

МБДОУ «Детский сад «Калинка»

# РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Инструктор по  
физической культуре  
Маринченко Оксана  
Александровна

Некоторые родители уверены, что развивать у детей гибкость нет никакого смысла, так как она от природы нормально развита. При этом нельзя забывать о том, что в отличие от прочих двигательных умений гибкость со временем утрачивается. Это не очень хорошо, так как от пластичности костных тканей зависит очень многое, в том числе здоровье позвоночника.

Гибкому ребенку при выполнении разных упражнений приходится затрачивать меньше энергии, поэтому он не так быстро устает, как его сверстники, а перед родителями не стоит проблема, как лечить сколиоз и другие заболевания позвоночника.

*Важно выделить, что все дети, регулярно выполняющие упражнения на гибкость и растяжку, имеют красивую походку и правильную осанку, меньше устают в школе.*

Объяснить это можно крепким опорно-двигательным аппаратом и окрепшими спинными мышцами.



## *Методические указания по развитию гибкости*

*Достичь хорошего эффекта, но при этом избежать травматизации связок и мышц удастся, только если соблюдать правила выполнения упражнений.*

***Первое правило :*** учитывать персональные данные ребенка – врожденные особенности строения отдельных суставов, тонус мышц, степень эластичности связок, общее состояние организма и уровень физического развития.

***Второе правило :*** перед тем, как развивать гибкость, необходимо разогреть мышцы. Для этого рекомендуется несколько минут побегать на месте, поднимая высоко колени, а затем стараясь достать пятками до ягодиц. Сделать несколько прыжков на месте, одновременно расставляя ноги в сторону и поднимая руки. Сохраняя ноги и спину прямыми, наклониться вперед, затем в правую сторону, в левую сторону. Совершить несколько махов ногой: сначала одной, потом второй.

При воспитании гибкости, ведущим обычно является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений. При выполнении активных движений надо постепенно увеличивать их амплитуду и предварительно расслаблять мышцы-антагонисты, которые должны растягиваться

Наличие положительных эмоций активизирует деятельность вегетативных органов детского организма, увеличивает газообмен, усиливает частоту сердечных сокращений. Соответственно результат будет достигнут быстрее.

Научите малыша выполнять упражнения спокойно, плавно, без суеты, вдыхать воздух носом, выдыхать ртом. Проверьте, чтобы одежда ребёнка была достаточно эластичной, не сковывала движений.

Достичь хорошего результата в развитии гибкости за несколько занятий, конечно, не получится. Заниматься потребуется регулярно, на протяжении месяцев и даже лет. Планомерный подход и дисциплинированность, а также упорство в достижении поставленной цели помогут развить общую гибкость, сделать тело более пластичным, а мышцы – эластичными.

## Простые упражнения на развитие гибкости



# «Султанчик»



Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе), держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх, выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5 раз).

# «Корзиночка»



Ребёнок ложится на живот, берётся руками за голень, выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекачивается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое нужно сделать в другую сторону.

# «Самолётики»



Малыш стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение **4** раза, ребёнок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.

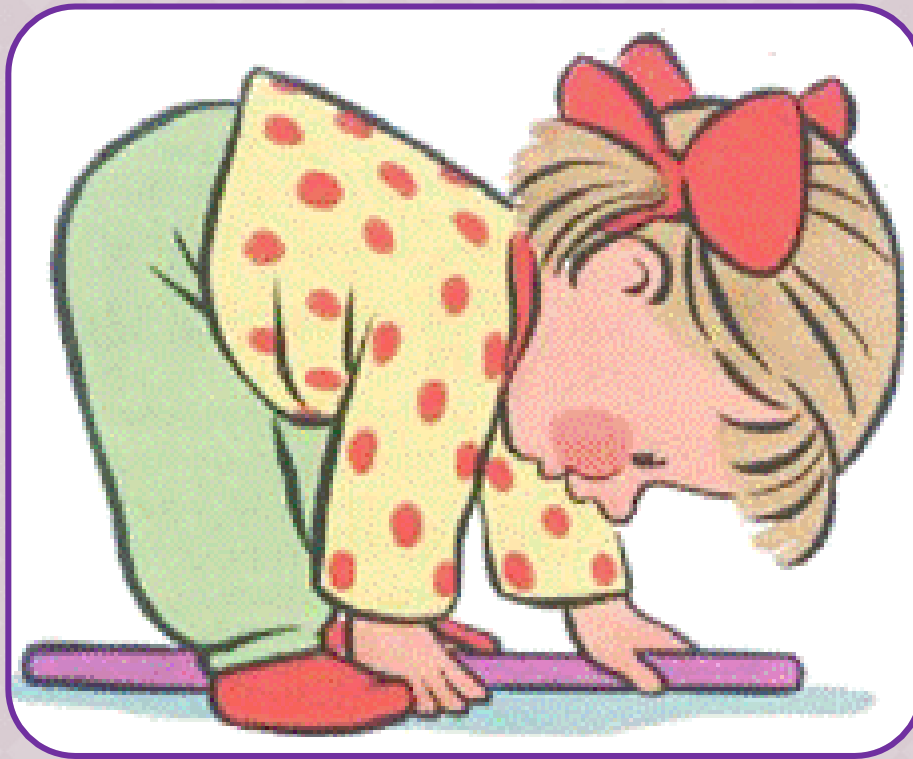
# «Вот какой ветер!»



Малыш стоит, расставив ноги на ширину плеч, гимнастическую палку ставит справа от себя на пол и придерживает её правой рукой (удобнее держаться за кончик). Затем через верх делает наклон туловищем вправо и старается левой рукой дотянуться до палки. Кроха выполняет **5-8** наклонов вправо, после чего переставляет палку на левую сторону и делает такие же наклоны влево.



# «Ручки пошагали»



Малыш стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед ребёнком, другой – позади него). Ребёнок наклоняется к верхнему концу палки и «шагает» руками по палке к нижнему концу, потом точно так же к верхнему. Ноги нужно постараться держать ровными (5-6раз)

# «Крутится волчок»



Ребёнок приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!

Спасибо за  
внимание!