

# *Развитие гибкости у детей дошкольного возраста.*

## **Цель:**

Повышение компетентности родителей в вопросе развития физического качества гибкость у детей дошкольного возраста.

*Развитие гибкости у детей  
дошкольного возраста  
специалисты справедливо  
считают 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;
- предупредить травмы.

*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.*



# *Правда ли, что девочки более гибкие?*

Это действительно так: девочки в большинстве своем от природы отличаются повышенной гибкостью. Это связано с особенностями их организма, а точнее, с повышенным количеством содержания в мышцах коллагена и эластина

# Анатомические особенности дошкольников

- Дети дошкольного возраста, независимо от пола, будут настолько пластичными, насколько это заложено в них природой. То есть если у мальчика мама с легкостью садится на продольный и поперечный шпагат, не занимаясь гимнастикой и упражнениями для развития гибкости, то и он, скорее всего, унаследовал ее пластичность.
- Дошкольники 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 их жизнь занятия, направленные на развитие гибкости, его природные способности поблекнут и уровень физической подготовки заметно снизится.
- Любая методика развития гибкости у дошкольников должна учитывать возрастные особенности. Так, например, необходимо знать, что процесс окостенения длинных костей у малышей начинается в 4 года и продолжается до 7 лет. Никаким результатом в этот период не оправдываются повышенные силовые нагрузки, негативным образом влияющие на процесс.
- Примерно в этот же период формируются изгибы позвоночного столба, поэтому дети часто имеют проблемы с осанкой. Правильно подобранные упражнения для повышения гибкости тела помогут исправить проблему.

# *Какие факторы влияют на развитие гибкости?*

- анатомическое строение суставов;
- форма и площадь суставов;
- строение связок и сухожилий;
- особенности задействованных мышц;
- состояние отвечающих за тонус мышц нервных центров;
- пол и возраст;
- наследственность;
- температура мышц;
- время дня;
- тип предыдущей деятельности и пр.



# С чего начинать упражнения на развитие гибкости?

Обязательно с разминки!

Для того, чтобы растяжка была эффективной, необходимо предварительно подготовить тело, тщательно размяться до повышения температуры в мышцах.

Важной является не только температура мышц, но и окружающей среды. Мышечная деятельность сильно зависит от температурных скачков. Чем ниже температура воздуха, тем менее эластичные мышцы, что может привести к травмам во время занятий.

Если занятия проводятся на открытом воздухе в холодную погоду, необходимо контролировать, чтобы ребенок тщательно разминался. В условиях жаркой погоды при обильном потоотделении и потере жидкости мышечная ткань теряет сократительные свойства и становится особенно вязкой.

# *В какое время дня?*

- Физическое состояние человека, в том числе детей дошкольного возраста, отличается в зависимости от времени суток. Так, например, у подавляющего большинства дошкольников активность ранним утром снижена, они слишком расслаблены и не сосредоточены после продолжительного ночного сна.
- Если занятия на развитие гибкости проводятся утром, то разминка должна быть продолжительной и активной. Наиболее эффективными считаются вечерние тренировки, когда органы и системы детского организма находятся в «боевой готовности».
- Также важно и то, что делал ребенок перед занятием по развитию гибкости. Важно, чтобы ребенок не был слишком уставшим перед занятиями, в то же время выполнение упражнений для развития силы скажется положительным образом на показателях гибкости.

# *С каким настроением?*

- Очень важно, чтобы дети дошкольного возраста выполняли упражнения по развитию гибкости в хорошем настроении. Позитивные эмоции будут способствовать активизации деятельности вегетативных органов.
- Кроме того, положительный настрой станет залогом увеличения частоты сердечных сокращений и повышенного газообмена. В целом ребенок, который выполняет упражнения с удовольствием, сможет достичь результатов гораздо быстрее, чем малыш, которого заставляют работать.

*Упражнения для развития  
гибкости можно посмотреть  
в презентации  
«Развиваем гибкость  
вместе!»*

*Надеюсь, что вам  
было интересно!*

С уважением А.В.Зырянова

Инструктор по  
ФК, МАДОУ №47