

Консультация инструктора по физической культуре:

«Развитие гибкости у детей»

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.

Упражнения на гибкость для самых маленьких

Существуют разные активные игры для развития гибкости детей дошкольного возраста. Рассмотрим несколько возможных вариантов:

Наклоны. Для упражнения нужна игрушка, к которой ребенку нужно встать спиной. Ноги расставляются на ширину плеч, после чего малыш начинает плавно наклоняться вниз и берет игрушку. Затем он поднимает ее вверх, прогибается назад в спине и передает игрушку маме, стоящей позади. Мама вновь ставит ее на пол за спину своего чада.

Потягушки. Ребенок становится возле дивана, кресла или стула правым боком к нему. Правую ногу отводит в сторону, кладя ее на возвышенность. После этого он выполняет пружинистые наклоны вниз, стремясь достать до пола пальцами. После этого необходимо развернуться и сделать то же самое для другой ноги.

Мельница. Ноги смыкаются вместе, а руки расставляются в стороны. Ребенок начинает очерчивать кистями рук маленькие круги, а потом большие.

Маленький йог. Сначала ребенок усаживается на коврик и вытягивает вперед ноги, после чего берет одну из них руками и кладет на бедро, а потом вторую (получается

поза лотоса). Руками следует опереться в пол, расставить плечи и задержаться в этом положении на несколько секунд.

Мостик. Необходимо лечь на спину, согнуть ноги в коленях и завести руки за плечи. С помощью мамы или папы ребенок старается подняться на мостик, а затем плавно опускается на пол (необходимо повторить упражнение шесть раз).

Кукла. Ребенок в положении стоя расставляет ноги на ширину плеч и начинает нагибаться, опуская корпус тела (руки расслаблены и висят). После этого ребенок выпрямляется и прогибается в спине слегка назад.

Скалочка. Выполнение упражнения требует использования гимнастической палки или скалки. Ребенку следует сесть на пол, уложить на бедра спортивный снаряд и прокатить его до носков, завести под ноги и катить в обратном направлении. Затем палку достают из-под ног и повторяют все сначала.