**Растяжка**

Растяжка помогает укрепить мышцы и в то же время улучшить их гибкость во избежание последующих травм. Дети должны заниматься растяжкой в течение 10 минут и более. Все зависит от физического состояния ребенка. **Комплекс упражнений:**

* Растяжка голеностопа. Сесть на пол и вытянуть ноги вперед на расстоянии друг от друга 20-30 см. Потянуться к одной стопе, обхватить ее руками и потянуть на себя. Задержаться в таком положении в течение 10-15 секунд, отпустить ноги и плавно вытянуть носок. Сделать по 4-5 повторений с каждой ногой.
* Встать ровно, расставить ноги с расстоянием между ступнями 20 см. Поднять одну руку вверх, опустить вторую, закинуть обе руки назад, соединив их в замок на спине. Задержаться в замке на 10-15 секунд, вернуться плавно в исходное положение. Повторить по 4-5 раз с каждой рукой.
* Растяжка плечевого корпуса и груди. Здесь можно воспользоваться двумя упражнениями:

Первое — встать ровно, с ногами на ширине плеч. Опустить корпус вперед и поднять одну руку вверх, уводя ее аккуратно за спину. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза с каждой рукой.

Второе — сесть на пол, вытянув ноги и руки вперед. Второй ребенок или тренер начинает давить тренирующемуся на плечи, помогая опустить ему корпус ниже — максимально поддав руки вперед между ступнями.

* Растяжка ног. Встать ровно, поднять одну ногу назад, согнув ее в колене. Охватить рукой ступню и потянуть на себя. Задержаться в таком положении на 10-15 секунд и вернуться в исходное положение. Выполнить по 4-5 повторов с каждой ногой.