

## Методическая разработка для преподавателей хореографии на тему: «Развитие гибкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста».

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц, связок и наряду с основными физическими качествами она представляет собой одну из главных предпосылок движений.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к нарушению координации в процессе выполнения движений. Негибкий ребенок тратит гораздо больше энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Особое значение развитие гибкости приобретает при занятиях хореографией. Двигается ли ребенок, прыгает, танцует – гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений.

Травмы очень часто являются результатом недостаточного развития гибкости.



Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу.

У обучающихся детей дошкольного и младшего школьного возраста следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для



нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата.

По возможности необходимо предотвращать утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Реализовывая эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие гибкости.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

- регулярность выполнения упражнений на растягивание
- фиксированная растяжка
- чередование упражнений на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида над другим.

Для того чтобы дети могли анализировать структуру и характер выполняемых упражнений, правильно понимать причины возникновения ошибок, необходимо воспитывать у них способность к самоанализу разнообразных физических упражнений, с тем чтобы гарантировать достаточно полную амплитуду движений во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.



Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, резерв гибкости имеет немалое значение – он служит одной из предпосылок экономичности движений, способствующих освоению новых широкоамплитудных движений, помогает избежать травм.

Метод фиксированной растяжки – это система медленных и плавных упражнений, направленных на развитие гибкости той или иной группы мышц, когда принимается и удерживается в течение некоторого времени определенная поза.



Метод должен использоваться по принципу «от простого к сложному», имеется в виду в начале использовать более простые позы и движения, а также длительность удержаний и количество повторений постепенно должны увеличиваться.

Основополагающим принципом является регулярность и постепенность растяжки.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Скелет – каркас и опора всех мягких тканей и органов, поэтому формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач гармоничного развития обучающегося. Для этого очень полезны упражнения на растяжку. Помимо того, что они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц, снимаются рефлексорные боли.



Выполнение упражнений данного метода предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач.

Делая тело ребенка гибким, мы даруем ему и двигательную свободу, в конечном счете, способствуем восстановлению психического равновесия и открываем перед обучающимися возможность через тело взаимодействовать со своим внутренним миром.

Орлова А. В.