**Консультация для воспитателей**

**"Методика развития гибкости и упражнения, направленные на ее развитие у старших дошкольников "**

Вся двигательная деятельность человека определяется строением и свойствами его тела. Многообразие свойств человеческого тела даёт чрезвычайное богатство и разнообразие движений, которые проявляются в перемещениях тела человека в пространстве и во времени.

Гибкость является одним из четырёх основных двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой называется гибкостью. Гибкость определяют и как способность человека изменять форму тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи.

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость,

проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую место при фиксированных положениях тела.

Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связанная с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличии от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Плотность суставно -связочного аппарата гораздо выше, чем плотность мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости. Поэтому пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил. Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - это предельная подвижность отдельных суставов, определяющая эффективность спортивной деятельности. Гибкость отмечается большим разнообразием её проявлений, поэтому при её формировании нужно уделять внимание всем её разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности. В детском возрасте опорно - двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что определяет более высокую степень гибкости.

1)Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой.

2)Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости.

3)Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемыми самостоятельно и с помощью партнёров. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощения, и упражнения, выполняемые с отягощениями. Упражнения на гибкость выполняются с разной быстротой. Медленно - со слабо подготовленными, с большой быстротой - с хорошо тренированными детьми.

4)При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном задании амплитуды движений. 5)Общее число повторений упражнений в каждой группе на растягивание определённой мышечной зоны должно постепенно возрастать. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений.

6)Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяется интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень её развития. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным.

8)Перед выполнением упражнений на растягивание необходима общая разминка.

9)При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений, для развития гибкости;

- комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении различных двигательных действий.

Упражнения для работы над гибкостью можно разделить на следующие группы:

- упражнения, для развития гибкости шеи;

- упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса;

- упражнения для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночного столба;

- упражнения для развития гибкости ног и тазобедренных суставов.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**для педагогов**

**"Методика развития гибкости и упражнения, направленные на ее развитие у старших дошкольников "**

Инструктор по физкультуре Барановская О.П.

2020г.