



Развитие гибкости у дошкольника

Консультация для родителей.

Нет такого родителя, который бы не хотел видеть своего ребёнка красивым в полном понимании этого слова.

А что значит «быть красивым»? Ведь это не только белоснежная улыбка, кудряшки на голове, и новое платье...

Красота и гармония тела - вот показатели истинной красоты и здоровья, к которым нужно стремиться с самого рождения.

Заботливые родители стараются отдать своего ребёнка во всевозможные секции и кружки, и конечно это хорошо. Но не зря есть выражение «физическое развитие в повседневной жизни ребёнка». А что значит ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ?

Это значит, что физическим развитием ребёнка должны быть заняты не только специально обученные люди, а именно тренер по секции, физинструктор в детском саду, воспитатели, но и Вы, родители!

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику. Это можно легко и с успехом проделать самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях.

Я предлагаю выполнить с ребёнком простые упражнения на гибкость в домашних условиях.



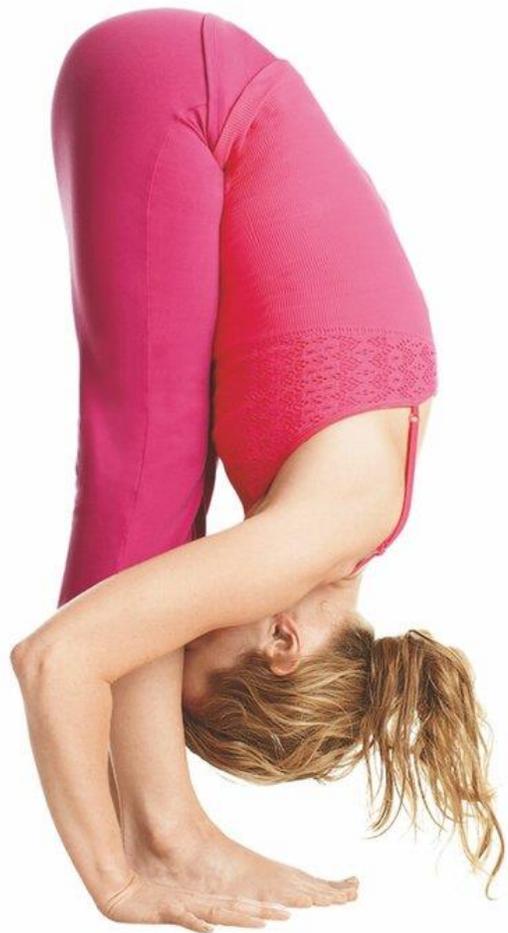
1.«Бабочка»

Исходное положение - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подняты к себе
Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол.
Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола



2. Наклоны вперед к обеим ногам.

Взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогайте себе руками и старайтесь головой коснуться ног.



3.«Кошечка».

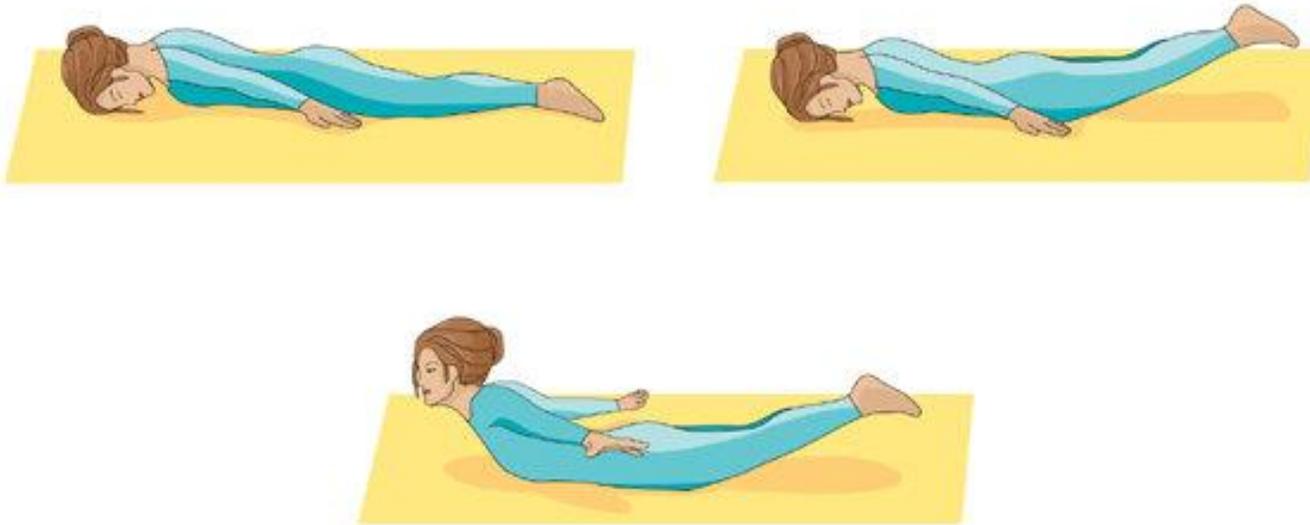
Исходная позиция — Ребенок стоит на коленях и упирается
руками в пол.
1-выгибает спину (круглая спина), голова опущена вниз;
2-прогибает спину, голова смотрит вверх.
Дозировка 6-8 раз



4. Поза кузнечика.

Порядок выполнения позы кузнечика:

1. Исходная позиция – лечь на живот, повернув лицо вниз, лоб и нос при этом касаются пола. Руки следует вытянуть вдоль тела;
2. Сжать кулаки, сильно напрягая мышцы рук. Упираясь кулаками в пол на вдохе поднять прямые ноги как можно выше над полом, не сгибая при этом колени. Дыхание задержать и оставаться в этом положении максимально возможный промежуток времени;
3. Медленно на выдохе опустить ноги на пол.



5. Упражнение «коробочка».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытяните вдоль туловища.

Сгибаясь в спине, старайтесь подтянуть кончики пальцев ног к вашему затылку. Выполняйте упражнение до того уровня, который позволяет вам ваша подготовка.

Также можно взяться руками за пальчики ног и тянуть ноги вверх, как "корзиночка". При это может возникнуть покачивание: вперёд назад.



6. И всем известный «МОСТИК»

«Мостик» - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук.

1.«Мостик» из положения лежа.

Изогнутое положение, стопы и кисти целиком на полу, живот вверх. Достигается подъемом на кистях и ступнях из положения лежа на спине.

2.«Мостик» из положения стойки.

Из И.П. (исходного положения) стойка прогиб назад и постановка рук на пол, чтобы принять положение «мостик»
Перед тем, как приступить к выполнению мостика следует обязательно провести разминку, уделяя особенное внимание мышцам своей спины, а так же суставам.

Подготовительные упражнения

1. Лечь на живот, руки вверх. Затем одновременно поднять рук и ноги, стараясь при этом максимально прогнуться. Колени не сгибать. Стараться продержаться в данном положении в течении минуты.

2. Встать на колени, ноги на ширину плеч, руки поднять вверх, плавно наклониться назад, стараясь коснуться руками пола. Выполняйте это упражнение, пока не получится коснуться пол кончиками собственных пальцев.

3. Лечь на живот, руки поставить на уровень бедер, затем выпрямить. Прогнуться в спине. После сгибая ноги в коленях и поднимая голову коснуться своей головы носками ног.

Упражнение «рыбка».



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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!