



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф
www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.полезныекниги.рф
www.t-obr.ru www.1-sept.ru www.v-slovo.ru www.na-obr.ru

Методическая разработка:

"Развитие гибкости у детей 4-7 лет"

(Авторская разработка)

Образовательная область: Физическое развитие

Автор:

Фирсов Сергей Владиславович

Инструктор по ФК ГБДОУ

"Детский сад № 52

**Приморского района Санкт-
Петербурга"**

Аннотация: Гибкость – это физическое качество человека, характеризующееся способностью человека выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость позволяет пловцу совершать более пластичные и эффективные движения в воде, затрачивать при этом меньше энергии, меньше уставать, быстрее восстанавливаться после нагрузки и снизить вероятность травм.

Значение гибкости в обучении плаванию

Плыть эффективно – означает плыть с большей скоростью и меньшими затратами энергии. Эффективное плавание обеспечивается совокупностью правильной техники плавания и физической подготовкой пловца. Чем длиннее мышечные волокна, тем большую силу они выдают во время сокращений. Систематические упражнения на развитие гибкости позволяют удлинить мышечные волокна. Благодаря хорошей растяжке мышцы способны выполнять более мощные, быстрые и вместе с тем качественные движения, что приводит к увеличению скорости плавания.

Когда делать упражнения на гибкость:

- **Во время разминки.** Упражнения на растяжку, включенные в разминку, повышают эластичность мышечных волокон и способствуют насыщению их кислородом, помогают лучше подготовить организм к нагрузке.
- **Во время заминки** после занятия в бассейне и после занятий в зале. Упражнения на растяжку усиливают кровообращение в мышцах, что способствует лучшему восстановлению.
- **Во время специального занятия на гибкость.** Это полноценное занятие на суше, включающее в себя комплекс упражнений на растяжку.

Комплекс упражнений на развитие гибкости:

1. Ходьба:

- на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.).
- с пятки на носок перекатом;
- с носка на пятку;
- в полуприседе, руки на поясе.

2. «Повороты туловища на месте»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе (в стороны), выполнять повороты корпуса на 180°, не отрывая стопы от пола.

3. «Часики»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе, поднять одну прямую руку вверх, выполнить 3-4 наклона в сторону противоположной руки, затем тоже в другую сторону.

4. «Замочек»

Стоя на полу, ноги на ширине плеч: скрестить кисти рук в «замок», руки согнутые в локтях держать перед собой, затем вытянуть прямые их наверх, и стараться завести за голову, «замок» не расцеплять. Упражнение выполнять 3-4 раза, через отдых.

5. «Цапля»

Стоя на одной ноге, согнуть другую в колене назад, руки чуть в стороны, и постоять так 5-10 сек. Тоже, на другой ноге. Пятку поднятой ноги стараться прижимать к ягодицам. Упражнение повторить 3-4 раза.

6. «Цапля 2»

Стоя на одной ноге, согнуть другую в колене вперед, руками обхватить колено и сильно прижать к себе, постоять так 5-10 сек. Тоже, на другой ноге. Упражнение повторить 3-4 раза.

7. «Буратино»

Сидя на полу, ноги в стороны на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Сделать два наклона корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка, затем вернуться в исходное положение. Тоже повторить к левой ноге. Упражнение выполнять 5-10 раз к каждой ноге.

8. «Качалочка»

Лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вперед и назад. Упражнение повторить 3-4 раза.

9. «Лодочка»

Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку. Упражнение выполнять 10-30 сек., 3-4 повтора.

10. «Рыбка»

На гимнастическом коврике: лечь на живот, ноги вместе, раскрыть стопы в стороны, пятки прижать к полу, руки вдоль туловища. Удерживать положение в течении 10-30 сек., затем вытянуть носочки (отдохнуть). Упражнение повторять 3-4 раза.

11. «Колечко»

Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы постараться достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.

12. «Насос»

Упражнение выполняется в парах. Сидя на полу, ноги развести максимально в стороны, стопы упираются в стопы партнера, взяться за руки и по очереди тянуть друг друга за руки, на 3-4 счета. Ноги стараться не сгибать. Упражнение повторить 3-4 раза.