные наклоны к правой-левой стопе (6-8 раз).

12.И.п. – сидя на полу, одна нога прямая, другая согнута (голень на полу) - поочередные наклоны вправо – влево (6-8 раз).

Существует несколько видов шпагатов: правый, левый, поперечный и вертикальный. Вертикальный - это уже более сложный элемент и здесь кроме растяжки ещё нужно уметь держать равновесие на одной ноге. Растяжка - имеет очень большое значение для будущей гимнастки. Поэтому элементу нужно уделять много внимания, особенно правильности его исполнения. Перед тем как делать элементы на растяжку или гибкость, нужно сперва "разогреть" ребёнка. Немного попрыгать, побегать с ним, поделать приседания, походить на корточках (как уточки), чтобы мышцы ребёнка были эластичные и легче поддавались растяжке. Запомните - никогда не тяните не разогретого ("холодного") ребёнка, кроме боли вы ещё можете и повредить связки малышу. Ничего не делайте резко, только плавными движениями и пружиня по несколько раз. Существует несколько способов растяжки для шпагата:

1. Ставите ребёнка на коленки спиной к вам. Он обхватывает руками вас за ноги. Далее одну ногу малыш поднимает, вы берёте её руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Следите обязательно за тем, чтобы "тазовые косточки" были на одной линии (не перекошенные). Делайте по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку - можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Не забывайте тянуть обе ножки, иначе ребёнок будет однобоко растянутым.



1. Если у вас есть шведская стенка - то одну ногу ребёнок закидывает на шведскую стенку (чем выше, тем лучше), а вы потихоньку прижимаете опорную ногу к шведской стенке (пружиня), ни в коем случае не резко. Это упражнение делаем на правую и на левую ногу, а так же поставить ребёнка боком к шведской стенке и поднять ногу в сторону (растяжка на поперечный шпагат). Это идёт подготовка к вертикальному шпагату, ребёнок учится переносить равновесие на одну ножку.



1. Сидя на попе ноги врозь, две руки подняты вверх, спинка ровная - делаем наклоны по - очереди к правой ножке, к левой ножке (руками тянемся к пяточкам) и ложимся в перёд на животик, руки впереди себя. Это упражнение хорошо делать вместе с мамой (папой) - садитесь друг на против друга и делайте наклоны. Затем в этом же положении делаем круговые движения от правой ноги к левой (животик как можно ближе к полу).
2. Сидя на полу делаем лотос, руками прижимаем колени к полу (можно пружинками, а можно и медленно устремлять коленки к полу). Идеально, когда колени лежат на полу, тогда можно переходить к более сложным упражнениям.



1. Делаем упражнение аналогичное лотосу, только ребёнок лежит на животе, а ножки сзади согнуты в коленях, положение "жабка" или "лотос на животе". Нужно стараться прижать попу ребёнка к полу.



6. Ребёнок лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка - лежит ровно) - и начинаете потихоньку разводить ножки в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ножки к полу. Идеально когда ножки достанут до пола.

7. Поставьте перед ребёнком детский стульчик или табуретку (что-то невысокое - см. 50- 60 в высоту, можно использовать диван) и одну ногу кладём на стульчик, а вторая ножка разъезжается в шпагат. И потихонечку пружините попу к полу. Старайтесь, чтобы у ребёнка бёдра и плечи были на одной линии. Это упражнение подходит для растяжки на правый, левый и поперечный шпагат.



Складочка - это когда ребёнок сидит на попе, ноги вместе впереди него, а животик полностью лежит на ножках, руки обхватили пяточки, коленки натянуты как "струночки".



Упражнения, которые помогут подготовиться к складочке:

1. Ребёнок сидит на попе - ножки вместе лежат перед ним на маленьком стульчике и делаем наклоны вперёд (кладём животик на ноги) пытаясь обхватить пяточки.

2. Ребёнок сидит на попе, ножки впереди него - делаем упражнения стопами двумя вместе: на себя - натянуть к полу (раз 20-30), коленки натянуты. Затем зафиксировали стопы на себя и наклоняемся к ножкам, пытаемся дотянуться до стоп и обхватить их.

3. Положение стоя: ноги вместе, коленки вытянутые, делаем наклоны вперёд - нужно полностью положить ладошки на пол, затем пробуем обнять ножки. Так же это упражнение можно выполнять в движении: делаем небольшие шаги ножками вместе с наклоном вперёд и достаем руками пол (или кладём ладошки на пол), животик должен ложиться на шагающую ногу.

4. Стоим лицом к шведской стенке - одну ножку закидываем на шведскую стенку на уровне бёдер (бедра и плечи на одной линии) - и делаем наклоны к ноге (к правой и к левой).

У малыша лучше получится выполнять эти упражнения - если вы будете для него примером! Делайте эти упражнения друг на против друга и подсказывайте малышку на его ошибки. Будьте для него положительным примером! Что даёт упражнение складочка - это растяжка подколенных сухожилий, которые играют большую роль при растяжке на шпагат.

Правильный мост - когда пальчики рук максимально близко находятся от пяточек ног (желательно касание), ноги на ширине плеч (можно немного шире). Мост получается красивый, высокий.



Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины у ребёнка:

1. Стоя на коленях делаем прогиб назад - руки ставим на пол. Повторяем упражнение 10 - 15 раз.

2. Лёжа на животе берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька. Если у ребёнка не получается раскачаться - помогите ему немного. 3. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе. Вы немного придерживаете ему ноги в районе стоп. Малыш пытается приподнять спинку, руки либо за головой согнутые в локтях, либо вытянутые впереди, а при прогибе руки прижать к ушам. Это упражнение можно повторять пока малыш не устанет (10 - 20 раз), оно не только на гибкость, но и на укрепление мышц спины. Это упражнение можно делать и возле шведской стенки: лежа на животе, спиной к стенке, закрепляете стопы под самую нижнюю планочку и делаете упражнение прогиб назад, а в руки (вытянутые) можно взять мячик - это ещё больше усложнит упражнение.

4. Ребёнок лежит на животике, ноги вместе и делает прогиб назад. Сперва за плечики вы немного пружиня, наклоняете спинку к ногам, а затем берёте его руки (при этом придерживаете ноги, чтобы они не разъезжались в стороны) и тяните их к ногам (очень аккуратно).

5. Ребёнок лёжа на животике наклоняет назад спинку и сгибает ноги в коленях, ноги касаются головы малыша.

6. Ребёнок в положении стоя возле шведской стенки, на расстоянии 50 - 60 см от неё. Руки кладёт на шведскую стенку и делает прогиб спины.

7. Положения - вися на шведской стенке (лицом к стенке) отрываем от стенки ноги. Упражнение повторить 10 - 15 раз. Чем больше отрываются ноги от шведской стенки, тем больше включаются в работу мышцы спины, тем больше будет эффект.

8. Упражнение "лодочка" - ребёнок лежит на животике и поднимает одновременно руки и ноги. Повторить это упражнение 10 - 15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

9. Ребёнок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч - вы берёте его под спинку, малыш делает наклон назад - а вы делаете пружинки - опуская и немного приподнимая его спинку. Делайте 5 - 10 пружинок и поднимаете спинку полностью в вертикальное положении. Повторите это упражнение 3 - 4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.

10. Очень полезное упражнение для гибкости в самом раннем возрасте - это кошечка. Стоя на коленах на четвереньках (руки на полу) делаете изгиб спины в низ (голова тянется к попе) - "добрая кошечка", затем делаете изгиб спины в вверх (голова тянется к животику, образуется как бы бугорок ) - "злая кошечка". В игровой форме это упражнение - зарядка проходит на ура даже с самыми маленькими деками, которые ещѐ только умеют ползать.