

## Гибкое движение - делай с увлечением



*Растяжки сопровождают нас всю жизнь. Рождение – это растяжка, глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – это растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощенность, уверенность в себе.*

Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Гибкостью принято называть способность человека выполнять упражнения с большей амплитудой, а также максимальную подвижность суставов. При хорошо развитой гибкости человек будет не только здоровым и физически подготовленным к нагрузкам, но и сможет стать менее подверженным травмам. Почему эффективные методики развития гибкости у детей привлекают такое внимание педагогов и родителей, обеспокоенных физическим состоянием чад? Все просто. Дело в том, что сегодня процентный показатель здоровых детей неутешителен и составляет не более 4% от всех детей дошкольного возраста. С каждым годом этот показатель ухудшается, и все больше детей еще до того, как поступают в школу, начинают испытывать проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Если родители или педагоги заметили у ребенка дошкольного возраста проблемы с осанкой, то должны обязательно принять меры, не дожидаясь усугубления ситуации.

### **ДЛЯ ЧЕГО РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ ГИБКОСТЬ?**

Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста является одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогут:

- укрепить суставы и связки;
- укрепить мышечные волокна;

- сделать мышцы более эластичными;
- профилактика травматизма.
- формирование правильной осанки

Также гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Ребята дошкольного возраста очень часто гибкие от природы, по крайней мере большая их часть. Тем не менее это не означает, что развивать гибкость у них не нужно. Со временем, если не внедрить в жизнь дошкольника занятия, направленные на развитие гибкости, его природные способности утратятся и уровень физической подготовки заметно снизится.

Гибкие и пластичные дети не только более активные и ловкие. При всей своей подвижности они на порядок меньше травмируются за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению. Выполняя физические упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устанет.

Дополнительно стоит отметить, что дети, активно работающие над упражнениями, развивающими гибкость, отличаются легкой эффектной походкой и практически идеальной осанкой, которой удается достичь за счет укрепленного опорно-двигательного аппарата.

Развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства. В 2-3 года малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с крохой с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

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 то, 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.

**Помочь развить у ребенка подвижность суставов в силах родителей.** Главное – никакой спешки! Научите малыша выполнять упражнения спокойно, плавно, без суеты, вдыхать воздух носом, выдыхать ртом. Проверьте, чтобы одежда ребёнка была достаточно эластичной, не сковывала движений.

#### «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 (4-5раз).

#### «Корзиночка»



Кроха 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.

### «Самолетики»



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.

### «Ручки пошагали»



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

### «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.

### «Крутится волчок»



Кроха 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!

### «Перевертыши»



Мама в этом упражнении обязательно должна подстраховывать малыша. Ребёнок стоит лицом к спине, наклоняется вперёд и упирается руками в стену – должен получиться прямой угол. Прогибается спинкой вниз 3-4 раза, затем, продолжая опираться руками о стену, разворачивается на 180 градусов (спиной к стене) и выгибается вверх (делает «мостик»), голову запрокидывает назад, после чего опять переворачивается лицом к стене.