

ПОЛЬЗА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТЕЛА У ДОШКОЛЬНИКОВ



Почему эффективные методики развития гибкости у детей привлекают такое внимание педагогов и родителей, обеспокоенных физическим состоянием чад? Все просто. Дело в том, что сегодня процентный показатель здоровых детей неутешителен и составляет не более 4% от всех детей дошкольного возраста.

С каждым годом этот показатель ухудшается, и все больше детей еще до того, как поступают в школу, начинают испытывать проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Если родители или педагоги заметили у ребенка дошкольного возраста проблемы с осанкой, то должны обязательно принять меры, не дожидаясь усугубления ситуации.

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 добиваясь 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 потери 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.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте методика выполнения упражнений, стимулирующих развитие гибкости, должна быть построена на нагрузках небольшого объема с регулярными паузами для отдыха. Это связано с повышенной утомляемостью малышей, вынужденных активно расходовать энергию.

Работа сердечно-сосудистой и дыхательных систем у детей дошкольного возраста не налажена. Пульс ускоряется даже в режиме незначительной нагрузки, артериальное давление нестабильно, дыхание частое и поверхностное. Примерно к концу старшего дошкольного возраста дети лучше справляются с нагрузками и способны заниматься в умеренно интенсивном темпе.

Что касается двигательных качеств, то в дошкольном возрасте они развиваются неравномерно и во многом зависят от двигательного опыта дошкольника. Дополнительно стоит отметить неустойчивость внимания у детей до 7 лет. Чтобы продлить интерес малышей к выполнению упражнений, стимулирующих развитие гибкости, важно периодически использовать яркие раздражители.

Насколько безопасными являются тренировки для развития гибкости у дошкольников?

Дети дошкольного возраста способны справиться практически с любыми упражнениями на растягивание и гибкость, если не форсировать события. Важно, чтобы упражнения, направленные на развитие гибкости, проводились в совокупности с умеренными физическими нагрузками, которые будут способствовать укреплению мышц и связок и помогут исключить травмы.

Кроме того, методика упражнений для развития гибкости детей должна быть разработана с учетом их индивидуальных особенностей и возраста.

Не все дети готовы справляться с ощущениями, вызванными стретчингом (растяжкой), что может привести к снижению работоспособности и нарушениям техники выполнения упражнений. Чтобы исключить эти неприятные моменты, необходимо подбирать для детей доступные упражнения, настаивая на регулярном их выполнении.

Лучший способ объяснить ребенку, как правильно выполнять упражнение, это показать на личном примере. Что касается амплитуды, то увеличивать ее нужно постепенно и систематично.



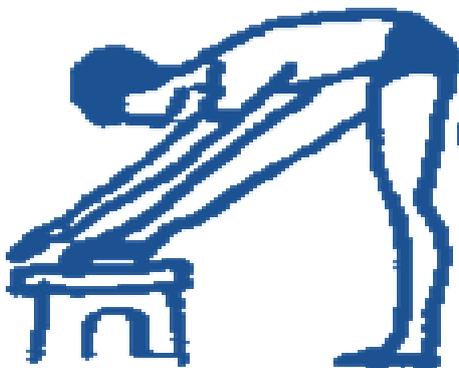
Упражнения для развития гибкости младших дошкольников

Стимулировать развитие гибкости у детей младшего дошкольного возраста можно с помощью игровых упражнений.

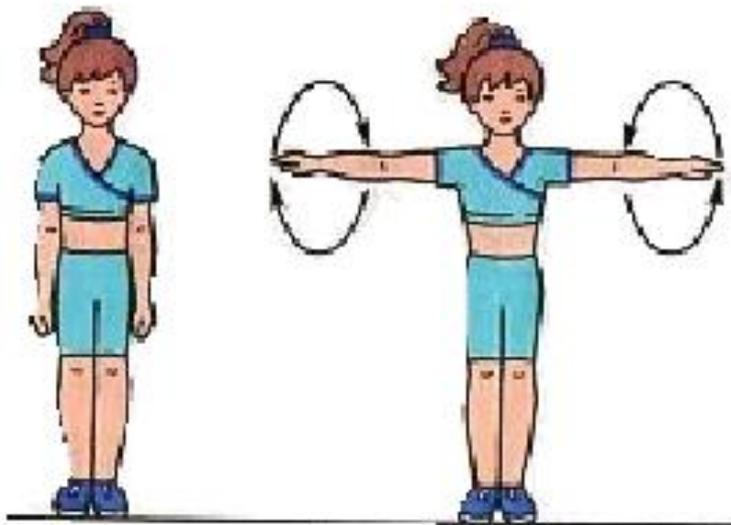
1. **Наклоны.** Положите за спину стоящего ребенка игрушку. Попросите его из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами достать игрушку, после чего взять ее и, прогнувшись назад, передать маме, брату, сестре или любому другому человеку, стоящему сзади. Игра помогает развивать гибкость позвоночника.



2. **«Потягушки».** Предложите малышу встать возле кресла или дивана, развернувшись к нему правым боком. Ребенку нужно будет положить правую ногу на поверхность дивана или кресла, после чего выполнить серию пружинистых наклонов, пытаясь достать кончиками пальцев пола. Выполнить упражнение нужно будет поочередно для каждой ноги.



3. **«Мельница»**. Простое и проверенное упражнение. Малышом кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре.



4. **«Йог»**. Ребенку предлагают занять место на коврик с вытянутыми вперед ногами, после чего принять позу лотоса (можно показать на личном примере). Будет здорово, если малыш сможет удержаться в этом положении как можно дольше.



5. **«Мостик»**. Знакомое многим с детства упражнение. Выполнять его можно на полу, стараясь, чтобы малыш выдержал в положении мостика не менее 10 секунд. Обратите внимание на положение стоп и кистей во время выполнения упражнения. Стопы должны полностью касаться пола, а кисти — оставаться параллельными друг другу.



6. **«Кукла»**. Упражнение особенно оценят девочки дошкольного возраста. Для выполнения им необходимо будет поставить ноги на ширине плеч и выполнить наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад.



Регулярное выполнение этих упражнений с постепенным увеличением амплитуды поможет сохранить и даже улучшить природную гибкость малышек в дошкольном возрасте. Школьникам можно добавить в программу более сложные и вместе с тем эффективные упражнения для гибкости тела, направленные на улучшение состояния определенных мышц с целью улучшения спортивных результатов в будущем.

Помочь развить у ребенка подвижность суставов в силах родителей.

«Султанчик»

Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе). Держит себя за ступни. Поднимает сначала правую ногу вверх и выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе (4-5раз).



«Корзиночка»

Кроха ложится на живот, берётся руками за голень, выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекачивается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое нужно сделать в другую сторону.



«Самолетики»

Малыш стоит ровно, расставив ноги на ширину плеч, поднимает гимнастическую палку за концы и вертит её перед собой, как пропеллер. Сделав это движение 4 раза, ребёнок должен постараться, не отпуская палку, завернуть руки за спину и опустить их вниз, после чего опять поднять их и через голову вернуть в исходное положение.



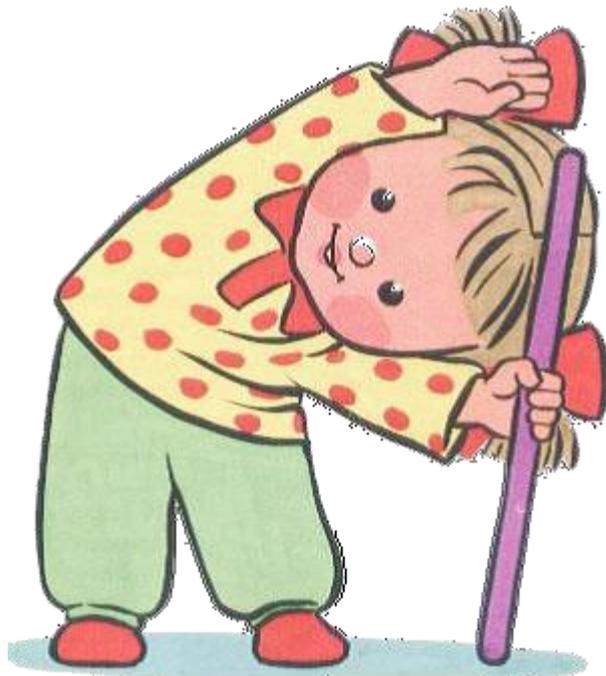
«Ручки пошагали»

Малыш стоит ровно, гимнастическая палка лежит на полу между его ног (один конец перед крохой, другой – позади него). Ребёнок наклоняется к верхнему концу палки и «шагает» руками по палке к нижнему её концу, потом точно так же к верхнему. Ноги нужно постараться в этом упражнении держать ровными (5-браз)



« Вот какой ветер! »

Малыш стоит, расставив ноги на ширину плеч, гимнастическую палку ставит справа от себя на пол и придерживает её правой рукой (удобнее держаться за кончик). Затем через верх делает наклон туловищем вправо и старается левой рукой дотянуться до палки. Кроха выполняет 5-8 наклонов вправо, после чего переставляет палку на левую сторону и делает такие же наклоны влево.



« Крутится волчок »

Кроха приседает, руками упирается в пол и начинает крутиться вокруг себя в одну сторону (опираясь руками то спереди, то сзади), затем в другую. Таз опускать на пол не надо!



«Перевертыши»

Мама в этом упражнении обязательно должна подстраховывать малыша. Ребёнок стоит лицом к стене, наклоняется вперёд и упирается руками в стену – должен получиться прямой угол. Прогибается спинкой вниз 3-4 раза, затем, продолжая опираться руками о стену, разворачивается на 180 градусов (спиной к стене) и выгибается вверх (делает «мостик»), голову запрокидывает назад, после чего опять переворачивается лицом к стене.

