**Стретчинг упражнения**

**СТРЕТЧИНГ** (stretch)- упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от степени развития гибкости.

**Значение для организма человека**

1. Стретчинг  оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.
2. Упражнения, включаемые в заключительную часть занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).
3. Упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.
4. Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.
5. Упражнения на растягивание — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они тонизируют мышцы, но расслабляют мозги

**На что обратить внимание**

1. Всегда необходимо проводить растягивание до определенных, «характерных» для каждого индивидуально пределов. Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.
2. Никогда не пружинить, но выполнять «удержания».
3. Во время упражнений на растягивание нельзя забывать о правильном дыхании. Самое главное в этом — не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего дышать обычно и спокойно, а в перерывах между упражнениями можно сделать глубокий вдох и полный выдох.

Этот комплекс упражнений не является авторской разработкой. Я подобрал наиболее известные, простые для усвоения и эффективные по степени воздействия на организм упражнения для регулярного их применения в своей профессиональной деятельности. Любой преподаватель может дополнить данный комплекс множеством подобных упражнений. Комплекс или отдельные упражнения из него применяю при изучении каждого из разделов программы по физической культуре, а также во внеурочной деятельности. Наиболее активно (практически весь комплекс целиком) упражнения использую на занятиях гимнастикой и акробатикой, на уроках с преимущественным развитием физических качеств (например, если погодные условия не позволяют полноценно заниматься лыжной подготовкой, легкой атлетикой, несколько первых занятий после окончания каникул). Упражнения применяются в вводно-подготовительной части урока после беговой разминки.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 1*

Поднимите руки вверх и потянитесь, поднимая вверх плечи и грудную клетку. Удержите 5 счетов.



***СТРЕТЧИНГ****упражнение 2*

Теперь поставьте руки назад, сцепите ладони, втяните живот и наклонитесь вперед так низко, как можете. Удержите 15 медленных счетов.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 3*

*—* Сгибая колени, наклонитесь вперед, коснувшись руками пола.

— Выпрямите колени настолько, насколько можете. Удержите 15 счетов. Медленно прогните спину, сгибая ноги и возвращаясь в исходное положение.

|  |
| --- |
| C:\Users\Дамира\Downloads\2.jpg |
| C:\Users\Дамира\Downloads\3.jpg |

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 4*

Выпрямитесь, поставьте ноги врозь, втяните живот, грудная клетка приподнята. Поставьте правую руку на верхнюю часть правого бедра, а левую — вверх над головой. Тянитесь левой рукой вправо так, как будто вы хотите толкнуть рукой стену. Удержите 15 счетов. Медленно вернитесь в исходное положение и выполните **упражнение** в другую сторону.



***СТРЕТЧИНГ****упражнение 5*

Поставьте ноги шире, наклонитесь вперед и поставьте ладони на пол. Скользя правой ногой в сторону и сгибая левую ногу, примите положение, изображенное на рисунке. Прочувствуйте растяжение всей внутренней поверхности правого бедра. Удержите 15 счетов. Поменяйте ноги и выполните **упражнение** в другую сторону. Контролируйте положение стоп: они должны касаться пола всей подошвой на протяжении всего **упражнения**.



***СТРЕТЧИНГ****упражнение 6*

Лягте на спину, притяните правое колено к грудной клетке. Удержите 5 счетов.



6-А. Теперь выпрямите правую ногу так, как можете не вызывая болевых ощущений, и постарайтесь притянуть ее к грудной клетке. Удержите 10 или 15 счетов. Медленно опустите ногу. Выполните упражнение другой ногой.



***СТРЕТЧИНГ****упражнение 7*

Лягте на спину и притяните оба колена к грудной клетке. Наклоните голову вперед к коленям и удержите это положение 10-15 счетов.



***СТРЕТЧИНГ****упражнение 8*

*—* Лежа на спине, притяните оба колена к грудной клетке и захватите руками стопы.

— Аккуратно и медленно выпрямляйте ноги до возможного для вас положения. Удержите 10-15 счетов.





***СТРЕТЧИНГ****упражнение 9*

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, наклоните голову точно в сторону, как бы положив ее на плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Повторите дважды.

|  |
| --- |
| C:\Users\Дамира\Downloads\10.jpg |

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 10*

Сидя на полу со скрещенными ногами или стоя, поверните голову в одну сторону так, чтобы вы могли заглянуть за свое плечо. Удержите 5 счетов. Вернитесь в исходное положение, затем поверните голову в другую сторону и вновь выполните удержание. Повторите дважды. В конце комплекса **упражнений на растягивание** выполните несколько глубоких вдохов.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 11*

 Прекрасное упражнение для растягивания паха и бёдер. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибайте.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 12*

 Лягте на спину. Колени согнуты и разведены в сторону. Расслабьтесь и попытайтесь развести колени ещё шире.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 13*

Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытаясь опустить колени ещё ниже.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 14*

 Упражнение предназначено для растяжки четырёхглавой мышцы. Встаньте на одно колено, вторую согнутую ногу выдвинете вперёд. Возьмитесь рукой за поднятую вверх ступню и начните притягивать её к своей "заднице".

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 15*

 Сядьте на пол. Одна нога вытянута вперёд и лежит на полу. Вторая нога согнута и перекинут через первую. Начните поворачиваться в сторону противоположную стопе, перекинутой ноги. Это упражнение великолепно растягивает спину, бёдра и мышцы грудной клетки.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 16*

 Очень аккуратно выполняйте это упражнение, если у вас есть проблемы в нижней части спины. Лягте на живот. Затем приподнимите на прямых руках верхнюю часть тела и начните гнуться назад, не отрывая ноги от пола.

  ***СТРЕТЧИНГ****упражнение 17*

 Руки опущены вниз. Положите одну ладонь на другую и начните нижней ладонью давить на верхнюю. Почувствовав напряжение в запястьях, сохраняйте такое положении ладоней секунд 10, затем поменяйте ладони.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 18*

 Согните руку, расположенную вдоль груди. Нажимайте на локоть этой руки другой рукой. Поменяйте руки.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 19*

 Согните локоть и заведите эту руку за голову. Прикладывайте мягкое давление вниз, одной рукой на локоть другой, чтобы растянуть дельтовидную мышцу. Поменяйте руки.

 ***СТРЕТЧИНГ****упражнение 20*

 Сесть прямо, разведя ноги, держа ладони на затылке. Наклонить верхнюю половину корпуса вперед, медленно тянуться в направлении правого колена. Медленно возвратиться в исходную позицию, затем начать тянуться в направлении левого колена.

***СТРЕТЧИНГ****упражнение 21*

 Встать на четвереньки, выпрямить руки. Затем вытянуть вперед правую руку, а левую ногу отвести назад, пытаясь поставить ее горизонтально, и с усилием потянуться. Повторить с левыми ногой и рукой.

 ***СТРЕТЧИНГ****упражнение 22*

Лечь на спину, поднять сомкнутые прямые ноги, завести их медленно за голову и коснуться пола ногами. Нужно попробовать удержать такое положение в течении какого-то времени, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Если получится, достаточно выполнить данное упражнение лишь один раз. Нужно попытаться сохранять эту позиция в течение одной минуты. После чего нужно сесть и медленно, но сильно потянуться.