**Консультация для родителей по развитию гибкости у ребенка**



Гибкость тела, ловкость рук

И плавные движения

Наши дети готовы вдруг

Заняться без промедления!

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):

* И. п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо, влево.
* И. п.: то же. Поворот головы вправо-влево, медленно. Глаза не закрывать.
* И. п.: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.
* И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево. Руки не опускать.
* И. п.: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо-влево.
* И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо, вперед и назад.
* И. п.: стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
* И. п.: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
* И. п.: ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
* И. п.: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх-вниз.
* И. п.: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.
* И. п.: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
* И. п.: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
* И. п.: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
* И. п.: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
* И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

Автор репортажа: Папулова Алена Юрьевна, инструктор по физической культуре