

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

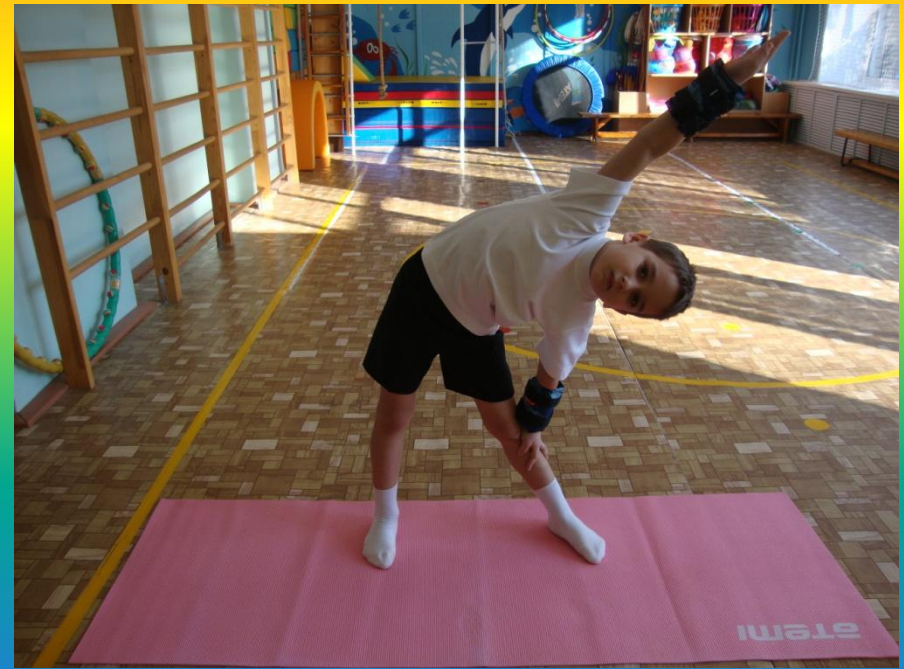
и

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»



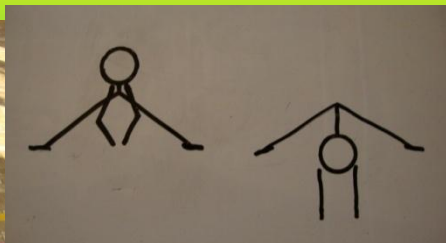
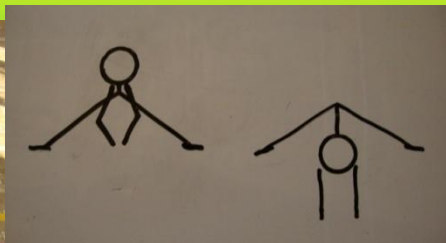
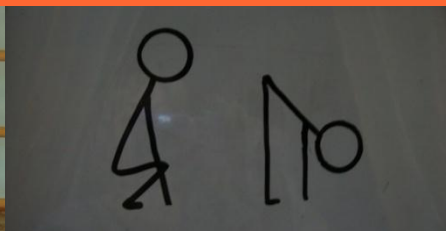
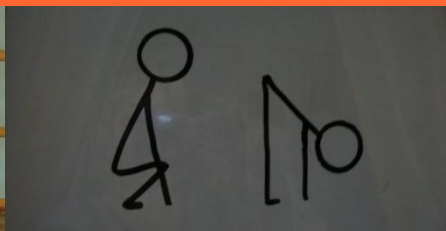
Сочетаемые упражнения



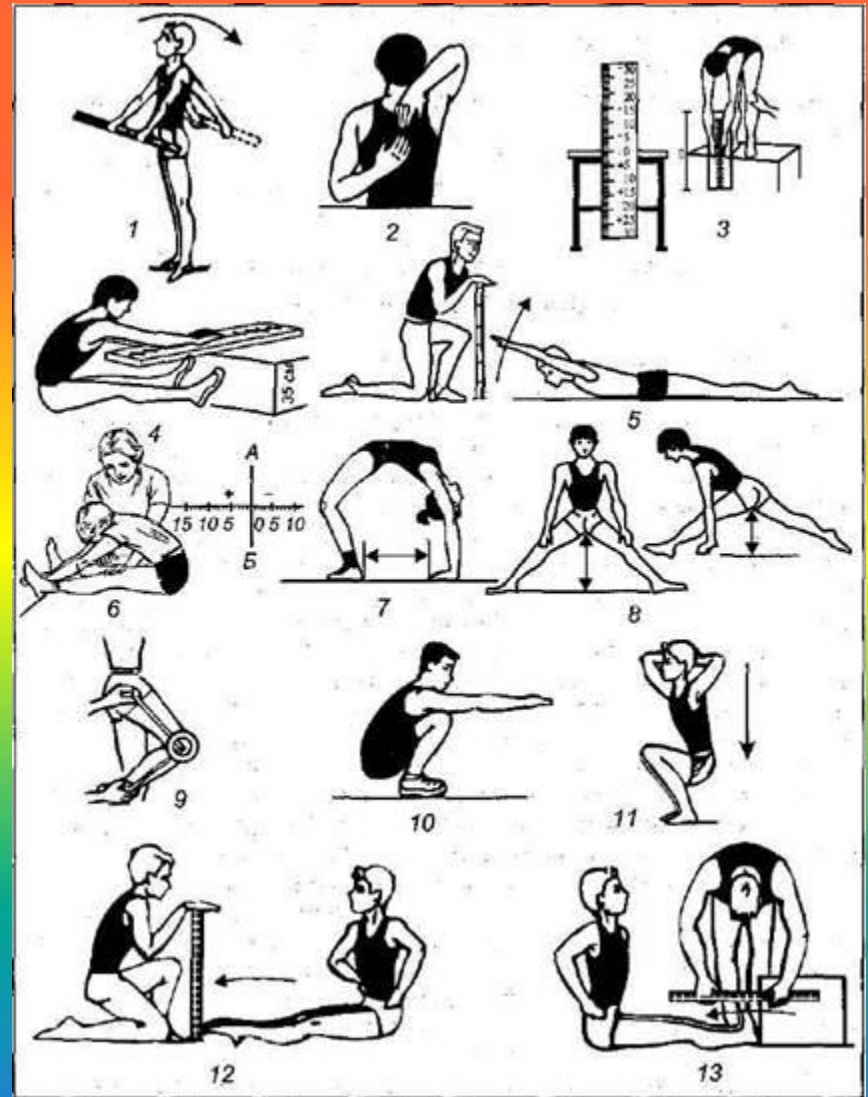
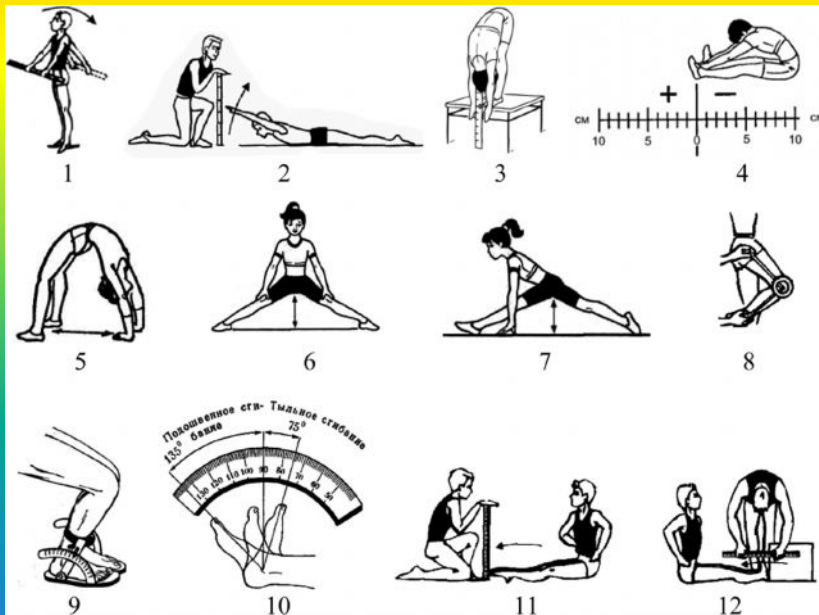
Сочетаемые упражнения



Фотографии, карточки - схемы



Контрольные упражнения для оценки уровня гибкости

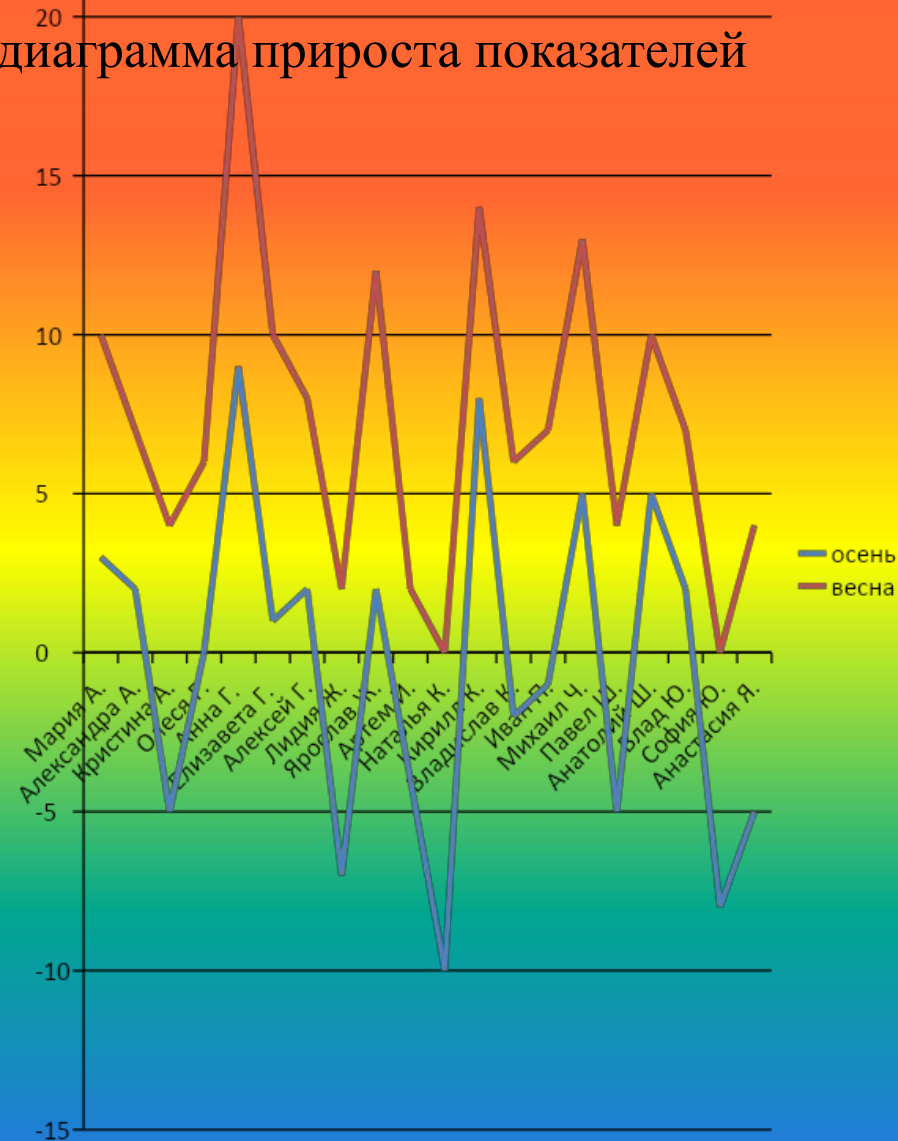


Результативность проекта «Способы развития гибкости у детей»

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!***