**Развитие гибкости**

Гибкость – это способность выполнять движения с большей 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 мышц и связок. 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. – стойка ноги врозь.

Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.

2. И.п. – то же.

Повороты головы вправо, влево доставая подбородком плеча. Упражнение выполняется медленно, не закрывая глаза.

3. И.п. – то же.

Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед, назад.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

Повороты туловища вправо – влево. Руки не опускать.

5. И.п. – широкая стойка.

Круговые движения руками перед собой.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклоны туловища вправо – влево, вперед – назад.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в «замок».

Наклоны вперед, руки вверх.

8. Поочередные махи ногами вперед – назад, держась за опору.

9. И.п. – присед колени врозь, руки в стороны.

Сгибание – разгибание рук в стороны.

10. И.п. – сед на коленях.

Махи прямыми руками вверх – вниз.

11. И.п. – сед на коленях, упор сзади.

Легкие покачивания вперед – назад.

12. И.п. – сед ноги вместе, упор сзади.

1 – упор лежа.

2 – и.п.

13. И.п. – лежа на груди, руки под грудь.

1 – упор лежа.

2 – и.п.

14. И.п. – лежа на груди, руки вперед.

Прогнувшись поднимать руки вверх, отрывая плечи от пола.

15. И.п. – лежа на груди, руки сзади в «замок».

Прогнуться, подняв плечи, потянуться руками вверх.

16. И.п. – лежа на груди. Попеременные махи ногами вверх.

***Материал подготовила Е.В. Рузайкина***