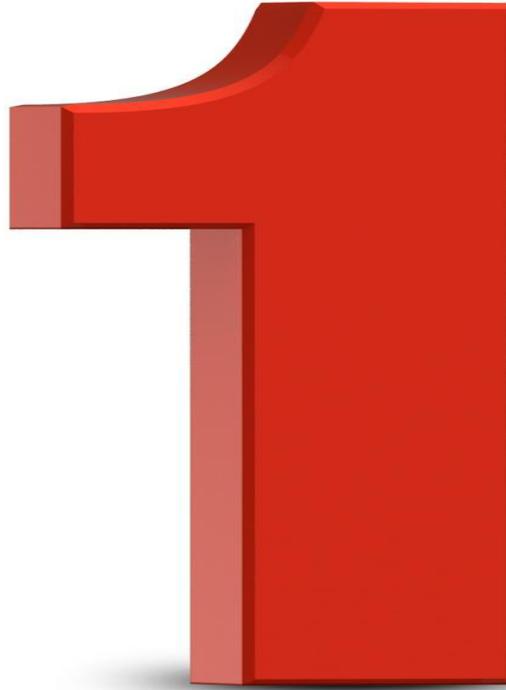




несколько упражнений на  
растяжку для детей

Крюков Егор 4 «А» класс,  
МБОУ СШ №18



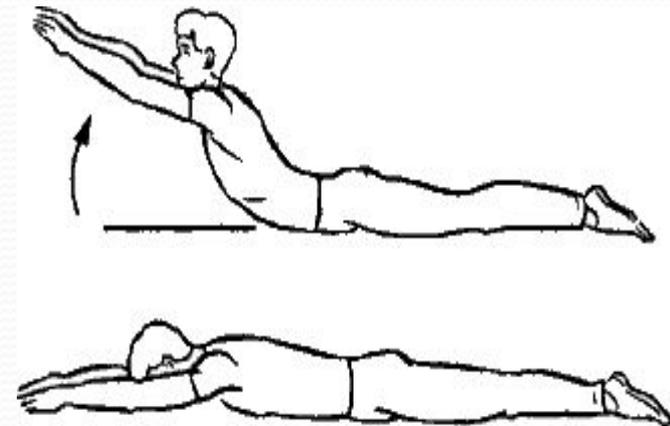
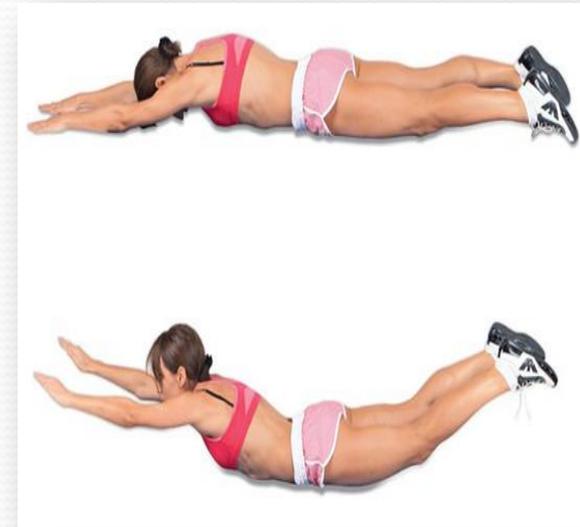
## 1 упражнение называется «Лодочка»

Формирует мышечный корсет, уменьшает объём талии, прорабатывает широчайшие мышцы спины. Нагружает большую ягодичную мышцу, бедра и икроножные. «Лодочку» можно выполнять, лёжа на спине, а также лёжа на животе. Нам подойдет вариант “лежа на животе”.

Как делать?:

1. Ложимся на пол на живот, ноги вместе, руки вытянули вперёд.
2. На выдохе прогибаемся, стараясь поднять выпрямленные руки и ноги как можно выше.
3. Задерживаемся в таком положении, ложимся на живот и расслабляем мышцы, дышим свободно.

Повторяем три раза. Время отдыха между подходами – одна минута.





## 2 упражнение называется «Крокодил»

Данное упражнение является крайне эффективным для здоровья позвоночника и избавления от боли. Его можно освоить и выполнять в любом возрасте.

Классический комплекс «Крокодил» от доктора Э.А.

Антипко состоит из 12-ти шагов, и может использоваться как самостоятельная система оздоровления спины. Мы же рассмотрим одно из движений.

1. Лежим спиной на полу, руки располагаем по бокам. Ладони должны быть развёрнуты вверх.
2. Далее нужно спирально повернуть позвоночник — голову вправо, бедра и ступни влево.
3. Повторяем движение для другой стороны.
4. Очень важно двигаться симметрично. Нужно выполнить по 10 таких скручиваний в обе стороны.



# Источники с которых взята информация

Информация про 1 и 2 упражнения

- <http://prostofitness.com/dlya-pohudeniya/uprazhneniya-v-domashnih-usloviyah/dlya-spiny/utrennyaya-zaryadka-dlya-sp-i-pozvonohnika.html>