**ОФП для обучающихся 7- 10 лет**

**/лодочка, закидывание ног за голову/**

**5. Лодочка**



**Эффект:** [укрепляются мышцы поясничного отдела](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/legkaya-spina-3-prostyh-i-effektivnyh-uprazhneniya-dlya-razgruzki-spiny).

**Техника выполнения:**

* исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
* одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
* замирать в таком положении не нужно
* выполнять 20 раз

**6. Закидывание ног за голову**



**Эффект:** [укрепляется нижний пресс](http://www.yapokupayu.ru/blogs/post/novye-uprazhneniya-dlya-pressa), растягивается поясничный отдел.

**Техника выполнения:**

* исходное положение — лежа на спине
* постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
* упор при этом на плечи, не на шею и голову
* выполнять 10–15 раз

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.

**Задание для обучающихся:**

 Разучить упражнения, практиковаться в их выполнении.