

## Консультация для родителей

Подготовила: Агафонова Нина Евгеньевна

### **«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье. Однако у детей дошкольного возраста недопустимо вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на гибкость — как достигнутый результат довольно быстро улетучивается, и подвижность вновь будет низкой.

### **Упражнения для развития гибкости:**

1. И. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо, медленно
- 2.. И. п. — то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.
3. И. п. — стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо. Руки не опускать.
- 4.. И. п. — широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения руками перед собой.
5. И. п. — стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево - вправо.
- 6.. И. п. — стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
7. И. п. — стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
- 8.. И. п. — сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.
- 9.. И. п. — сед ноги вместе, руки сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
- 10.. И. п. — лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
11. И. п. — лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
12. И. п. — лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.