

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста на
занятиях музыкальной ритмики**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Перепелкина
Мария Михайловна,
Обучающийся БФ-53 группы
заочного отделения

дата М.М. Перепелкина

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите.
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Трубникова Нина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата Н.В Трубникова

Екатеринбург 2019

СОД **НИЕ**

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ	6
1.1. Гибкость как физическое качество.....	6
1.2. Методика развития гибкости у дошкольников.....	13
1.3. Ритмическая гимнастика как средство развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	33
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для современного общества одной из основных задач является воспитание здорового подрастающего поколения с высоким уровнем физических качеств. Это неоднократно подчеркивали в своих исследованиях М. С. Казаков [24], В.И. Лях [34], ЛЮ. В. Менхин [36], Л.П. Орлов [47], А. А. Семкин [56] и др. Необходимо обеспечить оптимальную реализацию двигательной деятельности, направленную на всестороннее гармоничное развитие в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Огромное значение для любого человека имеет разносторонне развитие физических способностей, что обусловлено возможностью их применения в абсолютно любой сфере человеческой деятельности, например, в трудовом процессе, в различных условиях среды. Особенно важно значение они имеют для детей, значимость их развития усиливается и в виду того, что здоровье детей в нашей стране на современном этапе становится на высочайший уровень и, следовательно, оно является большой ценностью а также существенным условием для полноценной жизни в будущем. Хорошее и крепкое здоровье вкупе с отлично развитыми физическими качествами способствуют достижению высокого уровня развития физических качеств.

Для формирования и развития практически всего спектра двигательных способностей наиболее сензитивным (благоприятным) является возраст до поступления в школу. Именно в дошкольный период закладываются основы двигательной культуры, приобретаются новые двигательные навыки, а также быстро и спешно разучиваются до этого неизвестные упражнения. Если обратиться к исследованиям ученых, то они свидетельствуют о том, что практически любые показатели двигательных способностей ребенка показывают значимые темпы прироста[26]. Особое значение для гармоничного развития дошкольников играет гибкость тела, которая «определяется состоянием позвоночника, всей системы опорно-двигательного аппарата и отражает способность ребенка выполнять

движения с заданной амплитудой. Высокий уровень этих качеств обуславливается устойчивостью нервных процессов и защитных механизмов организма, хорошим резервом сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-психической устойчивостью к влиянию разнообразных раздражителей» [46, 121 с.].

Актуальность вопросов, посвященных формированию гибкости у детей не теряет своей остроты до настоящего времени. Ухудшение состояния здоровья детей, увеличение роста нарушений опорно - двигательного аппарата на 40 - 45 % вынуждает педагогов искать новые эффективные технологии в работе с дошкольниками [69, С.124-128]. Внедрение систематизированных упражнений и игр в развитии гибкости для детей младшего школьного возраста существенно увеличивает потенциал развития гибкости. Поэтому нужно использовать ритмическую гимнастику, элементы из спортивных игр и подвижных игр, детскую йогу и др. В процессе игры дети, не замечая этого, овладевают различными скоростными и другими качествами, которые в дальнейшем закрепляются и совершенствуются. Развития гибкости способствует также и формированию других качеств - силы, координации и выносливости, хорошей работы нервных окончаний и нейронов.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что существует ряд исследований, посвященных выявлению механизмов развития этих качеств у взрослых людей [16, 27, 30, 38, 39], у детей-спортсменов [15, 36], а также у школьников [59, 23, 34,]. Исследований, отвечающих требованиям времени, посвященных формированию гибкости у детей дошкольного возраста, недостаточно.

Теоретической основой данной работы послужили труды таких отечественных авторов, как: М.Ф. Иваницкий [20], М. С. Казаков [24], Е. Н. Кораблева [27, 28], М. В. Кузьменко [29], В. И., Лях [34], Г. Н., А. П Матвеев [35], Ю.В. Менхин [36], М. А. Никитина [44], А. С. Солодков [57], Ж.К.

Холодов [67], Н. А. Шарикало [68], Т. А. Урих [63], В. И. Филоппович [64], Л. Н. Эдельман [69] и других.

Проблема исследования заключается что, в условиях современного детского сада вопросам развития гибкости дошкольников и разработке новых педагогических технологий по ее формированию уделяется недостаточное внимание.

Объект исследования - процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – ритмическая гимнастика как средство развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – выявить эффективность средств ритмической гимнастики, направленных на повышение уровня развития гибкости у старших дошкольников.

Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития гибкости у старших дошкольников на занятиях музыкальной ритмики.
3. Обосновать эффективность методики развития гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях музыкальной ритмики.

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, основной части, включающей в себя три главы, заключения, списка литературы, содержащего 70 источников и приложения. Работа изложена на 64 страницах и содержит 3 таблицы и 8 рисунков.

Глава 1. Теоретические основы использования упражнений ритмической гимнастики для развития гибкости у старших дошкольников

1.1. Гибкость как физическое качество

Вся двигательная деятельность человека зависит от строения и особенностей его тела. Совокупность особенностей тела человека характеризует разнообразие и многообразие его движений, которые выражаются в перемещениях тела индивида во времени и в пространстве. Для того, чтобы эффективно сформировать двигательные навыки, необходимо активно развивать различные физические качества, например, такие, как гибкость, выносливость, координация и многие другие [59, С.28-29].

В словаре-справочнике В.П. Дудьев дает следующее определение «физические качества – это качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [17, С.127]. Интересно здесь будет обратиться к интерпретации понятия «физические качества» разными учеными. Так, в частности, В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов полагают, что генетически унаследованные, то есть врожденные морфофункциональные качества и являются физическими качествами и именно благодаря им, с точки зрения ученых, становится возможной физическая активность, которая находит свое проявление в разумной двигательной активности [67, С.48]. А.П. Матвеев, С. Б. Мельников под «физическими качествами» понимают общественно обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, проявляющие его телесную готовность выполнять активную двигательную деятельность [35, С.208].

Возможность человека осуществлять движения с максимально возможной амплитудой называют определением «гибкость». Гибкость

является одним из пяти основных физических свойств человеческого организма. Она определяется степенью подвижности элементов опорно-двигательной системы и возможностью осуществлять движения с большой амплитудой.

Научно доказано, что именно гибкость обеспечивает человеку хорошую координацию движений в процессе двигательной активности, что позволяет быстрее формировать правильную технику движений, развивать все физические качества, более экономично расходовать энергетические ресурсы организма. Кроме того, оптимальный уровень развития гибкости позвоночного столба человека позволяет обеспечить ему правильную осанку. Для улучшения подвижности позвоночного столба мышцы, приводящие его в движение, должны иметь способность оптимально растягиваться.

В. И. Лях считает, что гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [34, С.119].

Р. А. Абзалов рассматривает гибкость не иначе, как способность осуществлять всевозможные действия с наибольшей амплитудой в суставах. Надлежащая гибкость способствует не только экономичности и скорости движений, но также и приумножает путь результативного приложения усилий при осуществлении физических упражнений. В то же время недостаточность гибкости, напротив, мешает полноценной жизни и затрудняет координацию движений из-за того, что ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [2, 176 с.].

М.М. Стюарт отмечает, что гибкость способна наделять индивида главным умением искусного владения своим телом, умением ощущать его, постоянно взаимодействовать с ним, знать его возможности и применять их, распоряжаться им. Данное умение особенно ценилось, и к его приобретению устремлялись еще древние люди [60].

Ряд авторов гибкость определяют, как способность к реализации максимально возможной подвижности в суставах. Гибкость – это способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах. Термин «гибкость» применяется, когда речь идет о подвижности суставов всего организма. А если мы говорим об отдельных суставах, то правильнее употреблять слово «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в кистевых, тазобедренных или плечевых суставах» [8, 287с.].

Как уже упоминалось выше, гибкость характеризуется возможностью выполнять те или иные действия с максимально возможной амплитудой, а также уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Для того, чтобы достигнуть значимых результатов в этом направлении, следует занятиям по развитию гибкости уделять достаточно большое внимание уже с раннего детского возраста, причем на систематической основе. Низкий уровень гибкости может нарушать осанку, способствовать отложению солей, приводить к различным заболеваниям (например, остеохондрозу), а у спортсменов способствовать увеличению количеству травм и приводить к несовершенной технике.

Гибкость может быть двух видов – активной или пассивной. Активная гибкость характеризуется способностью спортсмена показывать максимум суставной подвижности без какого-либо вмешательства извне, то есть только посредством применения своих собственных сил. Пассивная же гибкость характеризуется прямо противоположными качествами, в ней, наоборот, учитывается способность спортсмена показывать максимальную амплитуду при воздействии каких-либо внешних факторов, которые создаются утяжелителями, партнером и пр. Ее можно развить посредством применения упражнений, в которых для приумножения гибкости используются дополнительные внешние нагрузки (снаряды, вес разных предметов, сила). Упражнений могут проходить по-разному – силы могут прикладываться на короткое время и с большой частотой или же, напротив, с медленным доведением движения до максимально возможной амплитуды. Растягивать

мышцы и связки рекомендуется систематически, так как с возрастом (начиная с подросткового и юношеского) эта способность существенно снижается.

Активная гибкость важнее для улучшения спортивных результатов, чем пассивная гибкость. В то же время ее сложнее развить, так как помимо пассивной гибкости она еще требует силы мышц для удержания растянутого положения тела. Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом [47].

Кроме того, выделяют общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая - амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия. С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того, чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в 8 возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной гибкости - 10-14 лет [64].

Избыточная гибкость может привести к потере стабильности сустава (которая обеспечивается мышцами и соединительными тканями), что увеличивает риск травмы. Когда мышца достигает своей максимальной длины, дальнейшее растягивание создает напряжение на связках и сухожилиях, что может привести к их деформации или разрыву. При достижении желаемого уровня гибкости мышцы или группы мышц и его удержании в течение недели, следует приостановить интенсивные виды упражнений на растягивание этих мышц (изометрические упражнения), пока гибкость не снизится.

Особое морфологическое состояние суставов, подвижность в них способствует выполнению амплитудных, плавных, мягких и пластичных движений. Это в том числе и показательно и для хорошего состояния и подвижности суставов, позвоночника. Гибкость быстрее других физических качеств утрачивается с возрастом при отсутствии специальной тренировки. Именно поэтому некоторые ученые считают уровень гибкости мерилom возраста человека [20, 624с.]. Хорошо развитая гибкость позволяет сохранять легкость движений, обеспечивает скорость и экономичность движений, в тоже время, ее недостаточность препятствует этому, может приводить к замедлению телесного развития и в целом снижать состояние здоровья. [36, 116с.]. Гибкость в суставах, в позвоночнике можно сохранить до старости. Это наблюдается у людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом, артистов балета, которые регулярно выполняют специальные физические упражнения [28, 88с.]. Именно потому ее нужно развивать чуть ли не с самого раннего детства и делать это по системному подходу.

Всякая наружная видимость гибкости показывает изменения внутри мышц, суставов, сердечно-сосудистой системы. Рекомендуемая гибкость суставно-связочного аппарата делает возможным относительно легко осуществлять разные движения, что по сути и есть свидетельство определенного уровня физической подготовки. В зависимости от уровня развития гибкости человек может занять желаемое положение тела в пространстве, держать это положение некоторое количество времени, осуществлять движения с нужной амплитудой. Деграция способности легко и непринужденно занимать любую нужную позу, растяжимости мышечных и соединительных тканей – важный знак намеченной тенденции к ухудшению общего физического состояния человеческого организма [43, С.380-382].

Гибкость обусловлена следующими факторами [27, С.7-11].

1. Строением суставов. Строение некоторых суставов предопределяет весьма ограниченные пределы диапазона движений. Движения в суставах определяются преимущественно формой суставных площадок, которые принято сравнивать с геометрическими фигурами. Отсюда и название суставов по форме: шаровидные, эллипсоидные, цилиндрические и др.

2. Эластическими свойствами мышц и суставных связок, кожи, подкожной основы и соединительной ткани. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, на нее практически не влияют особенности телосложения. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центральной нервной системы.

3. Объемом и нервной регуляцией тонуса мышц. Чрезмерный объем мышечной массы может привести к ограничению растяжению мышечной ткани и послужить фактором сдерживающим подвижность в суставах.

4. Гибкость определяется уровнем развития силы мышц, производящих данное движение и степенью растяжимости тех мышц, которые находятся на противоположной стороне конечности. Чем сильнее первые и эластичнее вторые, тем больше амплитуда движения в данном суставе. Подвижность в отдельных суставах может определяться формой мышц, особенностями фасций и распространением действия мышцы на один или несколько суставов.

Уровень гибкости зависит от многих внешних факторов, а также от пола и возраста (у женщин уровень он выше, чем у мужчин). Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной – 10-14 лет. Выделяют периоды естественного ускоренного прироста гибкости. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14-15 и 16-17 лет, у мальчиков – в 9-10, 13-14 и 15-16 лет. Возраст – 13-15 лет наиболее благоприятный для развития подвижности в различных суставах [57, 528с.].

Гибкость имеет большое значение для улучшения техники движений. Причем необходима хорошо развитая способность расслаблять мышцы, особенно те, которые мешают выполнять движения с полной амплитудой.

Поэтому, развивая эластические свойства мышечно-связочного аппарата, надо совершенствовать и умение выполнять движения без излишнего напряжения. [42, С.125-128].

Как видим, диапазон движения в суставе зависит от целого ряда факторов: анатомических и физиологических, от прочности связок, сухожилий и мышц, а также содержания капсулы сустава и его подвижности [12, С.14-15]. На гибкость влияет также физическая активность, пол, возраст и т.д. Следует подчеркнуть, что достаточный уровень гибкости позволяет поддерживать оптимальную пространственную структуру движения, которая существенна для основных физических качеств и, как следствие, регулирует энерготраты человека. Диапазон движения в пределах суставов и так называемая «тугоподвижность суставов» снижаются из-за травм, недостаточной физической активности или иммобилизации, а также эффекта старения организма [38, С.177-181]. Укороченные мышцы могут привести и к неправильной осанке тела, боли в нижней части спины. Дисфункции опорно-двигательного аппарата могут быть и результатом гиперподвижности внутри сустава. Напряженные мышцы и их микротравмы накапливаются, что приводит к износу и дегенерационным изменениям [37, С.20]. Изменения диапазона движений в тестах на гибкость у людей с проблемами опорно-двигательного аппарата могут служить в качестве оценки физического состояния, а также быть критерием эффективности реабилитации опорно-двигательного аппарата. На основании экспериментальных исследований, связанных с воздействием различных стратегий по снижению риска получения травм, рекомендуют использовать предупредительные программы обучения, в том числе, силовые тренировки и тренировки гибкости [39, С.200-203].

Таким образом, гибкость является одним из ведущих физических качеств. Гибкость является одним из признаков общей оценки уровня физической подготовленности человека, важным показателем его

физического потенциала и двигательных возможностей и, кроме того, во многом определяет успех в физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Методика развития гибкости у дошкольников

Дошкольный возраст – период интенсивной социализации ребенка, активной познавательной и игровой деятельности, подготовки к школе. Дошкольный возраст – этап психического развития ребенка в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет. Обычно выделяют младший (3 - 4 года), средний (4 - 5 лет) и старший (5 - 7 лет) дошкольный возраст. Дошкольное детство - один из самых важных этапов жизни ребенка, в значительной мере определяющий все его последующее развитие [54].

Значение ранних периодов детства для формирования личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей [25, 170с.]. В период дошкольного детства закладываются основы правильного физического развития, здоровья, осуществляется процесс становления двигательных способностей, воспитываются различные личностные качества (в том числе, поведенческие и морально-волевые), а также формируется потребность в постоянных занятиях спортом и физической культурой.[6, С.38-40]. На настоящем этапе цель управления процессом развития здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это создание условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья в условиях детского образовательного учреждения [5, С.12-16].

У дошкольников отсутствует четкая грань между физическим, моторным и перцептивным развитием, с одной стороны, и когнитивным – с другой. Все, что ребенок делает в течение первых лет своей жизни, становится основой не только для формирования последующих

двигательных навыков, но и для когнитивного, социального и эмоционального развития [51, С.108-114]. Развитие физических качеств - одна из важнейших задач, стоящих перед физическим воспитанием в дошкольном возрасте [21, С.52-61].

Весь дошкольный период ребенка происходит усовершенствование навыков владения своим телом и координационных способностей. Наиболее интенсивный для этого возраст лежит в диапазоне между шестью и семью годами, когда происходят существенные сдвиги в управлении своими движениями. Способность более точно координировать свои движения сопряжена с тем, что нервная система становится более зрелой и с увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. Движения детей старшего дошкольного возраста уже перестают быть хаотичными, в сравнении с малышами, и становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в общем, двигательная активность еще несет в себе следы предыдущих возрастных этапов и поэтому характеризуется нестабильностью, неспособностью завершить ее при первой же необходимости, нежеланием производить требуемые действия, если они не вызывают интереса, нацеленные на достижение отдаленного результата. Развитие двигательных способностей способствует гармоничному физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, повышает устойчивость детского организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Изучение структуры двигательных качеств показало, что на первом месте у детей 5-7 лет скоростно-силовые способности, ловкость и выносливость [44, С.187-190].

Гибкость очень важна для старших дошкольников, так как этот возраст сводится к приобретению как можно более обширного двигательного опыта, включающего большое количество движений для различных частей тела и имеющих различную динамическую структуру [9, 131с.]. Старший

дошкольный возраст важный период совершенствования функций организма, становления жизненно необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств, наиболее благоприятный для развития гибкости, так как суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани [56, С.132].

Развитие гибкости у дошкольников специалисты по праву считают одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, поскольку данное направление способствует нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости имеют положительное влияние на суставы, связки, мышечные волокна: увеличивая объем движений, укрепляя, делая их более эластичными, что в свою очередь предупреждает риск травматизации. Также гибкое тело позволяет ребенку повышать свои двигательные возможности, поскольку во многом именно от высокого уровня гибкости будут зависеть показатели силы, быстроты, выносливости и скоординированности движений. Выполняя физические упражнения, ребенок с нормально развитой гибкостью потратит в разы меньше энергии, чем сверстники, а значит меньше устанет [41, С.72-75].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах кости в суставе (сгибание, разгибание, вращение). Проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять и напрягать мышцы, которые выполняют движения, т.е. от степени развития межмышечной координации. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: если занимающийся чувствует усталость, активная гибкость его заметно уменьшается, а пассивная наоборот увеличивается (за счет

мышечного тонуса мышц, противодействующих растяжению) [49, С.118-120].

К факторам, лимитирующим развитие гибкости и достижение максимально возможного результата, можно отнести: анатомические особенности строения сустава, определенную предрасположенность и индивидуальные особенности выполнения движений с большой амплитудой, адекватность внешнего воздействия (средств и методов развития) в процессе онтогенеза и реализации специальных программ развития гибкости на занятиях физическими упражнениями [23, С.72-74].

Крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности [68, С.21-26]. При воспитании гибкости, ведущим обычно является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений. При выполнении активных движений надо постепенно увеличивать их амплитуду и предварительно расслаблять мышцы-антагонисты, которые должны растягиваться [50, С.27].

Доведение гибкости до автоматизма помогает ребенку осваивать новые более сложные движения, в том числе в игровой и самостоятельной двигательной деятельности, а также служит критерием сформированности двигательного навыка [1, С.112-114].

Рациональная организация педагогического процесса развития гибкости, связанная с эффективным подбором средств и методов, планированием и распределением развивающих упражнений, контролем и коррекцией за состоянием занимающегося и его функциональными возможностями, является важным фактором и требует особого внимания. В практике физической культуры и спорта существует достаточно много методик с разной степенью научной обоснованности, которые направлены на

улучшение состояния опорно-двигательного аппарата занимающегося, увеличение амплитудных характеристик движений в отдельном суставе или спортивном движении, повышение качества выполнения двигательных действий различного характера, а также ускорение учебного процесса благодаря более быстрому освоению разнообразных движений [15, 274с.].

В процессе применения упражнений на растягивание существует несколько важных правил, которые обязательно стоит учитывать для достижения наилучшего результата: болевые ощущения недопустимы, движения производятся в сниженном темпе, то есть небыстро; амплитуду наращивается постепенно, равно как и степень воздействия со стороны помощника; специальные упражнения следует включать в зарядку, проводимую каждый день и разминку перед основными занятиями; упражнения на растягивание следует проводить перманентно, так как в противном случае, подвижность суставов будет снижаться.

Для развития гибкости используют следующие приемы: применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания; выполнение движений по возможно большей амплитуде; использование инерции движения какой-либо части тела; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой; применение активной помощи партнера.

Последнее время распространяется активно-силовой метод развития гибкости – самопроизвольное отведение прямой руки после 30-секундного изометрического напряжения мышц. При активно-силовом методе развития гибкости увеличивается сила мышц в зоне «активной недостаточности» и амплитуда движений. Существует два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статистического растягивания. Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться

значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. [16, С.10].

При появлении непреодолимого чувства усталости занятия на растягивание следует прекратить, но если после кратковременного отдыха длиной в одну-две минуты наступает восстановление работоспособности, то тренировку следует продолжить.

Важным моментом в воспитании гибкости является контроль за ним. Существуют различные инструментальные методы контроля подвижности в суставах, но в широкой практике более целесообразно пользоваться методикой тестов и контрольных упражнений.

Формирование гибкости в старшем дошкольном возрасте рассматривается нами как целенаправленный педагогический процесс. Отправной точкой при этом является осознанное представление о том, каким образом должно осуществляться движение, о технике его выполнения, пространственных и временных характеристиках. Вторым важным моментом является закрепление данного навыка в различных ситуациях, тренировка определенных групп мышц, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наиболее благоприятными для этого условиями являются подвижные игры дошкольников. Они способствуют непрерывному изменению условий, точному выполнению и переключению действий, решению двигательных задач в короткие промежутки времени. При формировании у ребенка двигательного опыта в изменяющихся условиях, особое внимание необходимо обратить на реализацию принципа осознанности, а также использование поэтапного разучивания. При этом выбор подвижных игр и игровых упражнений, направленных на воспитание гибкости у дошкольников, должен осуществляться исходя из учета их возрастных и анатомо-физиологических особенностей.

В дошкольном возрасте игра является ведущей деятельностью ребенка и является оптимальной основой для физического, умственного, социального и эмоционального развития. При этом недопустимо подавление инициативы детей, навязывание каких-то только определенных игр. Наоборот, игры могут быть разнообразными и воспитателю стоит лишь направлять их в нужное русло. По мнению американского исследователя К. Беннета можно выделить четыре основные ситуации, которые должен смоделировать воспитатель: ситуации свободного выбора, проблемноконтролируемые ситуации, имитации, творческие ситуации [70, С.23].

Игры, направленные на развитие гибкости, имеют благотворное влияние на опорно - двигательный аппарат и формирование у ребенка правильной и красивой осанки, в некоторые игры на гибкость были внесены элементы детской йоги («Кошечка», «Мост» и т.д.).

Игра «Кошечка» Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясничной области. Кроме того, она способствует развитию внимания. Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество детей): педагог объясняет, что дошкольнику необходимо будет изобразить кошку, но для этого очень важно разучить два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде педагога они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок - «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить - «сердитая кошечка».

Особенностью этих игр является то, что их проведение предваряется подготовкой на занятиях по лепке, рисованию, музыке, ознакомлению с окружающим миром, развитию речи [4, С.207-209].

Занятия скалолазанием, проводимые под неусыпным контролем педагога, позволяют развивать такие двигательные качества как гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие, выносливость. Физические нагрузки, положительные эмоции, общение со сверстниками, воспитание характера, силы воли, способность преодолевать трудности - все это дает хорошую базу для всестороннего развития дошкольника.

Еще одним прекрасным средством для развития гибкости у детей является стретчинг, который получил признание не только на территории нашей страны, но и распространился по всему миру. Стретчинг – это система определенных упражнений, выполняемых в статике и направленных на выработку гибкости и повышения эластичности мышц.

В возрасте 6-7 лет ребенок уже может произвольно напрягать отдельные мышцы(это связано с созреванием центров нервно-мышечной координации). Для совершенствования этого умения необходимо включать в занятия упражнения с активным сгибанием, разгибанием частей тела с кратковременной (3-5 сек.) фиксацией конечного положения. Например, сгибание в коленном суставе и фиксация этого положения. Или, в положении сидя, поднятие прямой ноги на 5 - 10 см. от пола и фиксация этого положения на 3 сек. Здесь очень важно, чтобы ребенок почувствовал, «увидел» напряжение в мышце, а потом расслабил ее.

Упражнения стретчинга выполняются только после разминки (бег, ходьба). Они могут быть интегрированы в структуру ОРУ (общеразвивающих упражнений), что позволит сохранить классическую схему занятия, моторную плотность, и не будет мешать основному образовательному процессу. В зависимости от задач основной части, упражнения стретчинга могут играть подводящую и подготовительную роли. Так, например, если в основной части физкультурного занятия стоит задача на обучение, то необходимо успокоить детей и сконцентрировать их

внимание, упражнения стретчинга в заключительной части ОРУ помогут этого добиться. Так же и при подготовке мышц к предстоящей работе, известно, что после растягивающего воздействия мышцы более эластичны, что снижает риск получения травмы.

Упражнения «оздоровительного стретчинга» могут быть использованы не только на занятиях физическими упражнениями, но и в других формах организации физического воспитания в дошкольном учреждении. Например, в утренней гимнастике, физкультминутках и гимнастике после сна.

За счет медленного, неторопливого и спокойного исполнения данных упражнений происходит не только оздоровительный и общеукрепляющий эффект, но также наблюдается и снятие нервного и эмоционального перенапряжения.

Занятия на фитболе не просто позволяют развивать гибкость, но и укрепляют костно - мышечный и вестибулярный аппараты. Физкультурные занятия с использованием фитбола имеют ряд особенностей, в зависимости от того в какой части они были применены. Исходя из этого, М. Ю. Золотова выделяет четыре вида занятий, применяемые нами в ходе эксперимента: занятия с включением игр и упражнений с фитболом во все части занятия; с включением игр и упражнений с фитболами в водную и основную части занятий; только в основную; в основную и заключительную [18, С.99-102].

Во время занятий с фитболами очень важно соблюдать нагрузку, упражнения стоит выполнять таким образом, чтобы нагрузка и сложность нарастали постепенно и рационально чередовались с временем отдыха.

Изменение объема и интенсивности физических упражнений происходит за счет применения определенного числа повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха,

применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор педагогом музыкального сопровождения.

Проведенное М. Ю. Золотовой исследование позволило выделить средства определяющее комплексное воздействие упражнений с фитбол-мячами на развитие физических способностей: свойства фитбола (цвет, размер, форм, запах, упругость), универсальность его применения (как предмет, опора, утяжелитель, массажер, препятствие, тренажер), использование функциональной музыки (на основе разработанных требований) и целенаправленно подобранные средства, включающие: гимнастические, танцевальные и профилактико-корректирующие упражнения [19, С.117-120].

Танцевальная аэробика прекрасно развивает пластику, чувство ритма, а также укрепляет мышцы малыша. Внедрение информативных и коммуникационных технологий, спортивно - игрового оборудования, а также специализированных упражнений позволяет также повысить уровень развития гибкости у дошкольников. Благодаря целенаправленным и разнообразным занятиям физической культурой в дошкольном учреждении большинство детей приобретают достаточный запас движений, становятся более пластичными, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования здорового образа жизни в будущем [40, С.123-126].

Таким образом, старший дошкольный возраст - это чрезвычайно ответственный период в развитии любого человека. В нем закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической

культуре и спорту, воспитываются личностные, морально - волевые и поведенческие качества [3, С.73-75]. Период старшего дошкольного возраста является сензитивным для формирования такого физического качества как гибкость. Это объясняется высокой пластичностью нервной системы дошкольника, что обеспечивает быструю перестройку двигательной активности в соответствии с меняющейся обстановкой.

1.3. Ритмическая гимнастика как средство развития гибкости детей старшего дошкольного возраста

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является ритмическая гимнастика. В ее основе лежат танцевальные и физические упражнения, имеющие разную направленность и которые выполняются при музыкальном сопровождении. Важно при этом передать музыкальный ритм и характер посредством применения двигательной активности. [63, С.85-88]. Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности [30, 191с.].

Благодаря проведению ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая отмечается в дошкольных учреждениях, главным образом из-за большой переполняемости групп. Ритмическую гимнастику относят к оздоровительным видам гимнастики. Она включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Регулярные занятия ритмической гимнастикой оказывают благоприятное влияние на деятельность ЦНС, на формирование и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания. Под влиянием упражнений ритмической гимнастики увеличивается объем мышц, возрастает их сила и эластичность. В процессе выполнения ритмической гимнастики развивается и тренируется сердечная мышца [29, 24с.].

Научно-методическая литература, которая посвящена применению ритмической гимнастики на занятиях, в основном ориентирует специалистов на повышение показателей физических кондиций дошкольников. При этом ведущим критерием успешности освоения дошкольниками двигательного

материала, считается его самостоятельная демонстрация, которая обеспечивается многократным, и, как правило, однообразным повторением разучиваемой двигательной композиции.

Ритмическая гимнастика решает как общие: образовательные, воспитательные, оздоровительные; так и частные задачи: совершенствование чувства ритма; формирование культуры движений; способствовать формированию правильной осанки; повышение физической работоспособности; воспитание у детей стойкого интереса и потребности к занятиям.

Ритмика учит детей формировать важные прикладные умения и навыки в преодолении препятствий, соблюдении определенных правил, выполнении команд и пр., совершенствует координацию, дисциплину, умение работать в команде. Гимнастические упражнения являются незаменимыми для развития произвольности, поскольку они построены на движениях, которые выполняются по словесной команде и должны быть определенным образом осмыслены, «перекодированы» ребенком. Еще ученые древности отмечали особое значение танца, музыки и гимнастики для здоровья человека [22].

Танец и гимнастика имеют большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Происходит большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому эти направления искусства и спорта можно использовать широко, как средства художественного, эстетического и нравственного воспитания детей [11, С.69-71].

Ритмичная музыка является одним из самых сильных возбудителей эмоций человека. Под ее влиянием активизируются физиологические и психологические функции человека: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, повышается обмен веществ и активность органов чувств, ускоряется расщепление гликогена.

Если музыка хорошо подобрана во время двигательной активности, то она побуждает ребенка настроиться на заданный ритм работы, способствует повышению работоспособности, тормозит процессы утомления, но при этом ускоряет восстановительные процессы. Кроме того, в зависимости от поставленных задач, такая музыка может либо снимать нервное напряжение, либо, напротив, побуждать к действию и возбуждает. Музыка, имеющая такие характеристики называется функциональной. [55, С.68-71].

Ритмическая гимнастика, содержание которой составляют упражнения, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей 6-7 лет формирует гармоничное развитие тела у детей, развивают гибкость, а также, способствует эстетическому воспитанию ребенка [14, С.97-100].

Непременным условием выполнения элементов ритмики является подвижность в суставах- гибкость, одно из пяти основных физических качеств человека [13, С.3-6]. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [67, С123-130]. Недостаточная гибкость детей приводит к нарушению осанки, изменений в походке. При ежедневных занятиях физическими упражнениями на гибкость повышается уровень физического развития. Упражнения на гибкость можно легко, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях по различным методикам [33, С.159-162].

Дети старшего возраста более подвижные, уже успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках, способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа могут выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Ритмические упражнения помогают ребенку научиться владеть своим телом, координировать движения. Гибкость позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее

использовать силу, быстроту и другие физические качества, что позволяет ребенку достичь наилучших результатов.

Элементы ритмической гимнастики, в старшем дошкольном возрасте, направленные на формирование ритмических способностей объединяются в структурный блок, длительностью 2-4 минуты в подготовительной части занятия [62, С.104-107] . Они включают в себя задания для определения количества акцентов в ритмической композиции, задания для обучения раскладки ритмической композиции на составные части, а также упражнения для развития способности воспроизводить композиции ритмических сигналов по памяти.

Общеразвивающие упражнения, по мере их освоения на занятиях в старшем дошкольном возрасте, могут объединяться в комплексы ритмической гимнастики, где упражнения выполняются поточным способом в течение 20-25 мин под музыку и включают в себя специальные задания и варианты усложнения упражнений для развития ритмических способностей детей: похлопывание музыкальных фрагментов перед выполнением упражнения, добавление хлопков в упражнение, самостоятельное выполнение отдельных упражнений, а также изменение темпа движений [24, 24с.].

Комплекс ритмической гимнастики, который может использоваться с детьми старшего дошкольного возраста, состоит из упражнений различной направленности и включает в себя упражнения разминочного характера, упражнения с образовательной доминантой, упражнений с функциональной доминантой, а также танцевальные упражнения. Подбор музыкальных фонограмм комплекса, осуществляется в соответствии с упражнениями, включенными в него. Смена упражнений, которые входят в состав комплекса, а также музыкальных фрагментов должна проходить каждое 4-6 занятие.

Занятия ритмической гимнастикой в детском саду включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в занятия гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без, шаги, повороты на пальцах ног, упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге – их используют, как правило, в заключительной части занятия, они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве.

Адекватные нагрузки для детей старшего дошкольного возраста при работе руками в 2-2.5 раза меньше по мощности, чем при работе ногами [31]. Дыхание неравномерное, зачастую возникают задержки дыхания. Большое значение для детей имеет носовое дыхание. От него дети зависят больше, чем взрослые, так как их носовые проходы узкие, а реакции кровеносных сосудов слизистой дыхательных путей на изменения температуры внешней среды еще несовершенны [52, 208с.]. Игры и эстафеты за счет высокой эмоциональности детей вызывают резкое нарастание у них ЧСС и изменения дыхания.

Дети дошкольного возраста не переносят длительные интенсивные нагрузки, связанные с накоплением кислородного долга, и с задержкой дыхания. В их крови при задержке дыхания очень быстро падает содержание оксигемоглобина. Аэробные возможности детей нарастают с возрастом, увеличиваясь в абсолютных значениях МПК примерно до 15 лет.

Наиболее адекватными для детей старшего дошкольного возраста являются кратковременные динамические нагрузки с небольшими интервалами, более длительные циклические упражнения невысокой мощности и скоростно-силовые упражнения, что может обеспечить занятие ритмической гимнастикой [58, 112с.].

Для повышения тренировочных нагрузок при занятиях ритмической гимнастикой увеличивают число выполняемых упражнений, повторно (без пауз) выполняют композиции, повышают плотность занятий (сокращают паузы между отдельными упражнениями), увеличивают их число в недельном цикле. Дозировка упражнений и продолжительность занятий с возрастом увеличиваются, что также способствует развитию выносливости [48, 304с.]. Занятия ритмической гимнастикой проводятся по единому сюжету и имеют свои функциональные особенности:

1. Сохранению и укреплению здоровья детей;
2. Формированию потребности в двигательной активности;
3. Профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
4. Приобретению навыка правильного дыхания;
5. Развитию интеллектуальных функций (внимания, воображения, мышления, памяти, ориентировки в пространстве);
6. Формированию гармоничной личности (умение дружить, чувствам уважения, доброты и т.д.). [32, С.27].

Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии используются как дополнение к общеразвивающим упражнениям. Использование танцевальных элементов на занятиях ритмической гимнастикой – неременное условие их эмоциональности, красочности, привлекательности, поэтому упражнения прекрасно делать с предметами: с мячами, шарами, флажками, лентами. Следует учить детей бросать и ловить мяч, катать и перекатывать, красиво выполнять прыжки. Включая в комплекс разнообразные движения подражательного характера, дети учатся свободно двигаться, эмоционально воспринимать музыку. Выполняя упражнения, дети стараются преодолевать скованность в движениях, тем самым повышается возможность приспособлять свои действия к данным условиям и

ситуациям. Употребляются следующие виды упражнений: «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. д. [45, С.114-115].

Народные и современные танцевальные движения можно применять в любой части занятия ритмической гимнастикой, включать элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекатный, острый, с высоким подниманием бедра, топающий, изучаются народные и современные танцы и движения. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения.

Интересный подход к организации занятий по развитию гибкости средствами ритмической гимнастики предлагает Фомина Н. А. Ее программа под названием «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» дает детям не только гармоническое физическое развитие, но также и способствует формированию морально-нравственных качеств и художественного вкуса за счет включения в нее элемента сказок [С.96с.].

Изначально педагоги читают детям различные сказки и затем проводят беседу с детьми по пройденной теме. В ходе этих занятий дошкольники учатся не только анализировать персонажей, пересказывать сюжеты, отмечать плохие и хорошие поступки, но также обучаются умению высказывать аргументированно свое мнение по поводу различных ситуаций. В процессе проработывания материала по сказкам, педагогом применяются мультимедиа, что позволяет сделать занятие познавательным, интересным, максимально наглядным и неповторимым. Дети никогда не знают, что их ожидает и поэтому, с нетерпением всегда ждут продолжения. Воспитание чувства прекрасного достигается за счет применения аудиозаписей художественных произведений, показа иллюстрации известных художников к произведениям по теме. Закрепляется материал на творческих занятиях, где дети рисуют и лепят наиболее впечатливших их персонажей, а также дома а счет изготовления поделок по сказкам совместно с родителями.

Процесс обучения детей ритмическим упражнениям проходит в несколько этапов. Каждому упражнению соответствует своя музыка и они имеют собственное наименование. Вся деятельность на занятиях ритмической гимнастикой направлена на то, чтобы сформировать у детей старшего дошкольного возраста надлежащие физические качества, координационные способности и воспитать выразительность. В работе применяются следующие средства: [65, С.32].

- основные виды движений (ходьба, бег, лазанье, метание, равновесие);
- упражнения основной гимнастики;
- акробатики («мост»; стойка на лопатках; «рыбка» и др.); - современной аэробики;
- стретчинга (для развития гибкости); - упражнения с мячом, обручем, кубиками и т.д.;
- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, дуга и т.д.);
- народного танца (русский);
- элементы пантомимы; пальчиковая гимнастика.

Все применяемые упражнения идут в определенной последовательности и объединены музыкой в комплексы упражнений.

Первый этап включает в себя от 8 до 10 занятий. На начальном этапе детям рассказывается и показывается каждое упражнение в отдельности и дается объяснение для чего оно предназначено. Двигательный материал разучивается совместно с педагогом под музыкальное сопровождение, а закрепление пройденного проходит уже без аккомпанемента. Показ упражнения должен быть, желательно, в зеркальном изображении.

Второй этап состоит уже из меньшего количества занятий (6-8). На этой стадии происходит закрепление и уточнение отдельных упражнений и повторения материала целиком. Очень важно при этом уделить внимание разительному исполнению, созданию двигательных образов. Дошкольники с

помощью физических упражнений, жестов и мимики создают образы героев и антигероев, выражая личное отношение к ним. Этот этап подразумевает предоставление детям возможности самим исполнять некоторые фрагменты музыкальной сказки. Таким образом комплексы упражнений очень воодушевляют детей и они очень ждут каждого следующего занятия.

Третий этап содержит в себе 4 занятия и является завершающим. Во время его прохождения у детей закрепляется и совершенствуются полученные навыки. Здесь стоит задача не только в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокой сложности. Дети уже хорошо усвоили комплексы упражнений и можно поэтому немного усложнить упражнения за счет введения дополнительных физкультурных инструментов. Специально организованная предметно-развивающая среда в детском саду, наилучшим образом помогает поддерживать у детей интерес к занятиям.

Таким образом, развитие гибкости у старших дошкольников остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [53, 123с.]. Для достижения этих целей прекрасным средством является ритмика. Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое берет свое начало далеко в недрах истории, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. А так как структура ритмической гимнастики достаточно гибкая, то широко можно применяется в детских дошкольных учреждениях. Ритмическая гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством

воспитания дисциплинированности и методом подготовки дошкольников к занятиям в школе.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Изучение уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) велось посредством проведения педагогического исследования. Данный эксперимент производился в 2018 году и осуществлялся на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (МБДОУ) № 296, расположенному по адресу: город Екатеринбург, ул. Красных Командиров,14.

Экспериментальная работа по исследованию состояния данного физического качества проводилась с участием 15 детей (9 девочек и 6 мальчиков), имеющих одинаковый уровень физической подготовленности.

Педагогическое исследование проводилось автором в несколько этапов.

Первый этап (теоретический) заключался во всестороннем анализе литературных источников (книг, учебников, монографий, статей в журналах и пр.) по теме выпускной квалификационной работы, изучении методик проведения подобных исследований и определении цели и задач.

В период проведения второго этапа была разработана методическая программа по физической культуре, которая заключалась во введении в вариативную часть комплекса ритмической гимнастики и внедрение ее в процесс физического воспитания старших дошкольников. На данном этапе проводился констатирующий эксперимент, в ходе которого выявлялся исходный уровень данного физического качества у испытуемых детей.

Третий этап был заключительным и подразумевал анализ проделанной работы, проведение контрольных замеров и подведение итогов исследования. Нами был проведен формирующий педагогический эксперимент по выявлению эффективности разработанной методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с использованием средств и методов

ритмической гимнастики. При этом оценивали два критерия: а) показатели физической подготовленности детей из экспериментальной группы; б) уровень влияния экспериментальной методики на показатели физической подготовленности детей, подвергшихся педагогическому воздействию.

2.2. Методы исследования

Для реализации поставленной цели и решения обозначенных задач, были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

В ходе подготовки к написанию данной работы, автором был произведен анализ обширного количества литературы по основам теории и методики физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, педагогики и психологии. Изучение литературных источников позволило составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития такого физического качества, как гибкость у детей старшего дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Педагогическое наблюдение.

Для определения эффективности применяемых средств и методов было организовано педагогическое наблюдение, которое проводилось на занятиях в детском саду. Педагогическое наблюдение позволило оценить

эффективность предлагаемой методики развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста на занятиях ритмической гимнастикой.

Педагогическое тестирование.

Оценка уровня развития гибкости у старших дошкольников проводилось с применением следующих тестов.

1. Наклон туловища вперед из положения стоя, см. [34].

Данный тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, фиксирует уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

2. Тест «Мостик».

Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот [67, С.48], рис.1.

Рис.1. Тест «мостик».

3. Тест разведение ног - «поперечный шпагат».

Поперечный шпагат - непростое упражнение, используемое в различных видах спорта, при котором ноги разведены в противоположные стороны до угла в 180 градусов и больше. В отличие от продольного шпагата, при котором одна нога перед собой, другая сзади, при поперечном ноги расположены по бокам. Измеряется расстояние от вершины угла, образуемого ногами до пола.

Рис.2. Тест « поперечный шпагат».

Педагогический эксперимент.

Для повышения уровня развития гибкости у старших дошкольников была разработана программа занятий музыкальной ритмикой. Ритмическая гимнастика проводилась в различных вариантах (рис.3):

- в форме физкультурных занятий оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью 20-25 минут;
- в виде «ритмических блоков», применяемых как составная часть физкультурных занятий, продолжительностью 10-30 минут;
- в составе утренней гигиенической гимнастики, чтобы увеличить ее оздоровительный и эмоциональный эффект применялось по 2-4 упражнения.
- за счет включения в физкультурно-оздоровительные праздники показательных выступлений с использованием ритмической гимнастики.

Рис.3. Компоненты занятий ритмической гимнастики.

Занятия ритмической гимнастикой проводились в проветренном помещении, в котором была предварительно проведена влажная уборка. Одежда детей была облегченной, на ногах – чешки или тапочки, чтобы ноги детей не охлаждались. Упражнения разучивались во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, отдельные элементы - на музыкальных занятиях, прогулках, во время подвижных игр «Делай, как я», «Зеркало».

Основные занятия ритмической гимнастикой с детьми всегда состояли из трех частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) – от общей совокупности занятия составляет порядка десяти-пятнадцати %. Подготовительная часть занятий нацелена на то, чтобы помочь организму детей настроиться на нужную волну и простимулировать двигательную активность. В частности, для этих целей применяются такие динамические упражнения, как: бег, прыжки, ходьба в различных комбинациях, кроме того, применяются упражнения, помогающие лучше ориентироваться в пространстве и в организационных действиях (построения, перестроения и т.д.).

Задачи: общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению.

Примерное содержание: разновидности ходьбы и бега в различных направлениях, подскоки, подъемы на полупальцы с различными движениями, полуприседы с различными положениями и движениями рук; наклоны, выпады.

Основная часть составляет 75-80 % от общей продолжительности занятия. Основная часть экспериментального физкультурного занятия включала в себя общеразвивающие гимнастические упражнения, выполняемые на уменьшенной опоре и направленные на тренировку крупных мышечных групп, развития умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей, в частности, двигательной координации. На первом этапе основной части включались упражнения разминочного характера: различные наклоны головы, движения плечами в сочетании с подниманием рук вверх, вперед, в стороны, (как одновременное, так и поочередное). Затем, по мере усвоения детьми выполняемых упражнений, предусматривалось их усложнение в

координационном отношении, при этом дозировка каждого отдельно взятого упражнения оставалась прежней. Данные упражнения выполнялись из различных исходных положений - стоя на уменьшенной опоре.

Второй этап основной части носил название «нагрузочного», поскольку содержал упражнения повышенной интенсивности - различные наклоны туловища, приседания, выпады. Эти упражнения выполнялись стоя на полу, в более быстром темпе, по сравнению с разминочной частью. Особое внимание здесь уделялось правильной осанке при выполнении упражнений.

Беговая серия являлась «пиковой» как по темпу выполняемых двигательных заданий, так и по физиологическим проявлениям реакции организма на нагрузку - частота сердечных сокращений и частота дыхательных движений в минуту. Во время проведения данного этапа каждым ребенком осуществлялось визуальное наблюдение, в целях отслеживания самочувствия.

Третий этап основной части был представлен партерной серией упражнений. Данные упражнения выполнялись из исходного положения сидя и лежа и были направлены на укрепление мышц брюшного пресса, спины, развития мышц ног. В эту группу включались также так называемые «акробатические» упражнения, предназначенные для развития гибкости. Несмотря на то что данные упражнения выполнялись в умеренном темпе, они требовали от ребенка наибольшей затраты энергии.

Задачи: переход от локального воздействия на опорно-двигательный аппарат к региональному; достижение тренирующего эффекта посредством постепенного увеличения физической нагрузки.

Примерное содержание условно можно подразделять на пять серий:

- первая серия - упражнения, последовательно прорабатывающие суставы и мышцы (сверху вниз или снизу вверх) — выполняются на уменьшенной опоре;
- вторая серия - беговая (с включением подскоков на двух и одной ноге) - выполняются на полу;
- третья серия - снова включает упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног с меньшей амплитудой по сравнению с первой серией - выполняются на уменьшенной опоре;
- четвертая серия - танцевальная или танцевально-беговая - выполняются на полу;
- пятая серия - партерная (из положения сидя, лежа, стоя на коленях) - выполняются на уменьшенной опоре и на полу.

Заключительная часть составляла 5-15 % от общей продолжительности занятия и была направлена преимущественно на то, чтобы расслабить детей и обеспечить им максимальный отдых в короткий промежуток времени. Для этого применялись такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных положений лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т. д. Детям при этом рекомендовалось прикрыть глаза и выполнять движения медленно и плавно.

Задачи: приведение функциональных систем организма в исходное состояние; расслабление всех групп мышц, задействованных в физической нагрузке.

Примерное содержание: серия дыхательных упражнений и движения, направленные на расслабление; серия упражнений психорегулирующего воздействия, включающих аутотренинг.

Взаимосвязь структурных элементов занятий ритмической гимнастикой представлена в приложении 1, а программа упражнений представлена в приложении 2.

Педагогический эксперимент проводился в течение трех месяцев.

Методы математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

В педагогическом эксперименте принимали участие 15 детей старшего дошкольного возраста с близким уровнем физической подготовленности, воспитанники старшей группы детского сада. В начале педагогического эксперимента уровень гибкости испытуемых сравнивались с литературными данными [34]. Они представлены в табл.2, рис.4.

Таблица 1.

Уровень развития гибкости у детей в начале эксперимента

Имя и фамилия ребенка	Уровень
Егор Я.	низкий
Денис И.	высокий
Рома Ж.	средний
Инна И.	низкий
Соня А.	низкий
Даша Б.	средний
Катя Л.	высокий
Ангелина Ш.	средний
Наташа З.	низкий
Камилла К.	средний
Ваня Э.	высокий
Никита Л.	средний
Алеша А.	средний
Кира В.	высокий
Маша П.	низкий

Рис.4. Процентное соотношение уровня гибкости у детей до эксперимента.

Анализ полученных данных позволил выявить следующие результаты: у пяти детей наблюдался низкий уровень; у шести – средний и четверо дошкольников показали высокий уровень.

За период эксперимента у детей произошли следующие изменения, которые отражены в табл.2, рис. 5.

Таблица 2

Уровень развития гибкости у детей после эксперимента

Имя и фамилия ребенка	Уровень
Егор Я.	средний
Денис И.	высокий
Рома Ж.	средний
Инна И.	низкий
Соня А.	низкий
Даша Б.	средний
Катя Л.	высокий
Ангелина Ш.	средний
Наташа З.	низкий
Камилла К.	средний
Ваня Э.	высокий
Никита Л.	средний
Алеша А.	средний
Кира В.	высокий
Маша П.	высокий

Рис.5. Процентное соотношение уровня гибкости у детей после эксперимента.

Анализ результатов, представленных на рис.5 свидетельствует о том, что наблюдается положительная динамика в уровне развития гибкости старших дошкольников после проведения программы упражнений на

протяжении трех месяцев. В целом можно отметить, что до начала эксперимента низкий уровень гибкости был равен 33%, а на конец эксперимента он составил 20 %, т.е. он сократился на 13 %.

В табл.3 представлены результаты дошкольников за весь период эксперимента.

Таблица 3

Результаты дошкольников за период эксперимента

Тесты	Исходный результат	Конечный результат
	М +m	М+m
1. Наклон туловища, см	5,2 ±0,01	5,9± 0,01
2. « Мостик», см	15,1 ± 0,02	12,8 ± 0,02
3. «Шпагат», см	16,4 ± 0,02	16 ± 0,02

Примечание. Различия статистически достоверны по сравнению с исходными результатами: * - $P < 0,05$.

Рассмотрим более подробно, как происходили изменения результатов в отдельно взятых тестах.

Рис.6. Динамика результата в тесте «наклон из исходного положения стоя» у дошкольников за период эксперимента

Данные, приведенные на рис. 6 свидетельствуют о том, что в возрасте 6-7 лет у детей гибкость продолжает развиваться. В процессе исследования у дошкольников наблюдалось улучшение подвижности позвоночного столба. За период эксперимента она повысилась на 0,7 см, что составило 14 % к исходному результату. Изменения носили достоверный характер ($p < 0,05$).

Рис. 7. Динамика результата в тесте «Мост» у детей за период эксперимента

Анализируя результаты теста, представленного на рис.7, можно отметить положительную динамику. В начале эксперимента дошкольники показали результат, который равнялся 15,1 см, в конце педагогического исследования он составил 12,8 см. В целом, результат повысился на 2,3 см, что составило 17%. Изменения результата в данном тесте носили достоверный характер ($p < 0,05$).

Рис. 8. Динамика результата в тесте «Шпагат» у дошкольников за период эксперимента

В тесте «Шпагат» исходный результат равнялся 16,4 см, в конце исследования он составил 16 см, результат улучшился на 0,4 см, что составило 4 %. Изменения результата, характеризующего гибкость к концу эксперимента носили достоверный характер ($P > 0,05$).

Таким образом, результаты трех тестов позволяют судить о том, что разработанная программа по повышению уровня гибкости у детей старшего дошкольного возраста, является эффективной и может быть приведена на практике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование гибкости происходит при ведущей роли обучения физическим упражнениям и подчиняется общей закономерности формирования двигательных умений и навыков. Это процесс очень сложный

и многогранный. Он обуславливается такими компонентами, как осознанность выполнения физических упражнений, быстрота усвоения новых движений, а также координация двигательных действий и скорость реакции на сигнал. В подвижных играх детей формирование гибкости происходит значительно эффективнее благодаря тому, что в них осуществляется комплексное воздействие на все стороны этих качеств. Можно заключить, что такое психофизическое качество старших дошкольников, как гибкость при систематичной и комплексной работе можно успешно формировать благодаря специально созданным педагогическим условиям, таким как поэтапное разучивание движений, сознательный перенос двигательного опыта детей в игровую деятельность, оптимальный подбор подвижных игр, комплексное использование приемов формирования качеств с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. Все вышесказанное доказывает необходимость объединения усилий педагогического коллектива дошкольной образовательной организации и родителей в физическом воспитании ребенка, проведения разнообразных форм работы, направленных на разъяснение значения гибкости для развития старших дошкольников и овладение методикой их воспитания в подвижных играх.

Сегодня физическое воспитание дошкольников направлено в первую очередь на охрану и укрепление здоровья детей, повышения защитных сил организма, воспитания стойкого интереса к двигательным умениям, навыкам, нравственным и физическим качествам формированию культуры здоровья. Основой системой организации форм работы с детьми физического воспитания в дошкольных учреждениях остается двигательный режим. Очень эффективной формой работы и важным средством нравственного воспитания является ритмическая гимнастика.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволил сделать следующие выводы.

1. Возраст 6-7 является наиболее целесообразным в развитии гибкости детей дошкольного возраста, так как этот период является сенситивный и позволит добиться хороших результатов.

2. Были разработаны и применены комплексы упражнений, направленные на повышение уровня развития гибкости. Они включались в подготовительную и заключительную части урока.

3. За период эксперимента произошли следующие изменения:

- в тесте «Наклон вперед» прирост составил 13,86%;
- в тесте «Мостик» прирост составил 17,23%;
- в тесте «Поперечный шпагат» прирост составил 4,4%.

Следовательно, по результатам констатирующего эксперимента можем судить об улучшении уровня гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Все выше сказанное позволяет судить, что наша гипотеза, заключающаяся в предположении о том, что ритмическая гимнастика является эффективным способом формирования гибкости у дошкольников нашла свое подтверждение

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Комплекс занятий ритмической гимнастикой с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре для старших дошкольников (длительность занятия - 25 мин)

Части занятия		Время (мин)	Кол-во упр.	Преимущественная направленность
Подготовительная		2	3-4	На осанку, ориентировку в пространстве (различные варианты ходьбы и бега) — общего воздействия
Основная	<u>упражнения</u> из и.п. - стоя на уменьшенной опоре	5-6	5-6	Для мышц шеи, плечевого пояса и рук; для мышц туловища; для мышц ног
	<u>прыжковая</u> , танцевальная	4	3-4	Разнообразные виды прыжков; танцевальные движения высокой интенсивности
	<u>упражнения</u> в партере: из и.п. - сидя на уменьшенной опоре и лежа на полу	5-6	5-6	Для мышц туловища; для мышц брюшного пресса; для мышц ног - общего воздействия; акробатические упражнения - для развития гибкости
	<u>подвижная</u> игра - с использованием уменьшенной опоры	4-5	1-2	На развитие психоэмоциональной сферы - общего воздействия
Заключительная		2-3	2-3	Спокойная ходьба; дыхательные упражнения; аутотренинг - на расслабление

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ

Программа занятий для детей 6-7 лет в форме ритмической гимнастики с применением гимнастических упражнений.

Задачи:

- развитие гибкости и двигательной координации посредством применения упражнений на уменьшенной опоре (подскоки, бег, повороты, прыжки и пр.);

- улучшение навыков выполнения таких основных движений, как: бег змейкой, боковой галоп, бег с высоким подниманием бедра;

- выработка чувства ритма, точности движений, быстроты реакции, внимания, гибкости, координационных способностей.

Продолжительность: 30 мин.

Подготовительная часть.

Дети входят в зал под музыку «Марш деревянных солдатиков» П. Чайковского.

Построение в шеренгу. Приветствие. Упражнения на ориентировку в пространстве (поднять левую руку, правой рукой закрыть левый глаз, согнуть левое колено - удерживать равновесие) (2 мин).

Звучит песня Красной Шапочки из кинофильма «Про Красную Шапочку» (3,5 мин).

Дети выполняют подскоки по кругу друг за другом, ходьба на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), имитируют движения медведя (ходьба на внешней поверхности стопы), движения лисы - «лисичка крадется»; «лисичка спряталась» - присесть, сгруппироваться, спрятать голову; «лисички - вот они!» - выпрыгнуть вверх из положения приседа, руки вверх; «лисичка путает следы» - ходьба скрестным шагом; «веревочка» - в движении дети выполняют прыжок вокруг оси своего тела.

Звучит песня Рыбы-пилы из мультфильма «Голубой щенок» (1,5 мин).

Бег друг за другом, змейкой, с обеганием предметов, с высоким подниманием бедра - «лошадки», боковой галоп (лицом в круг, спиной в круг).

Методические указания. Следить за правильной осанкой детей (спина прямая, живот втянут, голову держать прямо), следить за соблюдением дистанции; при переходе на ходьбу дети занимают свои места по ориентирам.

Основная часть.

Звучит песенка кота Леопольда «В доме 8/16...» из мультфильма «Месть кота Леопольда» (1,5 мин).

«Повтори за мной» (выполняется стоя на уменьшенной опоре).

И. п. - о. с., руки внизу.

1 - наклон головы вперед (подбородком коснуться груди), руки вперед, колени слегка согнуть;

2 - посмотреть вверх, руки отвести назад; колени слегка согнуть;

3 - наклон головы вправо, правая рука в сторону, колени слегка согнуть;

4 - наклон головы влево, левая рука в сторону, колени слегка согнуть (4 раза).

«Незнайки» (выполняется стоя на уменьшенной опоре).

И. п. - о. с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам.

1-4 - поднять правое плечо;

4-8 - поднять левое плечо;

8-12 - поднять оба плеча;

и. п. - то же.

1-4 - поднять правое плечо, колени слегка согнуть;

4-8 - поднять левое плечо, колени слегка согнуть;

8-12 - поднять оба плеча, колени слегка согнуть (3 раза).

«Лыжники» (выполняется стоя на уменьшенной опоре).

И. п. - о. с., руки внизу, ладони сжаты в кулачки.

1 - правая рука вперед, левую руку отвести назад;

2 - и.п.

3 - левая рука вперед, правую руку отвести назад;

4 - и. п. (6 раз).

Звучит мелодия Ю. Энтина из м/ф «Бременские музыканты» (1 мин)

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

«Мы - силачи» (выполняется стоя на уменьшенной опоре).

И. п. - широкая стойка, руки в стороны, согнуты в локтях к плечам, ладони сжаты в кулачки.

1 - спрыгнуть, ноги врозь (куб между ступнями);

2-4 - подъемы на носках;

5 - запрыгнуть на куб с обеих ног;

6 - и. п. (6 раз).

Методические указания. На счет 1, 5 в прыжке слегка сгибать колени. Почувствовать силу в руках.

Звучит «Танец маленьких утят» (2,5 мин)

Дети выполняют элементы танца в общепринятом варианте, стоя на уменьшенной опоре.

«Клювики»

И. п. - о. с., руки согнуты в локтях, слегка прижаты к туловищу, ладошки сложены в форме клюва.

1-4 - пальцы рук соединить и раскрыть.

«Крылышки».

И. п. - то же, ладошки сжаты в кулачки.

1-4 - развести локти в стороны.

Во время 1-го припева дети выполняют подскоки на месте вокруг уменьшенной опоры, руки на поясе.

«Два утенка».

Дети выполняют вышеназванные движения в парах, стоя на уменьшенной опоре лицом друг к другу.

Во время 2-го припева дети кружатся подскоками вокруг уменьшенной опоры, держась за руки.

Методические указания. Вызвать эмоциональный отклик во время выполнения танца. Упражнение выполняется с улыбкой.

Упражнения в партере (4 мин).

Звучит песенка кота Леопольда «Кручу педали» (2,45 мин).

«Велосипедист».

И. п. - сед на уменьшенной опоре, упор руками сзади, стопы на полу.

1-4 - круговые движения ногами вперед;

5-8 - то же назад (3-4 раза).

Методические указания. Круговые движения ног выполнять с широкой амплитудой.

«Улитка»

И. п. - сед на уменьшенной опоре, руки внизу, ноги вместе, стопы на полу.

1 - группировка, обхватить колени руками, лицо спрятать;

2 - выпрямится, руки вверх, ноги врозь;

3 - руки вниз;

4 - и. п. (4-5 раз).

Методические указания. В исходном положении спину держать прямо.

«Чебурашки».

И. п. - сед на уменьшенной опоре, ноги широко развести в стороны, руки за головой.

1 - наклон туловища вправо, коснуться правым локтем правого колена;

2 - и. п.

3 - наклон туловища влево, коснуться левым локтем левого колена.

4 - и. п.

Звучит «Песенка о лете» Ю. Энтина из мультфильма «Дед Мороз и лето» (1,5 мин).

«Паровозик»

И. п. - сидя на полу, прямые ноги вместе, руки согнуты, локти прижаты к ребрам.

1-6 - передвигаться на ягодичах вперед;

6-12 - то же назад (6 раз).

«Рисуем солнышко»

И. п. - сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, слегка прижаты к туловищу.

1-8 - поворот вправо на месте на 360 градусов путем перемещения прямых ног;

8-16 - то же влево (2 раза).

«Лодочка»

И. п. - сидя, ноги согнуты, поджаты к туловищу, стопы соединены.

1-16 - перекаты на ягодичах вправо-влево (2 раза).

Акробатические упражнения (4 мин).

Звучит музыка бального танца «Русский лирический».

«Дотянись».

И. п. - сидя, ноги согнуты, поджаты к туловищу, стопы соединены.

1 - взять себя за правую стопу, дотянуться носком до лба;

и. п.;

2 - то же с левой;

и. п. (8 раз).

«Мостик» (руки и ноги от пола не отрывать).

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у плеч, ладони на полу.

1-4 - мост;

5-8 - и. п. (4 раза).

Методические указания. Следить за правильным положением рук в и.п. (пальцы рук развернуты к плечам).

«Кольцо».

И. п. - лежа на животе, ноги прямые вместе, руки на полу вытянуты вперед.

1 - принять упор на прямых руках, прогнуться, коснуться затылком стоп;

2 - и. п. (4 раза).

«Складной ножик»

И. п. - сидя, ноги прямые вместе, руки вверх.

1 - наклониться, дотянуться пальцами рук до пальцев ног;

2 - и. п. (8 раз).

Методические указания. Во время выполнения наклонов колени не сгибать.

Заключительная часть.

Дыхательные упражнения с расслаблением (2 мин).

«Бабочка села на цветок»

И. п. - сидя, ноги согнуты в коленях, подтянуты к туловищу, стопы соединены, руки раскрыты ладонями вверх, свободно лежат на коленях.

1 - глубокий вдох через нос;

2 - выдох через рот (6 раз).

Плавное поднятие рук через стороны вверх (глубокий вдох), опускание рук (выдох) (6 раз).

Аутотренинг, релаксация.

Звучит мелодия Ave Maria Ф. Шуберта.

Дети лежат на спине, расслабив руки, ноги, глаза закрыты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**Протокол констатирующего тестирования старших дошкольников**

Имя и фамилия ребенка	Наклон туловища	Мостик	Шпагат
Егор Я.	3 см	15,5 см	17,7 см
Денис И.	7 см	15,1 см	16,65 см
Рома Ж.	5 см	14,99 см	16,49 см
Инна И.	3 см	14,9см	15,9 см
Соня А.	4 см	16,04 см	16,1 см
Даша Б.	5 см	14,8 см	15,7 см
Катя Л.	7 см	14 см	15,8 см
Ангелина Ш.	5 см	14,6 см	17,2 см
Наташа З.	4 см	14,87 см	16,9 см
Камилла К.	5 см	15,2 см	15,9 см
Ваня Э.	7 см	14,54 см	16,2 см
Никита Л.	6 см	15 см	17,1 см
Алеша А.	5 см	15,3 см	16,3 см
Кира В.	8 см	15,8 см	16,4 см
Маша П.	4 см	16,1 см	16 см

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**Протокол контрольного тестирования старших дошкольников**

Имя и фамилия ребенка	Наклон туловища	Мостик	Шпагат
Егор Я.	5 см	15,04 см	17,5 см
Денис И.	7 см	14,99 см	16,6 см
Рома Ж.	5 см	14,9 см	15,49 см
Инна И.	4см	14, 92 см	15,8 см
Соня А.	4 см	16 см	15,7 см
Даша Б.	5 см	14, 87 см	15,1 см
Катя Л.	8 см	14 см	14,8 см
Ангелина Ш.	6 см	13,05 см	16,1 см
Наташа З.	4 см	14,77 см	16,3 см
Камилла К.	6 см	15 см	15,9 см
Ваня Э.	8 см	14,4 см	16,2 см
Никита Л.	6 см	15 см	17,1 см
Алеша А.	5 см	14,3 см	15,3 1м
Кира В.	8 см	15,2 см	16,3 см
Маша П.	7 см	15,92 см	15,8 см