

Рекомендации для родителей младшего дошкольного возраста.

Тема: Развитие гибкости и её польза.

Инструктор по физической культуре

Фёдорова Алина Игоревна

Развивать гибкость у детей дошкольного возраста нужно начинать с раннего детства. В 2-3 года малышам гораздо проще выполнять упражнения на растяжку, чем в более старшем возрасте. Если заниматься с ребёнком с рождения, к моменту поступления в школу он не утратит природной гибкости, заложенной в нем на генетическом уровне.

Внимание! Каждое упражнение можно выполняется по 4-5 раз в медленном темпе.

1. Наклоны из положения стоя

Задача – с прямыми ногами попытаться дотянуться руками до пола. Усложненный вариант – ноги разведены на ширину плеч, до пола дотягиваемся локтями.

2. Наклоны из положения сидя

Ребенок садится на пол, сводит выпрямленные ноги вместе и наклоняется вперед, пытаясь дотянуться до носочков. В этой позиции надо задержаться на несколько секунд. Усложненный вариант – ноги разведены в стороны, а до пола дотягиваются локти.

3. Растяжка ног

Из положения сидя надо поднять одну ногу и постараться подтянуть ее к лицу, обхватив при этом ладонями за лодыжку или бедро. В данной позиции нужно немного задержаться и повторить на другую ногу.

4. Наклоны в сторону «Часики»

Нужно встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Правая рука должна быть поднята, а левая уложена на талию. Задача – наклониться влево с максимальным вытяжением. Повторить на другую сторону.

5. Упражнение «Волна»

Исходное положение: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На выдохе – согнуть правую ногу и медленно прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. То же повторить на другую ногу.

6. Упражнение «Кошечка»

Исходное положение: Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

7. Упражнение «Султанчик»

Ребёнок садится по-турецки (стопа к стопе). Держит себя за ступни.

Поднимает сначала правую ногу вверх и выпрямляет её, отводит в сторону и возвращает на место, затем левую. Поднимает обе ноги вверх, стараясь удержать равновесие, разводит ноги и сводит вместе.

8. Упражнение «Корзиночка»

Ребёнок ложится на живот, берётся руками за голень, выгибается и делает «корзиночку». Опускается на пол, но не разжимает руки, а заваливается в таком положении на правый бок – «корзиночка упала». После чего перекачивается обратно на живот, отпускает ноги и расслабляется. То же самое нужно сделать в другую сторону.