**Развитие гибкости у детей дошкольного возраста**

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

Важность и значимость не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения свои 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.

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.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Однако для детей дошкольного возраста недопустимо вызывать чрезмерное развитее 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. Степанкова, 2001) .

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

Упражнения на развитие гибкости:

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: стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево- вправо, вперед и назад.

6. И. п: стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.

7. И. п: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.

8. И. п: присед, ноги согнуты, колени в в стороны, пятки вместе, руки в стороны.

9. И. п: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.

10. И. п: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.

11. И. п: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.

12. И. п: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.

13. И. п: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами

**Сайт: http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-razvitie-gibkosti.html**