

«Как играя развивать гибкость у ребенка»

Уровень общей подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Гибкость считается одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важнейших средств оздоровления, формирования правильной осанки, уменьшению травматизма. При этом важным является то, что её развитие тесно взаимосвязано с развитием других двигательных способностей.

Стретчинг – это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, это метод фиксированной растяжки.

Игровой стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Это творческая
которой дети
образов,
менее реальных
окружающая
Реализация
возможностей в
оздоровления и
и составляет
Причем все
проводятся в
ролевой или



деятельность, при
живут в мире
зачастую не
для них, чем
действительность.
игровых
целях
развития ребенка
суть стретчинга.
занятия
виде сюжетно-
тематической

игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, она позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Движения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме они наиболее эффективны. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.