

Развитие гибкости у ребёнка

Подготовила инструктор по ФК
Куропятник М.В.

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умение чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди. Гибкий человек красив, у него изящные и выразительные движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии и быстрее устает. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

Упражнения на гибкость (И.п — исходное положение):

1. И. п: стоя ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо – влево.
2. И. п: то же. Поворот головы вправо – влево, медленно. Глаза не закрывать.
3. И. п: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.
4. И. п: стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо- влево. Руки не опускать.
5. И. п: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо – влево.
6. И. п: стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево- вправо, вперед и назад.
7. И. п: стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
8. И. п: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
9. И. п: ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
10. И. п: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.
11. И. п: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.
12. И. п: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
13. И. п: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
14. И. п: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
15. И. п: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
16. И. п: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.