

Консультация

«Развитие гибкости у детей дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Гордеева Лидия Эдуардовна

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с высокой амплитудой движения. Гибкость бывает врожденная и приобретенная. А по способу проявления она подразделяется на статическую и динамическую. Динамическая – проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Нарушение гибкости у детей происходит уже в первые годы, из-за поэтапного окостенения соединительной ткани и утратой эластичности мышц упругости связок.

Для правильной организации работы по развитию гибкости у детей дошкольного возраста необходим «правильный» выбор средств и методов, способствующих контролю и коррекции состояния и самочувствия воспитанников.

Для успешной деятельности по развитию гибкости у детей, необходимо уделять внимание возрасту, индивидуальным особенностям, медицинским противопоказаниям дошкольника. Большое количество детей испытывает трудности во время выполнения упражнений на растяжку, что может неблагоприятно сказаться на их работоспособности и повлиять на правильность выполнения упражнений. Чтобы избежать этой проблемы, педагогам важно выбирать доступные, для детей дошкольного возраста, упражнения. Инструктору по физическому воспитанию необходимо правильно показывать и рассказывать ход выполнения любого задания.

Автор методики «Игровой стретчинг» А.Г. Назарова акцентирует внимание на том, что методика не рассчитана на

определённый возраст. Эти упражнения охватывают все виды мышц и выполняются в игровой форме. Использование данных комплексов возможно в физкультурминутках, утренней гимнастике, а также гимнастике после дневного сна и на занятиях по физическому воспитанию. В стретчинге дети имитируют животных, их повадки и звуки под мелодию, что создаёт игровую ситуацию и побуждает детей к физической активности, их творческому самовыражению. Также в настоящее время всё большую популярность завоёвывают занятия фитбол – гимнастикой, которая способствует увеличению гибкости и подвижности в суставах, развитию координации движений. Фитбол – в переводе с английского означает «оздоровительный мяч», который и используют для занятий. Этот мяч может использоваться как снаряд и опора. Занятия футбол - гимнастикой обеспечивают развитие чувства ритма, координации, улучшение осанки, улучшает настроение детей.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод, что для развития гибкости у детей дошкольного возраста необходимы регулярные занятия и спортивные упражнения. Педагоги должны помнить: залог положительного результата таких занятий - применение определенных методических приёмов – ежедневная растяжка, чередование упражнений на развитие силы и гибкости, исключение преобладания одного вида деятельности.