**Консультация для родителей**

**«Развитие гибкости»**

****

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем **гибкости** является максимальная амплитуда движения. **Гибкость** зависит от эластичности мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Наилучшее значение имеет подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела, тазобедренного и плечевого суставов.

  Важность и значимость не подлежит сомнению. Прежде всего **гибкость** наделяет человека важным умением совершенного владения свои телом, умение чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди.

**Гибкость дает легкость**, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

**Гибкий** человек красив с эстетической точки зрения.   **Гибкость** придает грациозность, изящность, выразительность движениям.

**Гибкий** человек никогда не растрачивает свои силы на лишние движения, его движения предельно точны и рациональны. Это в значительной степени облегчает, ускоряет любую деятельность, экономит  внутренние энергетические ресурсы. 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, а значит, у него быстрее наступает утомление.

Травмы зачастую 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.

**Физические** упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Однако для детей **дошкольного** возраста недопустимо вызывать чрезмерное **развитее гибкости**, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на **развитие гибкости.**

Важно помнить, что стоит перестать делать упражнения на **гибкость**- как достигнутый результат довольно быстро улетучивается, и подвижность вновь будет низкой.

**Упражнения на развитие гибкости:**

1. И. п: стоя ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо –влево.

2. И. п: то же. Поворот головы вправо –влево, медленно. Глаза не закрывать.

3. И. п: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.

4. И. п: стоя ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо- влево. Руки не опускать.

5. И. п: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо – влево.

6. И. п: стоя ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево- вправо, вперед и назад.

7. И. п: стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.

8. И. п: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.

9. И. п: присед, ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.

10. И. п: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх- вниз.

11. И. п: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.

12. И. п: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.

13. И. п: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.

14. И. п: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.

15. И. п: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.

16. И. п: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

Консультацию подготовила; инструктор по физической культуре Юлия Валерьевна Лихошва