

Зачем развивать гибкость у ребенка?

Ребенок уже рождается достаточно гибким, но вот при отсутствии развития навыка последний постепенно сходит на нет. А это прямая дорога к различным проблемам с позвоночником и не только.

Так, развивать гибкость необходимо для:

- координации – только гибкое тело сможет без проблем для вестибулярного аппарата сделать кувырок и взобраться на самый верх по канату;
- дальнейшего физического воспитания — при развитой пластичности легче даются остальные двигательные навыки;
- профилактики травм – гибкий карапуз - ловкий карапуз, а это очень важно, учитывая о низком чувстве самосохранения и высокой подвижности у детей;
- эластичности мышц – даже если травма получена восстановление придет очень быстро, кроме того, в дальнейшем пластика подарит возможность быстрее восстановиться после физических нагрузок;
- энергии – негибкий человек теряет много сил и быстро устает;
- укрепления опорно-двигательного аппарата и как следствие формирования корректной осанки и профилактики плоскостопия.

С какого возраста можно начинать занятия

Начинать занятия стоит как можно раньше. При этом специально тренировать до трех лет, когда только формируется опорно-двигательная система, необходимости нет. Достаточно уделять внимание ритмике, аэробике или хореографии. ***Целенаправленно проверить гибкость и вплотную ей заняться стоит после 6-7 лет.*** В этот период связки и мышцы уже укреплены, а природная пластичность еще остается. В целях недопущения снижения пластичности рекомендуются такие занятия как стрейчинг, детская йога, акробатика.