

Рекомендации родителям по физической культуре для детей 5-6 лет

Тема: «Упражнения для развития гибкости позвоночника»

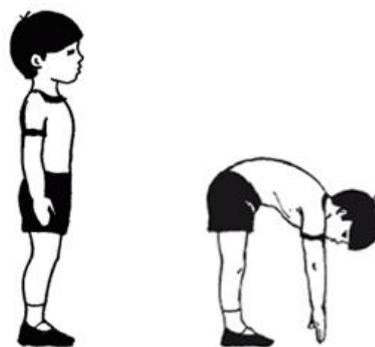
Гибкость – это уникальная способность тела, которая обусловлена подвижностью суставов, эластичностью связок и мышц. Многие дети способны с рождения без особых усилий сесть на шпагат или забросить ногу за голову. Другим же с трудом дается выполнение элементарных действий.

Улучшить способность у детей можно при помощи специальных упражнений. Детское тело очень податливо и быстро реагирует на такого рода тренировки.

Зачем нужно развитие гибкости у ребенка? Прежде всего, это поддержание здоровья опорно-двигательного аппарата. Тренированные и эластичные связки и сухожилия меньше подвержены разного рода травмам. Такая способность позволит в будущем заниматься различными видами спорта с минимальной травматизацией, а также поможет быстрее и проще осваивать новые упражнения. Кроме того, гибкость делает движения тела плавными и координированными.

Специалисты рекомендуют начинать тренировки с 7 лет, однако существует комплекс упражнений, который рассчитан на малышей. Раннее развитие позволит улучшить врожденную способность или повысить ее качество. Оно необходимо, если в будущем планируется спортивное развитие с регулярным посещением различных секций.

Наклоны. Выполнять их можно в положении стоя: встать ровно и не сгибая колени постараться дотянуться до пола. Чтобы улучшить гибкость можно выполнять легкие пружинящие движения. Повторять 8-10 раз, со временем увеличивая количество подходов и амплитуду. Аналогичное упражнение можно выполнять расставив ноги на ширину плеч, стараясь дотянуться до поверхности локтями.



Наклоны из положения сидя. Сидя на полу, ноги вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь дотянуться до носков. Задержаться в такой позиции на несколько секунд. Чтобы усложнить задание необходимо развести ноги в



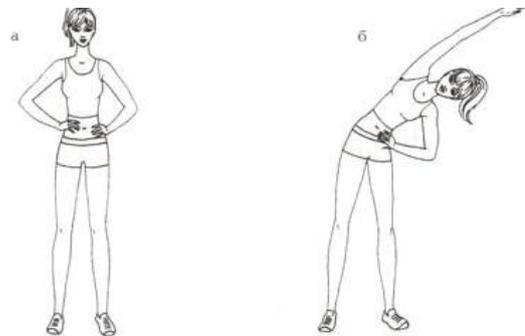
стороны. При наклоне следует тянуться руками вперед, стараясь дотронуться до пола локтями.

Для усиления эффекта, взрослые могут оказать помощь – удерживая ребенка в сложенной позиции в течение 2-5 секунд

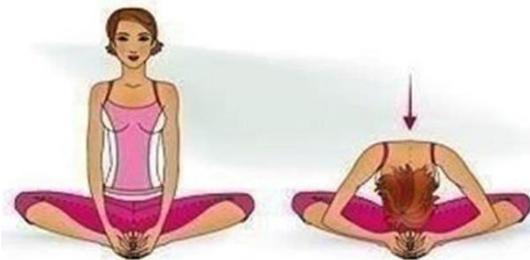
Потягивания вверх. Встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Делая вдох, поднять руки вверх и потянуть тело. На выдохе вернуться в первоначальное положение. Повторить 5-7 раз, стараясь максимально дотянуться вверх.



Наклоны в сторону. Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять вверх, а левую поставить на талию. Наклониться влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону.



Бабочка. Сесть на пол, согнув коленные суставы и сложив стопы вместе. Медленно развести колени в стороны, помогая при необходимости локтями. Для более тренированных деток можно усложнить упражнение: во время разведения ног, вытянуться вперед, стараясь дотронуться до пола животом и грудной клеткой.



Кошечка. Такое занятие тренирует живот и спину. Исходное положение: стоя на полу, упор на поверхность ладонями и коленями. На вдохе голову поднять вверх и максимально прогнуть позвоночник вниз. Делая выдох выгнуть спину вверх, втягивая живот. Количество повторений – 10-12. Важный момент – следует постоянно следить за дыханием.



Для получения результата проводить занятия следует 3 раза в неделю. Важно постоянно увеличивать амплитуду движений и время нахождения в определенной позиции, постепенно доводя до 1 минуты.

Гибкость – это врожденное качество, однако при регулярных тренировках, начатых с детства, можно развить такую способность или значительно улучшить ее.