

Консультация для родителей по развитию гибкости у ребенка

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения собственным телом, умение чувствовать его, находиться в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди. Гибкий человек красив, у него изящные и выразительные движения. 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 и быстрее устает. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Травмы нередко являются результатом недостаточного развития гибкости.

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.

Упражнения на гибкость (И. п. — исходное положение):

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.: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо-влево.
6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо, вперед и назад.
7. И. п.: стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
8. И. п.: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.

9. И. п.: ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
10. И. п.: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх-вниз.
11. И. п.: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.
12. И. п.: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
13. И. п.: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
14. И. п.: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
15. И. п.: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
16. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

Консультация по развитию правильной осанки

Осанка — это манера человека стоять, сидеть, ходить. При правильной осанке человек без усилий держит прямо корпус и голову. У такого человека легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены.

При неправильной осанке человек стоит и ходит на полусогнутых ногах, сутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Специалисты дают консультации для родителей по физическому развитию дошкольников, которые включают важный пункт: понимание важности правильной осанки у ребенка.

Причины нарушения осанки у ребенка:

- **постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели;**
- **во время прогулок родители держат его за одну и ту же руку;**
- **мебель для занятий не соответствует его росту;**
- **он носит тесную одежду;**
- **боком или сгорбившись сидит за столом;**
- **читает или рисует лежа в постели.**

Сформировать у ребенка правильную осанку или исправить ее недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполняют их в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех зависит от продолжительности и регулярности занятий.

Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.