



**Федеральный проект  
«Современная школа»  
Национального проекта  
«Образование»**



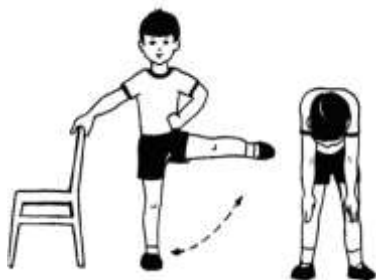
**МАДОУ №37 г. Армавира**

**Консультационный центр «Семейное счастье»  
для родителей (законных представителей),  
воспитывающих детей от 0 до 18 лет.**

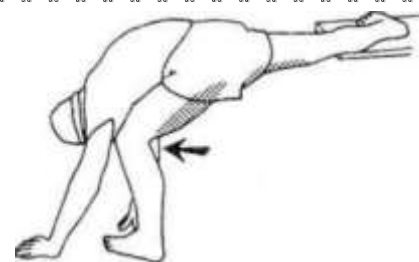
**Специалист КЦ: Щербакова С.А**

**«Комплекс упражнений на растяжку  
шпагата»**

1. Махи ногами в стороны, (рукой следует придерживать), Важно, чтобы амплитуда махов была максимальная.
2. Наклоны вперед, (ноги на ширине плеч, оленги сгибать нельзя, до пола следует доставать кончиками пальцев, а потом – целой ладонью.).



3. Наклоны на одной ноге, (выполняет наклоны так, чтобы кончики пальцев касались пола)



4. Растяжка с колен, (встав в и. п, следует вытягивать прямые ноги в стороны. Следите, чтобы ребёнок сутулился. Таз нужно опускать ниже)



**Важно знать: тренировки для начинающих детей проводят при:**

- **отсутствии медицинских противопоказаний;**
- **наличии желания заниматься;**
- **хорошей растяжке;**
- **умении выполнять наклоны и махи.**

