

## Упражнения на растяжку для детей



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

### Цели и задачи детской растяжки

Упражнения на растяжку – это комплекс мер, направленный на:

- ✓ Повышение эластичности гладкой мускулатуры.
- ✓ Укрепление связок, сухожилий и суставов.
- ✓ Перераспределение и гармонизацию внутримышечного тонуса.
- ✓ Снижение тонического напряжения.
- ✓ Увеличение амплитуды движений.

Достижение вышеназванных целей существенно увеличит коэффициент полезного действия тренировочного процесса, оздоровит и укрепит организм.

## Классификация стрейчинга для детей

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основных группы.

- Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе.
- Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе.
- Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.
- Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

Перед растяжкой следует разогреть мышцы легкой разминкой в виде бега, приседаний, прыжков со скакалкой, махов руками и ногами. Длительность разминки определяется индивидуально, согласно возрастным и физическим данным ребёнка, но не более 15-20 минут.

Каждое упражнение на растяжку проводится в 4 этапа:

- исходное положение,
- растяжение,
- выход из растяжки,
- интервальная пауза.

Во время выполнения пульс должен быть ровным, хорошо наполненным, дыхание – спокойным. Движение начинается на вдохе. На время растяжения делается медленный выдох. Главный показатель положительной динамики – отсутствие болевых ощущений во время и после проведения занятий.

## Возрастные характеристики

Для детского стретчинга возрастных ограничений нет. Более того, чем раньше ребёнок начнет регулярные занятия, тем больше пользы они принесут.

Исключение составляют специализированные упражнения, предназначенные для спорта и хореографии. Растяжка профессионального типа проводится только под контролем опытного тренера.

### 3-4 года

Как растянуть ребенка младшего дошкольного возраста? До 4 лет занятия желательно проводить в игровой форме – это сформирует и закрепит необходимый для систематических тренировок интерес.

Этап разогрева начинается с прыжков со скакалкой. Помимо прочего, скакалка – прекрасный инструмент для развития координации движений. Далее следуют 8-10 (не больше) приседаний. Закончить разминку рекомендуется наклонами вперед на прямых ногах.

«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.



«Бабочка сидит на листочке» – в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.



«Бабочка спит» – не меняя положения ног, вытянуть руки вперед и прижать корпус к полу. Можно помочь ребенку, слегка прижимая колени к полу. Если спинка колесом, попробуйте мягко надавить на неё для выравнивания.



«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).

