

Упражнения на развитие гибкости детей дошкольного возраста

Рекомендации для воспитателей и родителей

Гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений.

Интенсивно увеличивается гибкость у детей в возрасте от 6 лет. Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость — способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнера и т. п.). Гибкость активная — способность человека достигать необходимой амплитуды движений за счет напряжения соответствующих собственных мышц. Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды.

К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперед, в стороны, упражнения с помощью партнера. Размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

Упражнения для развития гибкости:

Для рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед. 2. Наклоны вперед, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания. 3. Хлопок прямыми руками вперед и сзади.

Для мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за стопы согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8—16 раз, а весь комплекс 2—3 раза с отдыхом до одной минуты. 4. Сидя на полу, наклон вперед к прямым ногам.