

Розвиваємо гнучкість!

Сьогодні процентний показник здорових дітей невтішний і становить не більше 4% від усіх дітей дошкільного віку. З кожним роком цей показник погіршується, і все більше дітей ще до того, як вступають до школи, починають відчувати проблеми з опорно-руховим апаратом.

Тому завдання відповідальних батьків, які піклуються про здоров'я майбутнього покоління, - своєчасно розвивати і підтримувати у дітей гнучкість. Гнучкість - здатність м'язів тіла розтягуватись. Це дуже важливий показник стану організму в цілому.

Для чого розвивати гнучкість дітей?

Вправи для розвитку гнучкості допоможуть:



- зміцнити суглоби і зв'язки;
- зміцнити м'язові волокна;
- зробити м'язи більш еластичними;
- зняти стреси, напруження в тілі;



- збільшити діапазон рухів (це особливо важливо для хлопчиків, які займаються силовими видами спорту);
- мінімізувати можливість травм;
- працювати на профілактику хвороб хребта.

Від того, наскільки високим буде рівень гнучкості, залежать показники сили, швидкості і координації дітей.

Гнучкі й пластичні діти не тільки більш активні і спритні. При всій своїй рухливості вони на порядок менше травмуються за рахунок еластичності м'язів і їх здатності до швидкого відновлення. Виконуючи фізичні вправи, дитина з нормально розвиненою гнучкістю витратить в рази менше енергії, ніж однолітки, а значить, менше втомиться.

Діти, які активно працюють над вправами, що розвивають гнучкість, відрізняються легкою ефектною ходою і практично ідеальною поставою, якої вдається досягти за рахунок укріплення опорно-рухового апарату.

Розвивати гнучкість у дітей дошкільного віку потрібно з ранньодитинства. У 2-3 роки малюкам набагато простіше виконувати вправи на розтяжку, ніж в більш старшому віці.

Але для того, щоб розтяжка була ефективною, необхідно попередньо підготувати тіло, ретельно розім'ятися до підвищення температури в м'язах. Досить розігріті м'язи сприятимуть активній циркуляції крові, тому ні в якому разі не можна починати виконувати вправи на гнучкість без розминки.

Якщо ви прийняли рішення займатися вдома, то запам'ятайте, що будь-яка розминка починається зверху вниз: голова, шия, руки, пальці рук, грудна клітина, поясничний відділ і область тазу, стегна, коліна, гомілка, стопа, пальці стоп.

Також важливо наступне:

- обов'язково повинно бути навантаження на легені: біг на місці, стрибки зі скакалкою, велотренажер і т.д. ;
- не застосовуйте надмірних зусиль при розробці м'язів і суглобів - це в підсумку обернеться проти вас; найкращий ефект досягається виконанням в розслабленому і напіврозслабленому стані;
- ніяких ривків і взагалі різких рухів: амплітудні навантаження на м'язи і суглоби абсолютно не потрібні;
- регулярність перемагає силу волі; складіть собі чіткий графік і максимально його дотримуйтеся - тільки так можливо отримати потрібний ефект;
- на тренуванні не допускайте великих пауз між вправами, інакше коефіцієнт корисної дії буде мінімальним;
- зв'язки розтягуємо, а суглоби розробляємо - тільки так і ніяк не навпаки;
- принцип симетрії і рівномірного розподілу навантаження: виконали вправу в одну сторону – відразу виконайте в іншу.

Анатомічні особливості дошкільнят

Будь-яка методика розвитку гнучкості у дошкільників повинна враховувати їх вікові особливості. Так, наприклад, необхідно знати, що процес окостеніння довгих кісток у малюків починається в 4 роки і триває до 7 років. Приблизно в цей же період формуються вигини хребта, тому діти часто мають проблеми з поставою.

Правильно підібрані вправи для підвищення гнучкості тіла допоможуть виправити проблему.



Тест на гнучкість

Перш за все потрібно провести тест на початкову гнучкість, тобто ту, яка є в цей момент.

Він включає наступні вправи:

1. нахилитися вперед, поклавши долоні на підлогу, не згинаючи ноги в колінах; не виходить покласти долоні – тоді спробуйте торкнутися підлоги стиснутим кулаком; не виходить кулаком – кінчиками пальців;
2. сісти на підлогу, витягнути ноги і нахилитися вперед – лоб повинен торкнутися колін, ноги тримаємо рівно;
3. встати спиною до стіни на відстані 25-30 см, руки підняти вертикально і кистями торкнутися поверхні; працюють тільки руки, поперек повинен бути не рухомим;
4. махові рухи: зробити мах ногою вперед до пояса, а потім до рівня голови, після чого в сторону і назад; норма - пряма нога піднімається вище пояса;
5. зробити «місточок» - руки і ноги залишаються прямими;
6. сісти на підлогу, ноги звести разом, а носки розвести приблизно на 30 см один від одного; задача - потягнутися корпусом вперед і обхопити руками стопи, не напружуватися;
7. встати рівно, завести одну руку за спину знизу, іншу - через плече зверху, з'єднати руки в замок;
8. сісти, максимально широко розвести ноги, грудною кліткою якомога щільніше притиснутися до підлоги;
9. встати біля опори, наприклад у дверного косяка, ноги поставити на ширину плечей і присідати, розводячи коліна в сторони; при повному присіданні п'яти не повинні відриватися від підлоги;
10. лягти на спину, одну ногу залишити на підлозі, а другу підняти вгору і притягнути її руками таким чином, щоб пальці стопи були спрямовані на обличчя; коліно повинно залишатися прямим, стопа згинається під прямим кутом; потім поміняти ноги.

Виконання кожної вправи дитиною оцініть від 1 (зовсім не виходить) до 10 (виконано повністю), потім підсумуйте отримані данні. Це буде приблизний відсоток розвитку гнучкості. Також зверніть увагу на вправи, які викликали найбільші труднощі. Саме в цих частинах тіла рухливість і гнучкість м'язів і суглобів мінімальна і саме їх потрібно розвивати в першу чергу.



Вправи для розвитку гнучкості дошкільнят

1. «Потягусі». Запропонуйте малюкові встати біля крісла або дивана, розвернувшись до нього правим боком. Дитині потрібно буде покласти праву ногу на поверхню дивана чи крісла, після чого виконати серію пружинистих нахилів, намагаючись дістати кінчиками пальців підлоги. Виконати вправу потрібно буде по черзі для кожної ноги.

2. «Млин». Проста і перевірена вправа. Малюк кистями рук окреслює в повітрі кола, що постійно збільшуються в діаметрі.

3. «Йог». Дитині пропонують зайняти місце на килимку з витягнутими вперед ногами, після чого прийняти позу лотоса (можна показати на особистому прикладі). Буде здорово, якщо малюк зможе втриматися в цьому положенні як умога довше.

4. «Місточок». Знайома багатьом з дитинства вправа. Виконувати її можна на підлозі, намагаючись, щоб малюк знаходився в положенні містка не менше 10 секунд. Зверніть увагу на положення стоп і кистей під час виконання вправи. Стопи повинні повністю торкатися підлоги, а кисті – залишатися паралельними одна одній.

5. «Лялька». Вправу особливо оцінять дівчата. Для виконання її необхідно буде поставити ноги на ширині плечей і виконати нахили вперед, не згинаючи ноги в колінах, після чого повернутися у вихідне положення з незначним прогином.

6. «Жабка» або «лотос» на животі. Робимо вправу аналогічну лотосу, тільки дитина лежить на животі, а ніжки ззаду зігнуті в колінах. Потрібно намагатися притиснути таз дитини до підлоги.

7. «Складочка» - це коли дитина сидить на підлозі, ноги разом попереду неї, а животики повністю лежить на ніжках, руки обхопили п'яти, коліна натягнуті як «струночки».

8. «Кошик». Лежачи на животі беремо руками стопи ніг, зігнуті в колінах і робимо «кошик». Тягнемо вгору ноги і руки і «розгойдуємося» як гойдалка.

9. «Кільце». Дитина лежачи на животі нахилиє назад спинку і згинає ноги в колінах, ноги торкаються голови малюка.

10. «Кішечка». Стоячи на колінах на четвереньках (руки на підлозі) зробити вигин спини донизу (голова тягнеться до тазу) – «добра кішечка», потім зробити вигин спини вгору (голова тягнеться до живота, утворюється горбик) – «зла кішечка».

Регулярне виконання цих вправ з поступовим збільшенням амплітуди допоможе зберегти і навіть поліпшити природну гнучкість малюків в дошкільному віці. Результат розвитку буде помітним за умови регулярних занять. Можете завести щоденник і відзначати досягнення раз на тиждень. Порівнюйте результати з тим, що було, а не з тим, що повинно бути!

