**Гибкость у дошкольника**

Гибкость и хорошую подвижность в суставах малышам дарит сама природа, но это качество можно развить физическими упражнениями.

Вот только зачем это делать?

- Хорошая растяжка – хорошая координация. Не забывайте о том, что некоторое время ребенку придется делать кувырок и лазать по канату на уроках физкультуры. Когда гибкость развита на должном уровне, ребенок будет легче овладевать другими двигательными навыками. Только гибкое тело сможет без проблем для вестибулярного аппарата освоить кувырки, подскоки, бег, танцевальные движения и т.д.

-для профилактики травматизма. Бытовые травмы, такие как вывихи и растяжения, часто являются результатом недостаточной гибкости. Именно хорошая растяжка оберегает мышцы от чрезмерного напряжения – снижает риск повреждений и помогает организму быстрее восстановиться после физических нагрузок. Гибкий ребенок – ловкий ребенок. Учитывая низкий уровень самосохранения в этом возрасте, и высокую подвижность это очень важно. Непластичный ребенок тратит больше энергии, а значит, быстро устаёт.

- для правильной осанки и красивой походки. Многие упражнения направлены на развитие гибкости, одновременно тренируют и мышцы спины, ног, стоп, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки и профилактике плоскостопия.

Правда ли, что девочки гибче мальчиков?

Часто хорошая гибкость это наследственный фактор. Он может проявиться как у девочки, так и у мальчика. Но, как правило, девочки бывают, как правило, пластичны от природы. Причина в гормональном фоне, а именно – в большем количестве коллагена и эластина в мышечных волокнах. Еще гибкость зависит от состояния организма в конкретный момент и даже от внешних условий: например, в утренние часы она обычно снижена (хотя тренировки по ее развитию лучше проводить именно в это время). Способствует растяжке повышение температуры тела, поэтому перед любой тренировкой на гибкость необходимо хорошенько «разогреться».

Целенаправленно начинать развивать гибкость у ребенка лучше всего с 6-7 лет. К этому возрасту мышечно-связочный аппарат уже окрепнет, а его растяжимость остается по-прежнему высокой.

Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами, как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития. Для общего физического развития детей отдают в спортивные секции уже с 3-4 лет. Хороший уровень гибкости, как правило, дают такие виды спорта, как: спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, прыжки на батуте, аэробика, черлидинг.

Данные дисциплины отлично развивают пластику, гибкость и координацию движений. Подходят при нарушении осанки, гипотрофии мышц, проблемах с позвоночником.

Растяжки, занятия на гибкость и координацию – основа для дальнейших спортивных достижений в любом другом виде спорта. Часто ребята, позанимавшись год-два, хотят попробовать что-то новое и бросают данные секции, зато, приходя в другие дисциплины, они хорошо подготовлены физически и гораздо быстрее осваивают новые движения. Ещё обязательные тренировки в спортивных секциях прекрасно формируют у ребенка понятия дисциплины, режима и четкого понимания цели, а это очень пригодится ребенку в школе.

В 5-6 лет можно уже идти в легкую атлетику, плавание, лыжный спорт, что создает базу для дальнейшего развития ребенка. Эти виды спорта полезны для всех групп мышц опорно-двигательного аппарата, нервной системы и легких, тренируют выносливость и повышают работоспособность. Лыжи и коньки особенно подойдут детям со сколиозом и нарушением обмена веществ. Футбол развивает мышцы ног, повышает выносливость, укрепляет легкие. Баскетбол рекомендуется при слабом вестибулярном аппарате, оказывает общеукрепляющее действие. Волейбол отлично развивает реакцию, координацию, ловкость, точность. Хоккей укрепляет мышцы, сердечнососудистую и нервную системы ребенка.

Плавание особо рекомендуется часто болеющим деткам, тем, кто имеет нарушение осанки и проблемы с позвоночником. Некоторые родители начинают учить детей плаванию прямо с рождения. И правильно делают – такие «тренировки» в ванной просто необходимы грудничкам с проблемами опорно-двигательного аппарата, кривошеей или гипотрофией мышц. Особенно тем, у кого сколиоз и лишний вес – утверждают педиатры.

Конный спорт полезен при неврозах, отставании в развитии, гиперактивности, нарушении моторики.

Конечно, здесь идет речь не о профессиональном спорте, уточняют врачи. Как бы это категорично не звучало, но здоровье и профессиональный спорт несовместимы. Самое важное в этом юном возрасте, чтобы занятия приносили положительные эмоции. И ваш ребенок занимался с искренним желанием.

Спорт может быть командным или одиночным. Совсем не обязательно в командный идут скромные тихони, командные виды спорта зачастую помогают раскрыться замкнутым ребятам. Ведь скромным гораздо легче показать себя при поддержке со стороны соратников по команде. А вот дети лидеры смогут проявить себя и там, и там.

Обязательно посоветуйтесь с педиатром перед тем, как вести ребенка на занятие. И не забывайте о желании вашего чада. Сейчас почти в каждой спортивной школе или спортивном центре можно бесплатно сходить на пробные занятия, что очень упрощает выбор как для родителей, так и для детей. И не забудьте о консультации у вашего педиатра. Многие виды спорта имеют противопоказания.