**Возможности физических упражнений в развитии гибкости детей старшего дошкольного возраста**

Несмотря на то, что для детей дошкольного возраста характерна природная гибкость, это не означает, что не нужно ее развивать. Если не проводить занятия, направленные на формирование данного физического качества, природные способности ребенка пойдут на спад и уровень физической подготовки заметно снизится.

Основным средством физического воспитания выступают физические упражнения, выступающие действенным средством профилактики и формирования психофизического состояния ребенка [1].

Физические упражнения на развитие гибкости способствуют активизации работы сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют суставы и связки, делают мышцы более эластичными.

Дети с высоким уровнем развития гибкости более активны и ловки, чем дети, не обладающие этим качеством. При выполнении физических упражнений они тратят гораздо меньше энергии, и соответственно, меньше устают. Несмотря на двигательную подвижность, дошкольники не подвержены травматизму за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению.

Общая гибкость формируется в процессе выполнения разнообразных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие ребенка. Сюда входят упражнения, развивающие подвижность в суставах: наклоны, вращения, взмахи, выполняемые с максимальной амплитудой. Подобные упражнения называют упражнениями на растягивание [14].

Упражнения на гибкость делятся на активные, пассивные и статические. К активным упражнениям относятся махи ногами и руками, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем. Их можно выполнять как самостоятельно, так и при помощи различных предметов – мячей, обручей и гимнастических палок.

Пассивные упражнения включают в себя движения, выполняемые с помощью воспитателя или сверстника, а также упражнения, использующие собственную силу: поочередное притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой.

Статические упражнения подразумевают тренировки с партнером, движения с задействованием собственного веса тела или силы. Для них характерно сохранение неподвижного положения в течение определенного времени.

Упражнения на растягивания ребенок должен выполнять медленно, постепенно увеличивая амплитуду и степень силы помощника. Упражнения осуществляются подходами, с повторами. При этом учитывается физическая подготовленность детей, их возраст и пол. Упражнения могут быть различными, так как воспитатель подстраивает их под определенного ребенка. Используется игровая и соревновательная методики развития гибкости [11].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, выполняются в каждой части на протяжении всего занятия. На подготовительном этапе они используются как разминочные после подвижных упражнений. С течением времени воспитатель увеличивает амплитуду выполнения и сложность упражнений. В основной части занятия упражнения выполняются сериями, чередуясь с основной деятельностью, или вместе с силовыми упражнениями. В заключительной части они сочетаются с упражнениями на расслабление.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, предполагающий выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой. Между сериями требуются интервалы активного отдыха с целью восстановления работоспособности ребенка.

Дозировка нагрузки может быть достаточно разнообразной, что связано с решаемыми задачами, режимом растягивания, возрастом, полом, физической подготовленностью, строением суставов. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения [22].

При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы построения занятий:

- постепенность, под которой понимается поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений для развития гибкости;

- комплексный подход, включающий в себя равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении различных двигательных действий.

При работе на развитие гибкости с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Перед любым упражнением на развитие гибкости необходимо выполнять движения, согревающие мышцы и связки.

2. В процессе выполнения физического упражнения полезно делать пружинящие движения, например, повторяющиеся наклон вперед из исходного положения стоя или сидя.

3. Используя внешнюю опору постепенно увеличивать амплитуду. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, не сгибая ноги в коленях.

4.Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например, махи ногами вперед.

5.Чередовать напряжение мышц с их расслаблением [13].

Для развития гибкости следует многократно повторять каждое упражнение. Для того, чтобы при этом избежать однообразности и монотонности, рекомендуется подбирать упражнения, различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. При таком подходе общая сумма повторений упражнений, воздействующих на одну группу мышц, будет оптимальной.

Можно выделить следующие группы упражнений на развитие гибкости:

 - для развития гибкости шеи;

 - для развития гибкости рук и плечевого пояса;

 - для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночного столба;

 - для развития гибкости ног и тазобедренных суставов [2].

Сложным моментом в процессе развития гибкости у дошкольников является организация детей на ежедневное выполнение определенных комплексов упражнений, вызывание у них интереса к необходимости выполнения этих упражнений. На каждом занятии не всегда удается уделять много времени развитию именно гибкости, а интерес появляется у детей, когда они видят, что с каждым днем становятся более спортивными и могут выполнять все более сложные элементы.

Осуществление систематического и целенаправленного гибкости у старших дошкольников значительно облегчает им выполнение всех видов гимнастических упражнений (наклоны, равновесия, волны, прыжки), позволяет быстрее овладевать различными двигательными действиями [15].

Итак, проведенный нами на данном этапе исследование анализ литературных источников позволяет заключить следующее:

- хорошо развитая гибкость обеспечивает быстроту движений и повышает эффективность усилий, которые прилагаются при выполнении всевозможных физических упражнений;

- упражнения для развития гибкости помогут укрепить суставы и связки, укрепить мышечные волокна, сделать мышцы более эластичными, предупредить травмы;

- упражнения на гибкость подразделяют на активные, пассивные и статические;

- при работе с дошкольниками используют игровую и соревновательную методику развития гибкости.