

# Способы развития гибкости у детей



МАДОУ детский сад № 33 г. Балаково  
инструктор по ФК Маркелова О.Б.

2021 г.

**Гибкость** — это способность выполнять движения с большой амплитудой  
(суммарная подвижность в суставах всего тела)



По форме проявления различают гибкость

**АКТИВНУЮ**

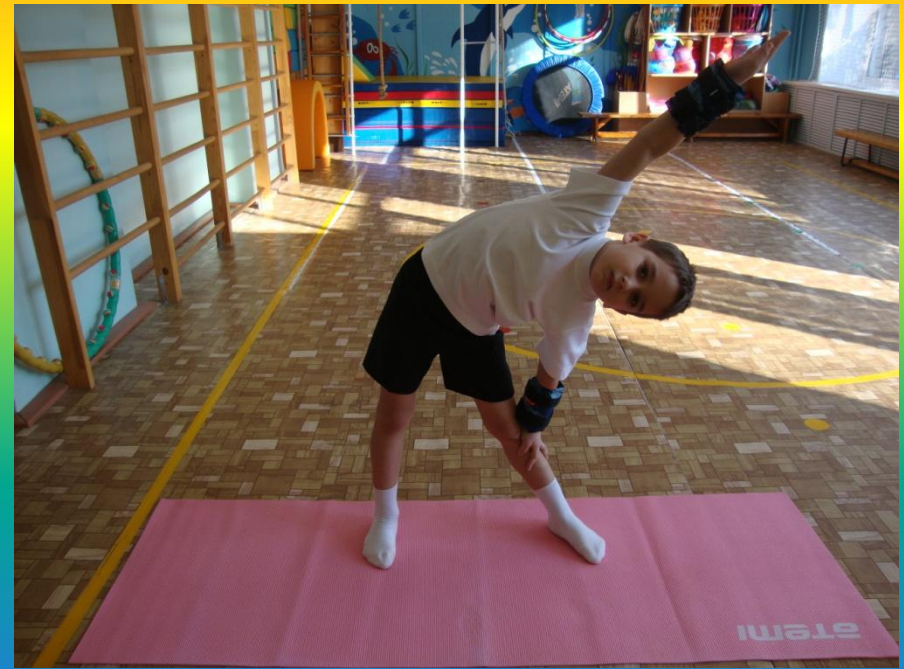
**и**

**ПАССИВНУЮ**



По способу проявления гибкость подразделяют на

**ДИНАМИЧЕСКУЮ** и **СТАТИЧЕСКУЮ**



## Методические указания

1. Перед каким-либо упражнением на гибкость следует проделать движения, согревающие мышцы и связки.
2. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения, и при этом избегать резких движений, рывков.
3. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или инерцию движения.
4. Чередовать напряжение мышц с их расслаблением.
5. Следить за правильным дыханием.
6. После выполнения упражнений на гибкость следует расслабить мускулатуру.

# КОМБИНИРОВАННЫЕ упражнения



Основным методом развития гибкости является  
повторный метод

## МЕТОД ПОВТОРНОГО УПРАЖНЕНИЯ



# МЕТОД ПОВТОРНОГО СТАТИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ





Сочетание упражнений на развитие гибкости с динамическими упражнениями и упражнениями на развитие силы мышц



# Самомассаж



# Создание ярких образов

«Сажаем репку»



«Строим мост»



# Принцип попеременного включения мышц-антагонистов





## Упражнения с предметами



# Маховые упражнения с утяжелителями



# Упражнения в парах стоя



# Упражнения в парах динамического характера сидя





## Упражнения в парах пассивного характера



# Упражнения у опоры



**«Выпад»**



**«Складка»**



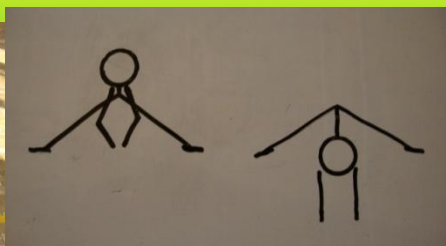
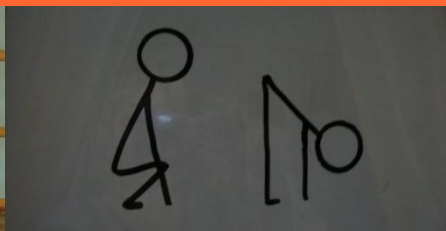
# Сочетаемые упражнения



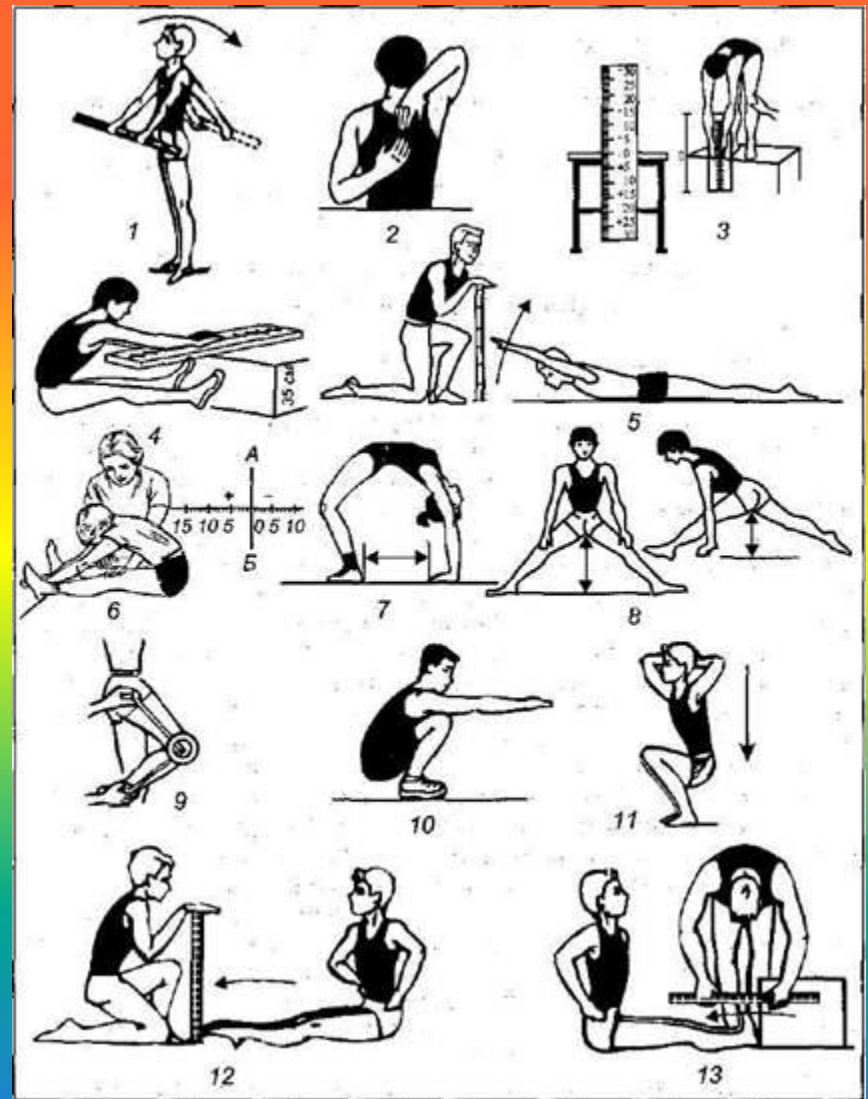
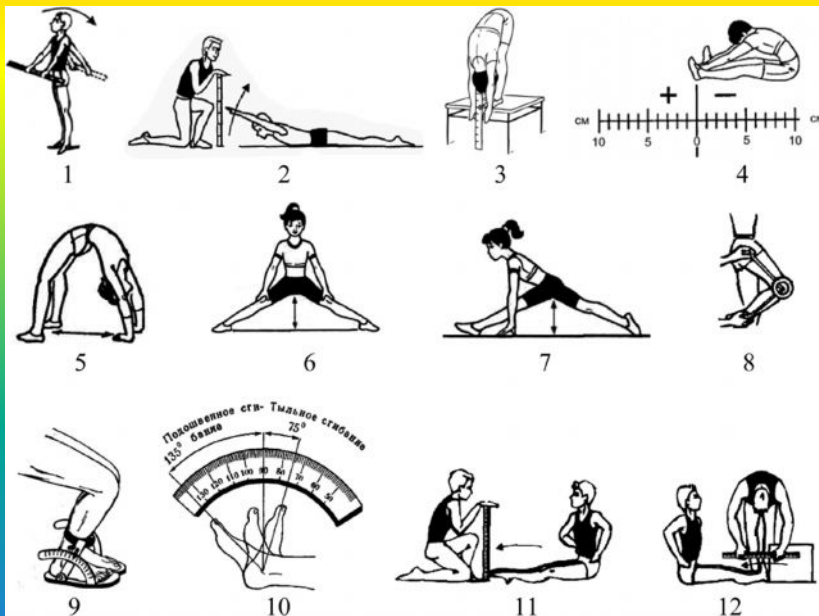
# Сочетаемые упражнения



# Фотографии, карточки - схемы



# Контрольные упражнения для оценки уровня гибкости

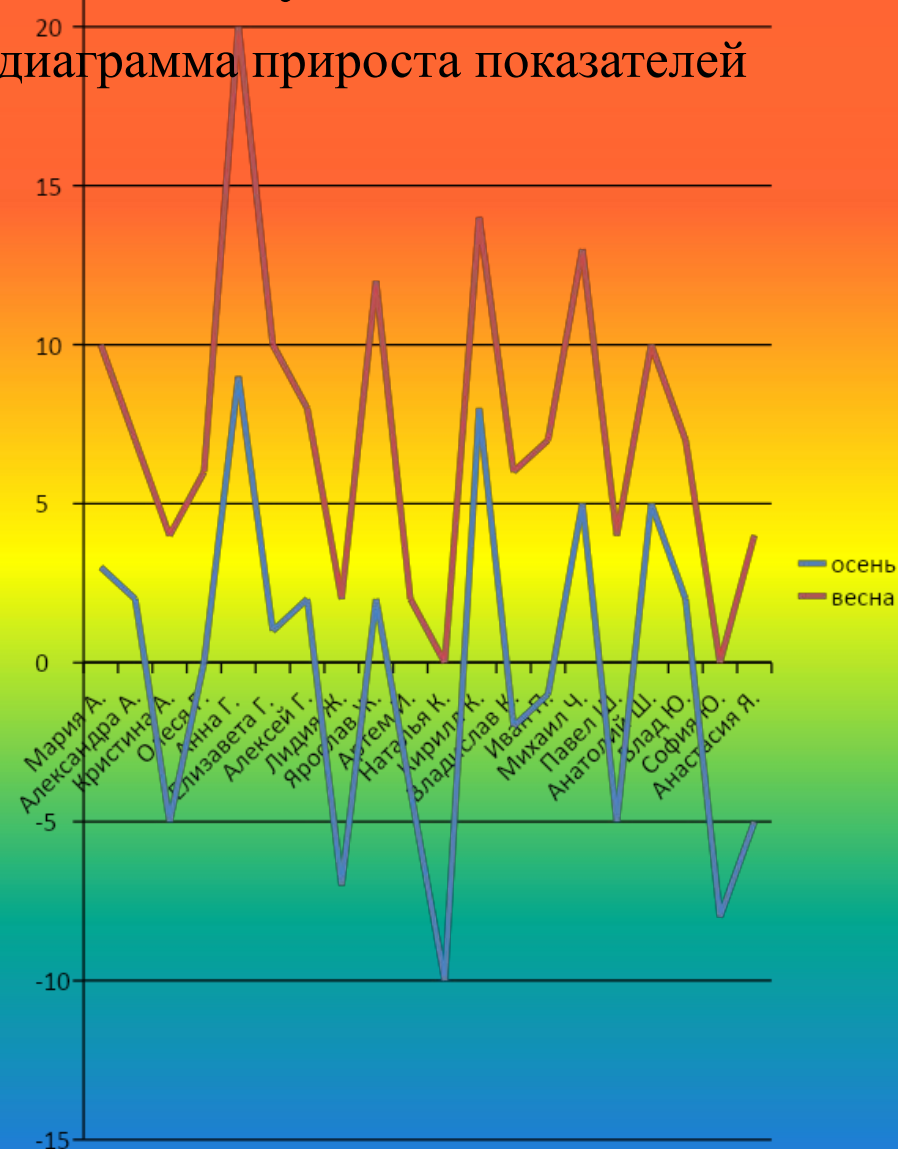


# Результативность проекта «Способы развития гибкости у детей»

диагностический тест

№	Фамилия, Имя ребенка	Гибость (наклон вперед сидя см)		Прирост показателе й (см)
		осень	весна	
1.	Мария А.	3	10	7
2.	Александра А.	2	7	5
3.	Кристина А.	-5	4	9
4.	Олеся Г.	0	6	6
5.	Анна Г.	9	20	11
6.	Елизавета Г.	1	10	9
7.	Алексей Г.	2	8	6
8.	Лидия Ж.	-7	2	9
9.	Ярослав Ж.	2	12	10
10.	Артем И.	-4	2	6
11.	Наталья К.	-10	0	10
12.	Кирилл К.	8	14	6
13.	Владислав К.	-2	6	8
14.	Иван П.	-1	7	8
15.	Михаил Ч.	5	13	8
16.	Павел Ш.	-5	4	9
17.	Анатолий Ш.	5	10	5
18.	Влад Ю.	2	7	5
19.	София Ю.	-8	0	8
20.	Анастасия Я.	-5	4	9

диаграмма прироста показателей





В результате реализации проекта у детей значительно увеличилась подвижность в суставах. Методы обучения: повторный, игровой, соревновательный. Методы воспитания: положительные эмоции и мотивация. Контроль – контрольные упражнения, тесты. Педагогические приемы, средства – разнообразные упражнения для развития гибкости, растягивание, упражнения с партнером, с предметами, отягощениями, использование для наглядности фотографий, карточек – схем.



***Спасибо  
за  
внимание!***