

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Консультация для родителей
Как развить гибкость у детей?

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Как развить гибкость у детей?



Гибкость - врожденное качество, которое у каждого человека различается. Одни дети способны сесть на шпагат без особых усилий и болевых ощущений, другим приходится много работать над растяжкой для того, чтобы добиться хоть малейших изменений.

Проявление гибкости зависит от анатомического строения суставов, эластичности мышц и связок, тонуса мышц, возраста, общего функционального состояния организма, внешних условий.

А уровень гибкости определяется способностью человека выполнять движения с определенной амплитудой.

Безусловно, тем, кто обладает гибкостью с рождения, очень повезло. Хорошая эластичность мышц и связок снижает риск получения травм при занятиях спортом. Она позволяет легче осваивать различные упражнения, не только гимнастические, но и самые простые, такие как, например, быстрый бег, наклоны в разные стороны, прыжки ноги врозь.

Большое значение для развития гибкости имеет возраст. С научной точки зрения самый благоприятный период для результативной растяжки начинается с 7 лет, когда увеличивается подвижность крупных звеньев тела.

Но несложные общеразвивающие упражнения на гибкость врачи назначают с младенчества в качестве ЛФК.

Например:

- катание на спине на фитболе, тянувшись руками назад;
- висение на прямых руках, держась за руки врача/родителя;
- лежа на спине прогиб назад с упором на прямые руки.

Эти упражнения разминают позвоночник, развивают эластичность мышц спины, укрепляют мышцы рук и суставные связки.



По мере взросления упражнения усложняются, к **допустимым** относятся:

- 1) Наклоны в положении сидя, ноги вместе/ноги врозь – 10 раз. После выполнения наклонов зафиксировать складку на 10 секунд;
- 2) Наклоны вперед в положении стоя, ноги вместе/ноги врозь – 10 раз. После выполнения наклонов зафиксировать складку на 10 секунд;
- 3) Самостоятельная растяжка правой и левой ноги: сидя на полу, вытянуть две ноги вперед, одну поднять вверх, взять двумя руками за лодыжку и потянуть прямую ногу к носу 10 секунд. Затем повторить другой ногой;
- 3) Бабочка – 10 раз. После выполнения наклонов зафиксировать складку на 10 секунд;
- 4) «Колечко» - зафиксировать положение на 5 секунд 3 раза;
- 5) «Корзинка» - зафиксировать положение на 5 секунд 3 раза;
- 6) Перекаты на спине вперед-назад на специальном гимнастическом модуле с помощью тренера (в условиях гимнастического зала);
- 7) Переворот назад на специальном гимнастическом модуле с помощью тренера (в условиях гимнастического зала)



Эти задания не доставляют дискомфорта и улучшают эластичность связок. Их можно выполнять даже в домашних условиях под контролем родителей.

С 4 лет в тренировку можно дополнительно к предыдущему комплексу вводить шпагаты (по 20 секунд на каждую ногу), мостик (5 раз). А количество повторений старых упражнений увеличивать на 5-10 раз, но ребенок по-прежнему должен их выполнять самостоятельно. Тренер только корректирует правильность выполнения заданий.



Главное в этом возрасте не заставлять ребенка делать растяжку через силу, а также применять игровые методы.

В младшем детском возрасте нельзя выполнять сильную растяжку, которая вызывает болевые ощущения, поскольку суставной аппарат еще не полностью сформирован. Кроме того, ощущение боли может сильно напугать ребенка, и он больше никогда не захочет посещать тренировки.

С 5-6 лет комплекс упражнений остается прежним, увеличивается количество повторений еще на 5-10 раз, и тренер понемногу начинает растягивать детей, но все равно преобладает самостоятельная растяжка. Для хорошего результата шпагат нужно стараться тянуть не менее 30 секунд на каждую ногу с постепенным увеличением до одной минуты и более.

С 7 лет и далее наступает основной период для растяжки. В этом возрасте можно начинать использовать все методики тренировки: динамические и статические упражнения, с отягощением, с помощью тренера, у опоры, гимнастические элементы на развитие гибкости.

Например:

- 1) Растяжка складок ноги вместе/врозь, шпагатов самостоятельно и с помощью тренера – 2-3 минуты;
- 2) «Кольцо», «корзинка», мостик – 5 раз с фиксированием положения на 5 секунд;
- 3) Изучение переворотов вперед/назад на полу;
- 4) Махи ногами у опоры вперед/ в сторону/назад – по 10 раз на каждую ногу.



Самое главное правило эффективной растяжки – регулярность и продолжительность. Чем чаще ребенок будет тянуться с постепенным увеличением длительности тренировки, тем быстрее появится результат. В детстве, пока связки еще мягкие, растянуть шпагат гораздо легче, чем в старшем возрасте, когда их эластичность ухудшается.

Но хорошую гибкость так же сложно сохранить, как отличную спортивную форму. Для этого нужно постоянно тренироваться. Месяц перерыва уже считается большим. Но, когда растяжка входит в привычку, без нее уже невозможно жить, в мышцах и суставах появляется большой дискомфорт.

Тренировки на растяжку имеют очень благотворное влияние на здоровье детей и взрослых. Хорошая гибкость позволяет человеку быть подвижным и ловким. Совокупность упражнений на растяжку и силу формирует правильную осанку, улучшает циркуляцию крови во всем организме.

Но добиваться сверх гибкости, как у спортсменов при профессиональном занятии художественной гимнастикой, тоже вредно для здоровья. Такая растяжка очень травматичная и болезненная, она вызывает надрывы и разрывы связок, деформацию суставных сумок, выпадение суставов. Все эти проблемы наиболее явно начинают проявляться ближе к 40 годам. Поэтому тренировка на развитие гибкости должна быть разумной с самого детства.



Взрослых людей стретчинг избавляет от болей в спине, суставах, помогает избежать отложения солей, а также быстро снимает стресс, позволяет расслабиться физически и эмоционально.

Растяжка является важнейшим элементом тренировки детей и взрослых. Упражнения на гибкость необходимо выполнять в начале занятий в качестве хорошей разминки, а также в конце для расслабления мышц после силовой нагрузки.