



## Для чего развивать у детей гибкость?

Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста специалисты справедливо считают 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;

предупредить травмы.

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 поблекнут 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 удается 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.

Правда ли, что девочки более гибкие?

Это действительно так: 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.

Между тем нужно понимать, что дети дошкольного возраста, независимо от пола, будут настолько пластичными, насколько это заложено в них природой. То есть если у мальчика мама с легкостью садится на продольный и поперечный шпагат, не занимаясь гимнастикой и упражнениями для развития гибкости, то и он, скорее всего, унаследовал ее пластичность.

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.

Какие факторы влияют на развитие гибкости?

Главные факторы, оказывающие влияние на развитие гибкости:

анатомическое строение суставов;

форма и площадь суставов;

строение связок и сухожилий;

особенности задействованных мышц;

состояние отвечающих за тонус мышц нервных центров;

пол и возраст;

наследственность;

температура мышц;

время дня;

тип предыдущей деятельности и пр.

Особое значение имеет ритм выполнения упражнений. Ритмичность позволяет поддерживать возбудимость мышц на определенном уровне, что положительным образом будет сказываться на их эластичности. Несоблюдение ритма приведет к снижению эластичности мышц.

О роли психоэмоционального состояния

Очень важно, чтобы дети дошкольного возраста выполняли упражнения по развитию гибкости в хорошем настроении. Позитивные эмоции будут способствовать активизации деятельности вегетативных органов.

Кроме того, положительный настрой станет залогом увеличения частоты сердечных сокращений и повышенного газообмена. В целом ребенок, который выполняет упражнения с удовольствием, сможет достичь результатов гораздо быстрее, чем малыш, которого заставляют работать.

Температура мышц и окружающей среды — важные факторы

Приучайте детей к выполнению упражнений на развитие гибкости при правильной температуре мышц. Именно от этого фактора будут зависеть показатели их эластичности. Достаточно разогретые мышцы будут способствовать активной циркуляции крови, поэтому ни в коем случае нельзя начинать выполнять упражнения для гибкости без разминки.

Важной является не только температура мышц, но и окружающей среды. Мышечная деятельность сильно зависит от температурных скачков. Чем ниже температура воздуха, тем менее эластичные мышцы, что может привести к травмам во время занятий.

Если занятия проводятся на открытом воздухе в холодную погоду, необходимо контролировать, чтобы ребенок тщательно разминался. В условиях жаркой погоды при обильном потоотделении и потере жидкости мышечная ткань теряет сократительные свойства и становится особенно вязкой.

## Время дня и характер предшествующей деятельности

Физическое состояние человека, в том числе детей дошкольного возраста, отличается в зависимости от времени суток. Так, например, у подавляющего большинства дошкольников активность ранним утром снижена, они слишком расслаблены и не сосредоточены после продолжительного ночного сна.

Если занятия на развитие гибкости проводятся утром, то разминка должна быть продолжительной и активной. Наиболее эффективными считаются вечерние тренировки, когда органы и системы детского организма находятся в «боевой готовности».

Также важно и то, что делал ребенок перед занятием по развитию гибкости. Важно, чтобы ребенок не был слишком уставшим перед занятиями, в то же время выполнение упражнений для развития силы скажется положительным образом на показателях гибкости.

## Анатомические особенности дошкольников

Любая методика развития гибкости у дошкольников должна учитывать их возрастные особенности. Так, например, необходимо знать, что процесс окостенения длинных костей у малышей начинается в 4 года и продолжается до 7 лет. Никаким результатом в этот период не оправдываются повышенные силовые нагрузки, негативным образом влияющие на процесс.

Примерно в этот же период формируются изгибы позвоночного столба, поэтому дети часто имеют проблемы с осанкой. Правильно подобранные упражнения для повышения гибкости тела помогут исправить проблему.

