

Развитие гибкости у дошкольников

Подготовил
инструктор физкультуры
Мусин Д.Н.



Важное значение в физическом воспитании играет развитие гибкости у детей. Занятия не только укрепят связки, мышцы и суставы, но и предупредят травмы. Кроме того, человек с повышенной гибкостью узнаваем по идеальной осанке и легкой походке. Он может в полном объеме использовать свои двигательные возможности, достигая определенных успехов в спорте и упрощая свою жизнь. Ведь как говорит арабская пословица: «Гибкая доска не ломается».

Зачем развивать гибкость у ребенка?

Ребенок уже рождается достаточно гибким, но вот при отсутствии развития навыка последний постепенно сходит на нет. А это прямая дорога к различным проблемам с позвоночником и не только.

Так, развивать гибкость необходимо для:

- координации – только гибкое тело сможет без проблем для вестибулярного аппарата сделать кувырок и взобраться на самый верх по канату;
- дальнейшего физического воспитания — при развитой пластичности легче даются остальные двигательные навыки;
- профилактики травм – гибкий карапуз ловкий карапуз, а это очень важно, учитывая о низком чувстве самосохранения и высокой подвижности у детей;
- эластичности мышц – даже если травма получена восстановление придет очень быстро, кроме того, в дальнейшем пластика подарит возможность быстрее восстановиться после физических нагрузок;
- энергии – негибкий человек теряет много сил и быстро устает;
- укрепления опорно-двигательного аппарата и как следствие формирования корректной осанки и профилактики плоскостопия.

С какого возраста можно начинать занятия?

С самого рождения дети обладают природной гибкостью. Многие из них могут без проблем сесть на шпагат или закинуть ногу за голову. Но вот с годами без должного развития это качество теряется. Причем именно детское тело быстрее реагирует на упражнения – двухлетнему карапузу легче дается растяжка, чем, к примеру, дошкольнику. А о взрослом человеке и говорить нечего.

Поэтому начинать занятия стоит как можно раньше. При этом специально тренировать до трех лет, когда только формируется опорно-двигательная система, необходимости нет. Достаточно уделять внимание ритмике, аэробике или хореографии. Целенаправленно проверить гибкость и

вплотную ей заняться стоит после 6-7 лет. В этот период связки и мышцы уже укреплены, а природная пластичность еще остается. В целях недопущения снижения пластичности рекомендуются такие занятия как стрейчинг, детская йога, акробатика.

Заниматься возможно и в домашних условиях, используя разнообразный подручный материал или шведскую стенку. Хорошо себя показывают игры на развитие пластики.

Упражнения для развития гибкости трехлеток

1. Наклоны

Возьмите любую игрушку и положите ее за спину стоящего с расставленными на ширину плеч ногами ребенка. Цель упражнения: плавно наклониться, забрать игрушку, поднять ее вверх, одновременно прогибаясь в спине назад и отдавая игрушку маме. Повторить несколько раз.

2. Потягушки

Поставьте чадо правым боком к шведской стенке, дивану или стулу, установив правую его ногу на возвышенность. Задача – делать пружинистые наклоны вниз, доставая руками до пола, затем наклоняться к другой ноге. Повторить для другого бока.

3. Мельница

Необходимо встать, сомкнуть ноги вместе и развести руки в стороны. Далее надо очерчивать круги в разные стороны сначала кистями рук, затем согнутыми в локтях руками, затем прямыми конечностями.

4. Йог

Малыш должен сесть на коврик и вытянуть ноги вперед. Далее надо взять одну ногу и положить ее на бедро. То же самое необходимо сделать со второй ногой, усаживаясь в позу лотоса.

5. Мостик

Ребенок ложится на спину, сгибает ноги в коленях и заводит руки за плечи. Далее сам или с помощью родителей он встает на мостик и плавно возвращается обратно.

Особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста

В дошкольный период эффективное развитие гибкости зависит от возрастных особенностей. Так, у детей от 4 до 7 лет происходит неравномерное окостенение длинных костей, поэтому в этот период не стоит переусердствовать с силовыми нагрузками.

Кроме того, в этом возрасте происходит формирование изгибов позвоночного столба. Часто появляется так называемый поясничный лордоз, при котором вперед выставляется живот. Исправить осанку помогут специальные упражнения, в том числе на пластику.



Неравномерно развиваются и отдельные мышечные группы, на которые также стоит обратить особое внимание. К примеру, при сильных сгибателях развивать стоит разгибатели и наоборот.

Главным средством для развития гибкости у детей дошкольного возраста должно быть сочетание динамических и статических элементов на растяжку. Нагрузка при этом должна увеличиваться плавно с систематическим выполнением элементов.

Комплекс элементов для детей 4-5 лет

1. Наклоны из положения стоя

Задача – с прямыми ногами попытаться дотянуться руками до пола. Усложненный вариант – ноги разведены на ширину плеч, до пола дотягиваемся локтями.

2. Наклоны из положения сидя

Ребенок садится на пол, сводит выпрямленные ноги вместе и наклоняется вперед, пытаясь дотянуться до носочков. В этой позиции надо задержаться на несколько секунд. Усложненный вариант – ноги разведены в стороны, а до пола дотягиваются локти.

3. Растяжка ног

Из положения сидя надо поднять одну ногу и постараться подтянуть ее к лицу, обхватив при этом ладонями за лодыжку или бедро. В данной позиции нужно немного задержаться и повторить на другую ногу.

4. Наклоны в сторону

Нужно встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Правая рука должна быть поднята, а левая уложена на талию. Задача – наклониться влево с максимальным вытяжением. Повторить на другую сторону.



5. Бабочка

Из положения сидя нужно согнуть коленные суставы и сложить вместе стопы. Помогая локтями, плавно разводим колени в стороны. Усложненный вариант – во время разведения коленей вытянуться вперед, пытаясь дотянуться до пола животом или грудной клеткой.

Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста

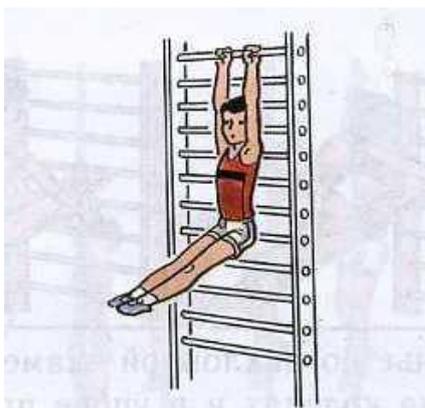
Помимо уже приведенных упражнений детям 6-7 лет подойдут элементы, которые не только разовьют пластику, но и снизят риск травматизма на тренировках.

Ведь как сказал Марк Туллий Цицерон: «Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья.»

Элементы, которыми рекомендуется заканчивать любой тренинг, могут быть следующими:

- дошкольник становится на колени, заводит руки за спину и скрещивает кисти в замок на уровне таза, далее нужно плавно отводить руки назад;

- нужно вытянуть левую руку вправо, касаясь правого плеча, правая рука при этом должна быть согнута, создав упор для левого локтя, далее нужно согнуть левую руку и уложить на правое плечо; то же самое повторяем для другой руки;
- ребенок встает на колени и опирается руками в пол, кисти при этом развернуты внутрь, далее он должен плавно отклоняться назад до того пока не почувствует напряжение в бицепсах и предплечьях;
- левую руку заводим назад за спину через плечо, правая рука при этом должна толкать левый локоть еще дальше за спину; тот же элемент для другой руки;
- из положения лежа на спине с вытянутыми ногами нужно поднять одну ногу вверх и обхватить ее руками, цель – плавно притянуть конечность к голове; повтор элемента для другой ноги;
- садимся и разводим ноги в стороны, шагая руками по полу вперед, пытаемся уложить тело на пол;
- из положения лежа нужно притянуть колени к груди, обхватить их руками и осторожно притянуть к плечам, далее осуществляются перекаты вперед и назад.



Как шведская стенка может развить гибкость?

Отличным подспорьем в развитии детской гибкости станет шведская стенка. Даже одна лестница с турником без какого-либо дополнительного инвентаря способна творить чудеса. Упражнения, выполняемые на спортивном уголке, не только растянут мышцы, но и укрепят, а также расслабят их. Сочетание этих трех позиций очень важно для здорового опорно-двигательного аппарата. Например, махи ногами, наклоны или приседания. Заслуживают внимания и достаточно сложные упражнения, освоение которых станет большой победой в развитии пластичности. Обратный мостик, разные виды шпагата, подъем ног из положения лежа лицом к стенке

Гибкость считается врожденным качеством, но при систематических тренировках можно не только развить ее, но и улучшить.