

Упражнения на гибкость в домашних условиях.

К чему может привести гибкость у ребенка?

Гибкость - это способность суставов к подвижности, связок и мышц к эластичности. По сути каждый способен садиться на шпагат и выполнять мостики, но не каждый занимается этим развитием. И чем раньше начать, тем легче стать гибким.

У вас, как у родителя, возникает резонный вопрос - а зачем моему ребенку быть гибким? В первую очередь, гибкость тела поддерживает здоровье опорно-двигательного аппарата. Подготовленные связки и суставы меньше всего травмируются. Также гибкость способствует плавным и координированным движениям тела.

Таким образом, гибкость приводит к здоровому телу, которое с легкостью противостоит различным травмам и опасным факторам. Думаю, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был именно таким. Поэтому занимайтесь дома со своим ребенком, помогайте ему выполнять различные упражнения на гибкость.

Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста является одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогут:

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

- профилактика травматизма.
- формирование правильной осанки

Также гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Ребята дошкольного возраста очень часто гибкие от природы, по крайней мере большая их часть. Тем не менее это не означает, что развивать гибкость у них не нужно. Со временем, если не внедрить в жизнь дошкольника занятия, направленные на развитие гибкости, его природные способности утратятся 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 упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит, меньше устанет.

Дополнительно стоит отметить, что дети, активно работающие над упражнениями, развивающими гибкость, отличаются 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, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с крохой с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Общая гибкость приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой. Общая

гибкость является основой для развития специальной гибкости. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта. Такие специальные упражнения сходны по форме с соответствующими движениями избранного вида спорта, но выполняются с большей амплитудой.

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения собственным телом, умение чувствовать его, находиться в постоянном контакте с ним.

Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди. Гибкий человек красив, у него изящные и выразительные движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии и быстрее устает. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Упражнения на развитие гибкости у детей в домашних условиях:

Наклоны. Выполнять их можно в положении стоя: встать ровно и не сгибая колени постараться дотянуться до пола. Чтобы улучшить гибкость можно выполнять легкие пружинящие движения. Повторять

8-10 раз, со временем увеличивая количество подходов и амплитуду. Аналогичное упражнение можно выполнять, расставив ноги на ширину плеч, стараясь дотянуться до поверхности локтями.

Наклоны из положения сидя. Сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носочков. Задержаться в такой позиции на несколько секунд. Чтобы усложнить задание необходимо развести ноги в стороны. При наклоне следует тянуться руками вперед, стараясь дотронуться до пола локтями. Для усиления эффекта, взрослые могут оказать помощь – удерживая ребенка в сложенной позиции в течение 2-5 секунд.

Растяжение ног. Принять положение сидя на полу. Поднять одну ногу, обхватив ее ладонями за бедро или лодыжку и постараться подтянуть ее к лицу. Важно удержаться в таком положении до 10 секунд, а затем повторить аналогичное действие на другую ногу.

Потягивания вверх. Встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Делая вдох, поднять руки вверх и потянуть тело. На выдохе вернуться в первоначальное положение. Повторить 5-7 раз, стараясь максимально дотянуться вверх.

Наклоны в сторону. Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять вверх, а левую поставить на талию. Наклониться влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону.

Бабочка. Сесть на пол, согнув коленные суставы и сложив стопы вместе. Медленно развести колени в стороны, помогая при необходимости локтями. Для

более тренированных деток можно усложнить упражнение: во время разведения ног, вытянуться вперед, стараясь дотронуться до пола животом и грудной клеткой.

Киска. Такое занятие тренирует живот и спину. Исходное положение: стоя на полу, оперившись на поверхность ладонями и коленями. На вдохе голову поднять вверх и максимально прогнуть позвоночник вниз. Делая выдох выгнуть спину вверх, втягивая живот. Количество повторений – 10-12. Важный момент – следует постоянно следить за дыханием.

Для улучшения гибкости бедра может выполняться следующее упражнение: встать ровно, выставив одну ногу вперед. Медленно опуститься вниз, сгибая коленные суставы. При этом спина должна оставаться ровной, а голова – прямой. Повторить действие, выставив вперед другую сторону.