

Консультация для родителей и педагогов **«Развиваем гибкость ребёнка!»**

Различают две формы проявления гибкости: активная и пассивная.

Активная форма – это самостоятельное выполнение упражнений, благодаря своим мышечным усилиям при развитой или природной гибкости.

Пассивная форма - при действии внешней силы, которую я не приветствую и считаю, что ребёнка можно убедить в пользе упражнений.

Различают так же несколько видов гибкости:

Динамическая гибкость – когда мы выполняем махи т. д.

Статическая гибкость – когда мы выполняем медленное растягивание.

Подбор упражнений на развитие гибкости поможет:

- укрепить суставы и связки;
- укрепить мышечные волокна;
- сделать мышцы более эластичными;
- предупредить травмы.

Гибкое тело позволит ребёнку повысить собственные двигательные возможности в спорте, в повседневной жизни. От уровня гибкости, зависят и другие физические показатели; сила, быстрота и координация детей.

Большая часть детей от природы гибкая. Но это не означает, что развивать гибкость у них не нужно. Со временем, если не внедрить в жизнь дошкольника упражнения, направленные на развитие гибкости, то природные способности могут угаснуть и уровень физической подготовки заметно снизится.

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 нагрузки пластичные дети меньше устают.

Гибкий ребёнок отличается легкой эффектной походкой и практически идеальной осанкой, которой удастся достичь за счет укрепленного опорно-двигательного аппарата.

Развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства. В 2-3 года малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку. Если заниматься с крохой с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне. 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. Дети часто унаследуют природную пластичность от родителей. Если мама выполняет свободно шпагат, скорее всего этот природный дар унаследует и её ребёнок. Негибкие от природы дети могут целенаправленно работать над совершенствованием функций своего тела, также добываясь позитивных результатов. Но для того, чтобы растяжка была эффективной, необходимо предварительно подготовить тело, тщательно размяться до повышения температуры в мышцах. Поэтому всегда включаются в утреннюю гимнастику, ОД по физической культуре упражнения на развитие гибкости. Очень важно, чтобы дети дошкольного возраста выполняли упражнения в хорошем настроении, под лёгкую весёлую музыку. Особое значение также имеет и ритм выполнения упражнений. Ритмичность поддерживает возбудимость мышц на определенном уровне, что будет сказываться на их эластичности положительно. Несоблюдение ритма приведет к снижению эластичности мышц. Немаловажную роль имеет и убеждение - "с потерей гибкости приходит старость", положительный настрой детей.

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.