

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

« Использование игрового стретчинга в домашних условиях».

В работе с родителями я советую при выполнении растяжки придерживаться основных правил стретчинга:

- *разогрев перед упражнениями.* Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;
- *медленно и плавно исполнение упражнений.* В конце стретчинг – класса гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;
- *расслабление мышц.* Напряженную мышцу практически невозможно растянуть;
- *« правило ровной спины»:* спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость, следите за осанкой;
- *снижение травматичности.* К примеру, при наклоне вперед с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;
- *спокойное дыхание;*
- *регулярная растяжка.* Должна происходить плавно и постепенно. Не принесут эффекта как занятия раз в неделю, так и стремления дотянуться до чего бы то ни было любым способом.

Также довожу до сведений родителей через наглядные формы работы или в индивидуальных консультациях, что упражнения на растяжку полезно выполнять в повседневной жизни, так как только в эластичных мышцах осуществляется полноценное кровообращение, движения не скованы, мышцы быстрее восстанавливаются после физических нагрузок и менее подвержены болезненным растяжениям. Выполнение упражнений на растяжку улучшает осанку, мышцы уплотняются и станут сильнее.

Можно рекомендовать использовать в домашних условиях родителям вместе с детьми несколько упражнений на растяжку, известных каждому с детства:

- наклоните голову, потяните правое ухо к плечу. Задержитесь в таком положении на 3 с, а затем повторите упражнения в левую сторону;
- встаньте рядом со стулом, спину выпрямить; обхватите левую стопу пальцами левой руки, осторожно потяните. Задержитесь на 3 с. Повторите упражнение с другой ногой;
- поднимите руки на уровень плеч, согните локти и поверните ладони вниз. Не поворачивая таза, поверните туловище и шею влево.

Задержитесь в таком положении на 30 с. Затем повернитесь в другую сторону (дозировка 3 – 4 раза);

- наклон вперед. Выполняется с прямыми ногами и спиной, руки тянутся к полу;

- «выпад». Одна нога впереди согнута под прямым углом, вторая сзади прямая, прямая спина. Необходимость сесть как можно ниже;

- растяжение передней поверхности бедра. Стоя на одной ноге, вторую взять руками и притянуть к соответствующей ягодице. Колени находятся на одном уровне;

- растягивание икроножной мышцы. Опереться на стену, одну ногу вынести вперед и согнув. Нога сзади прямая, пятка тянется к полу;

- растягивание внутренней поверхности бедра. Сидя, ноги как можно шире в стороны, взяться руками за пальцы ног, тянуть грудь к полу при прямой спине;

- растягивание бедер. Положение то же, что и выше, только руки прямые тянем перед собой вперед, опуская грудь на пол;

- чрезвычайно эффективное упражнение для мышц внутренней поверхности бедер. Ноги широко расставлены, носки в стороны, колени сонаправлены с носками. Приседаем вниз, бедра параллельно полу, спину выпрямить, ягодицы напряжены, таз слегка вперед. Задержка на 1 мин. Потом переход с одной ноги на другую в положении «сидя на стуле» таким образом, чтобы одна нога была согнута и напряжена, а вторая – выпрямлена;

- растяжка на поперечный шпагат. Ноги в стороны как можно шире, локти на пол. Нагрузка на локти и ноги равномерна.

Помните: растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

