**Консультация «развитие гибкости»**

Гибкость — это способность выполнять движения с боль­шой амплитудой. Измерителем гибкости является макси­мальная амплитуда движения. Гибкость зависит от эластич­ности мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и на­пряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов (Ежи Талага, 1998).

Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением 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 еще древние люди.

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощен­ность, непринужденность движений, умение как концентри­ровать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гиб­кость придает грациозность, изящность, пластичность, выра­зительность движениям.

Гибкий человек никогда не растрачивает свои силы на лишние движения, его движения предельно точны и ра­циональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит внутренние энергетические ресурсы. 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, а значит, у него быстрее на­ступает утомление.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на ха­рактер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, бы­строту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

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.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Однако у детей дошкольного возраста недопустимо вы­зывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к пере­растяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений,

на­правленных на развитие гибкости (Э. Я. Степаненкова, 2001).

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на гибкость — как достигнутый результат довольно быстро уле­тучивается, и подвижность вновь будет низкой.

**Упражнения для развития гибкости:**

1. И. п. — стоя ноги врозь, руки опущены. Наклоны головы вперед и назад, вправо-влево.
2. И. п. — то же. Повороты головы влево-вправо, 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 влево-вправо. Руки не опускать.
5. И. п. — широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения руками перед собой.
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. И. п. — стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
8. И. п. — присед, ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
9. И. п. — сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.
10. И. п. — сед на пятках, упор руками сзади. Легкие по­качивания.
11. И. п. — сед ноги вместе, руки сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
12. И. п. — лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
13. И. п. — лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
14. И. п. — лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
15. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Попере­менные махи ногами.