Развитие гибкости у детей дошкольного возраста.

В современном мире, с появлением гаджетов, дети лишены физической активности, у них преобладает сидячий образ жизни. Воспитание здорового молодого поколения - одна из важнейших задач современного общества.

Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений, и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Самым результативным способом оздоровления считается формирование гибкости. Практика в усвоении гибкости способствует формированию эластичности и укреплению связок и хрящей, мышц и конечностей. Пластичность тела важна не только для спортсменов, она может дать детям красивую осанку и лёгкую походку. Дошкольный возраст – сенситивный период, которому способствуют анатомо-физиологические и психические особенности данного возраста, поэтому важно уделить внимание развитию гибкости ребёнка в этот период времени. Гибкость, как одно из ведущих физических качеств, не только позволяет ребенку выполнять движения с большой амплитудой, но и создает предпосылки для совершенствования других качеств и формированию жизненно важных двигательных умений и навыков.  Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, поэтому нужно упражнять детей в их растягивании, в умении напрягать и расслаблять мышцы.  Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Выделяют несколько видов гибкости:

- динамическая;

- статистически – активная;

- статистически – пассивная.

Динамическая гибкость формируется в процессе задействования связок, мышц, суставов. Статистически активная – возможность сделать упражнения с большим размахом за счёт активности большой группы мышц (наклон вперёд, махи ногами). Статистически – пассивная гибкость – умение достигать наивысшей точки активности в результате взаимодействия с внешними силами (партнёр, снаряд).

Существуют факторы, которые непременно оказывают влияние на развитие пластичности:

1)Анатомический. Напрямую сопряжён с эластичностью и растяжкой мышечных волокон, расположения суставов и хрящевой ткани, толщины костей.

2) Тонус мышц. Регуляция и напряжение, межмышечная координированность.

3) Внешние условия. Разминка, массаж, специальные процедуры, способствующие предотвращение травм и улучшение гибкости мышц, связок.

4) Состояние всех биомеханизмов на данный момент.

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью.

Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного). Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 неполных наклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Так как для ребёнка игра – это не только основной вид деятельности, но и средство ознакомления его с миром, подготовка ко взрослой жизни, поэтому именно через игру можно сформировать у ребёнка навык двигательных действий и стремление к активной физической деятельности. При этом выбор двигательных игр и игровых упражнений должен осуществляться на основе анатомических качеств, предпочтениях детей и особенностях организма каждого ребёнка. Игры, имеющие направленность на модернизацию гибкости, положительно влияют на укрепление опорно-двигательной системы, формирование физически правильной и красивой осанки.

 Объём и интенсивность упражнений должны увеличиваться постепенно.  Исходя из этого, возникает потребность внедрения в систему физического воспитания методик, способствующих повышению уровня развития гибкости у старших дошкольников. Одним из вариантов решения данной проблемы является включение в занятия статических упражнений, под которыми понимают неподвижное сохранение определенной позы тела, в результате чего происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается рефлекторное сокращение мышц. Методическая особенность проведения данных упражнений основываются на возрастных и индивидуальных особенностях дошкольников. На начальном этапе: при разучивании упражнений процесс характеризуется объяснением, точными и краткими методическими указаниями, с постепенным увеличением времени выполнения упражнений. На следующем этапе применяются приемы тактильно-мышечной наглядности, осуществляемые непосредственно педагогом, который уточняет и направляет положение тела. Далее выполнение упражнений выполняется в игровом формате. Специальные усилия педагога должны быть направлены на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц, управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья.

В дошкольный период следует прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере освоения ими отдельных элементов движений, по мере последовательного приближения к правильному выполнению задания. Если ребенок не в состоянии решить слишком трудную для него задачу, следует хвалить ребенка для успешного выполнения задания.  Для воспитания устойчивого интереса детей к физическим упражнениям и тренировке очень важно добиться того, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов. Чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить, и что каждое занятие делает его более гибким, ловким и сильным.