

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Трапезников Алексей
Александрович
Обучающийся ФК- 1603z
заочного отделения
10.02.21 Трап
дата А.А. Трапезников

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
10.02.21 И.Н. Цушкарева
дата И.Н. Цушкарева

Научный руководитель:
Куликов Владимир Геннадьевич
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
10.02.21 Куликов
дата В.Г. Куликов

Екатеринбург 2021

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты развития гибкости детей дошкольного возраста	7
1.1. Гибкость и факторы, оказывающее влияние на ее развитие	7
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет	13
1.3. Средства и методы развития гибкости детей дошкольного возраста.....	18
1.4. Методика развития гибкости детей 6-7 лет.....	27
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	32
2.1. Организация исследования.....	32
2.2. Методы исследования.....	33
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
Приложения	62

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание здорового и физически развитого подрастающего поколения во все времена являлось важнейшей педагогической задачей. На современном этапе, когда в связи с появлением у детей разнообразных гаджетов, их физическая активность значительно снижается, эта задача становится особенно актуальной. Модернизация системы образования в нашей стране ставит своей целью повышение качества образования, его доступности, поддержку и дальнейшее развитие способностей каждого ребенка, сохранения его здоровья.

Все упражнения, способствующие развитию гибкости, считаются важнейшими средствами общего оздоровления организма, выработки правильной осанки, гармоничного физического развития. Тем не менее, встречаются люди, в том числе напрямую имеющие профессиональное отношение к физической культуре и спорту, недооценивающие значение совершенствования гибкости. Воспитание гибкости способствует общему развитию двигательных качеств и физического состояния ребенка дошкольного возраста несмотря на то, что ограничено возрастными рамками. Следовательно, можно утверждать, что развитие гибкости у детей является одной из актуальных проблем физической культуры.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования [45] подчеркивает, что физическое развитие подразумевает приобретение опыта в таких видах деятельности ребенка как: двигательная, в том числе связанная с выполнением упражнений, способствующих формированию и дальнейшему развитию таких физических качеств, как координация и гибкость; содействующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,

совершенствованию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики и пр.

Развитие гибкости детей дошкольного возраста является одним из наиболее эффективных методов общего оздоровления организма, который способствует гармоничному физическому развитию. Тренировка гибкости у дошкольников также способствует укреплению суставов и связок, мышечных волокон, предупреждению травм. Хорошая гибкость может дать ребенку отличную возможность не только существенно повысить двигательные возможности, но и повысить результаты во многих видах спорта. Дети с высоким уровнем гибкости отличаются красивой и легкой походкой, хорошей осанкой, которые достигаются за счет укрепленного опорно-двигательного аппарата.

Дошкольный возраст является сензитивным для развития гибкости, так как этому способствуют анатомо-физиологические особенности организма дошкольника, а также его психологические особенности. Если в период дошкольного детства не уделять должного внимания развитию гибкости, то уровень физической подготовки даже одаренных от природы детей может заметно снизиться.

Степень разработанности проблемы исследования. Одним из первых дал определение понятию «гибкость» Н.Г. Озолин, который предложил рассматривать гибкость в качестве способности человека выполнять движения с большой амплитудой [34]. Затем Л.П. Матвеев в своих работах научно обосновал и расширил определение гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающего степень подвижности его звеньев относительно друг друга [28]. Изучением гибкости и особенностей ее развития в разное время занимались такие исследователи как Изучением гибкости как Б.А. Ашмарин [3], С.И. Жданов[28], Л.Г. Манько[28], Е.А. Москаленко[28], Е.А. Шакина[28], В.С. Фарфель [28], Е.Я. Крупник[28] и др. Средства и методы

развития гибкости детей дошкольного возраста изучали такие ученые как Майкл Дж. Алтер [2], Ю.Ф. Курамшин [25], М.А. Рунова [37], Э.Я. Степаненкова [39] и др. Современные методики развития гибкости дошкольников с помощью игрового стретчинга и упражнений с фитболом предлагают в своих исследованиях Н.В.Казакевич [22], С.В. Кузьмина[38], А.Г. Назарова[32], Е.Г. Сайкина [22], Е.А.Сулим [41] и др.

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день в науке и практике нет единственно правильного мнения о том, какую методику нужно применять для развития гибкости детей старшего дошкольного возраста. Следовательно, можно сформулировать *противоречие* между: необходимостью решения стоящей перед дошкольными образовательными организациями задачей развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста и недостаточным использованием эффективных средств и методов ее развития.

Таким образом, мы выделяем *проблему исследования*: в чем заключается методика оптимального развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста?

Объект исследования: образовательно-воспитательный процесс, способствующий развитию гибкости детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития гибкости детей 6-7 лет.

Цель исследования: определение эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости детей 6-7 лет.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие *задачи исследования*:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста.

3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие гибкости детей 6-7 лет.

Гипотеза исследования: развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста будет более эффективно, если комплекс упражнений будет составлен на основе игрового стретчинга с элементами фитбола.

Методологическую основу исследования составили теоретические исследования специалистов в области физического воспитания детей старшего дошкольного возраста Э.Я. Степаненковой [39], В.Н. Шебеко [50]; теоретические положения о развитии физических качеств Л.В. Волкова[28], В.М. Зациорского [20]; работы В.И. Ляха [26], освещающие практические аспекты развития двигательных способностей, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Методы исследования: теоретический анализ, синтез и обобщение научных материалов по теме исследования; диагностика гибкости старших дошкольников; анализ и обобщение результатов исследования; методы математической статистики по критериям U-Манна-Уитни и Т-Вилкоксона для сравнения полученных результатов исследования.

Новизна исследования заключается в разработке эффективного комплекса упражнений для развития гибкости детей старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных физиологических и психологических особенностей на основе игрового стретчинга и фитбола. Этот комплекс может использоваться инструкторами по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях, а также в организациях дополнительного образования.

База исследования: опытно-поисковая работа проводилась на базе МАДОУ «Детский сад № 69» пос. Исеть, с воспитанниками подготовительных групп в количестве 40 человек (20 мальчиков и 20 девочек), возраст 6-7 лет.

Структура работы: введение, 3 главы, 6 параграфов, заключение,

список использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. Теоретические аспекты развития гибкости детей дошкольного возраста

1.1. Гибкость и факторы, оказывающее влияние на ее развитие

Гибкость является важнейшим физическим качеством, жизненно необходимых человеку. Научное определение данному понятию впервые дал Н.Г. Озолин в 1949г, который рассмотрел гибкость в качестве способности человека выполнять движения с большой амплитудой [34]. Впоследствии Л.П. Матвеев в своих работах научно обосновал свое определение гибкости как морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающего степень подвижности его звеньев относительно друг друга [28]. В целом, данный термин лучше применять для обозначения суммарной подвижности нескольких сочленений или организма в целом. Когда как гибкость, понимаемая в форме психофизического качества, отличается степенью подвижности звеньев, которая подразумевает эластичность мышц и связок, формы суставов опорно-двигательного аппарата индивида при выполнении им движений с определенной амплитудой. С точки зрения биологии гибкость является показателем морфофункционального свойства организма человека, которая обусловлена состоянием центральной нервной системы (т.е. степенью относительного торможения в коре головного мозга), а также генетическими особенностями развития его организма, а потому довольно сложно поддается внешним факторам воздействия в виде тренировки.

Е.А. Шакина рассматривает гибкость в качестве способности человека применять упражнения с большой амплитудой, которое определяется способностью человека достичь определенного положения. Например,

выполнить поперечный или продольный шпагат, способность встать из стойки на борцовский или гимнастический мост и пр. [49].

Б.А. Ашмарин определяет гибкость как общее понятие, которое зависит от подвижности в суставах и определяется анатомическими возможностями человека: степенью соответствия соединяющихся друг с другом поверхностей, формой суставов, толщиной суставного хряща [3].

Е.А. Москаленко считает, что гибкость – это одно из наиболее необходимых физических качеств, которое важно развивать с самого рождения. Оно выражается в том, насколько подвижны суставы опорно-двигательного аппарата и способны к выполнению движений с большой амплитудой. Проявления гибкости находятся в зависимости от следующих факторов: количество и качество прожитых лет, пол, уровень температуры тела, насколько эластичными являются на данный момент сухожилия и связки, окружающие суставы, их типизация, способность мышц к сокращению и расслаблению, определенное телосложение, уровень индивидуального развития, количество и качество тренировок [30].

В.С. Фарфель в своих исследованиях указывает на зависимость проявлений гибкости от разнообразных факторов, связанных с физиологией, анатомией, психологическими особенностями организма; от уровня эластичности связок, мышц, суставных сумок, качества проведенной предварительно разминки, возрастных переменных, температуры окружающей среды, силовых возможностей индивида [44].

На сегодняшний день выделены несколько классификаций гибкости. Так, например, Е.А. Москаленко описывает три разновидности гибкости: динамическую, статически-активную и статически-пассивную гибкость [30].

Л.Г. Манько, в свою очередь, предлагает понятие специальной гибкости, как значительной и предельной подвижности в суставах, которая определяет эффективность спортивной деятельности [27].

Е.Я. Крупник выделяет в гибкости активную и пассивную

составляющие. В максимальной амплитуде самостоятельно выполняемых движений может проявляться активная гибкость, а пассивная представляет собой максимальную амплитуду, которая выполняется с помощью снаряда, партнера и пр. [24].

Годик М.А. выделяет наиболее важный показатель, по которому можно судить о потенциальных возможностях мышц и суставов – это разница между показателями активной и пассивной гибкости, которую определяют как дефицит активной гибкости [14]. На рисунке 1 представлены основные виды гибкости.

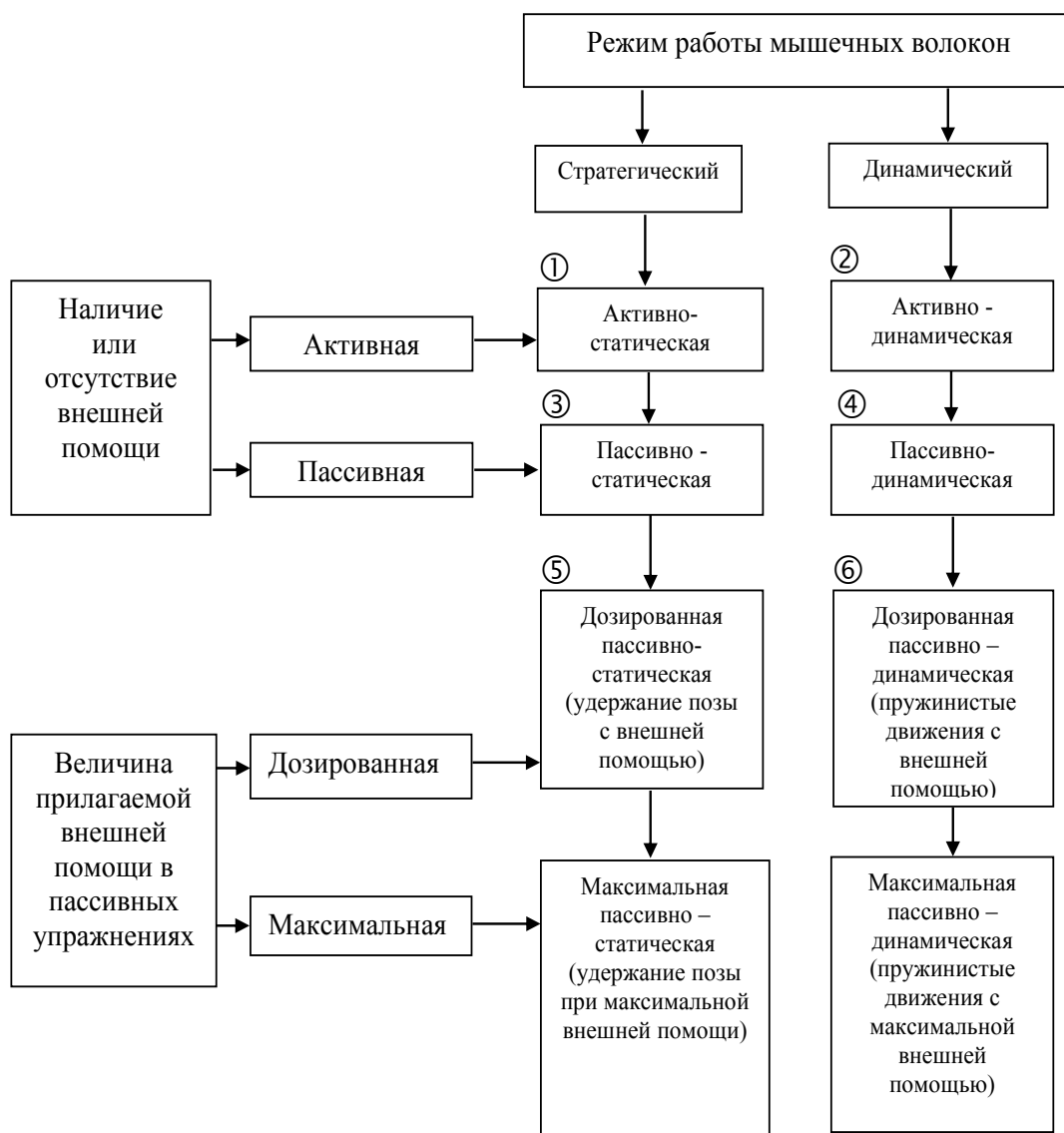


Рис. 1. Основные виды гибкости

В гибкости можно также выделить ее общую и специальную составляющие. Общая гибкость включает подвижность во всех суставах тела, которая дает возможность выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Под специальной гибкостью принято понимать значительную или предельную подвижность в отдельных суставах, которая соответствует требованиям определенного вида деятельности. Общая гибкость может возникать в результате использования множественных и разнохарактерных упражнений, которые способствуют всестороннему физическому развитию человека. Здесь же присутствуют упражнения, которые благоприятствуют развитию подвижности в суставах. Это могут быть разнообразные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой. Сформированная общая гибкость – это залог и основание для развития специальной гибкости. Формирование специальной гибкости возможно в результате применения специальных упражнений, способствующих улучшению подвижности именно тех суставов, движения, в которых являются соответствующими определенной специфике конкретного вида спорта. Подобные специальные упражнения очень похожи на основные движения предпочитаемого вида спорта, но делаются с гораздо большей амплитудой [14].

Существует также понятие динамической и статической гибкости, первая из которых может формироваться в процессе движений, или в статических позах. Появляется гибкость в следствии целенаправленного и регулярного выполнения упражнений, способствующих растягиванию мышц и связок, классифицирующихся по активной и пассивной направленности, а также по характеру, выполняемой мышцами работы [14]. В целом, выделяют динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения для растяжки, представленные на рисунке 2.

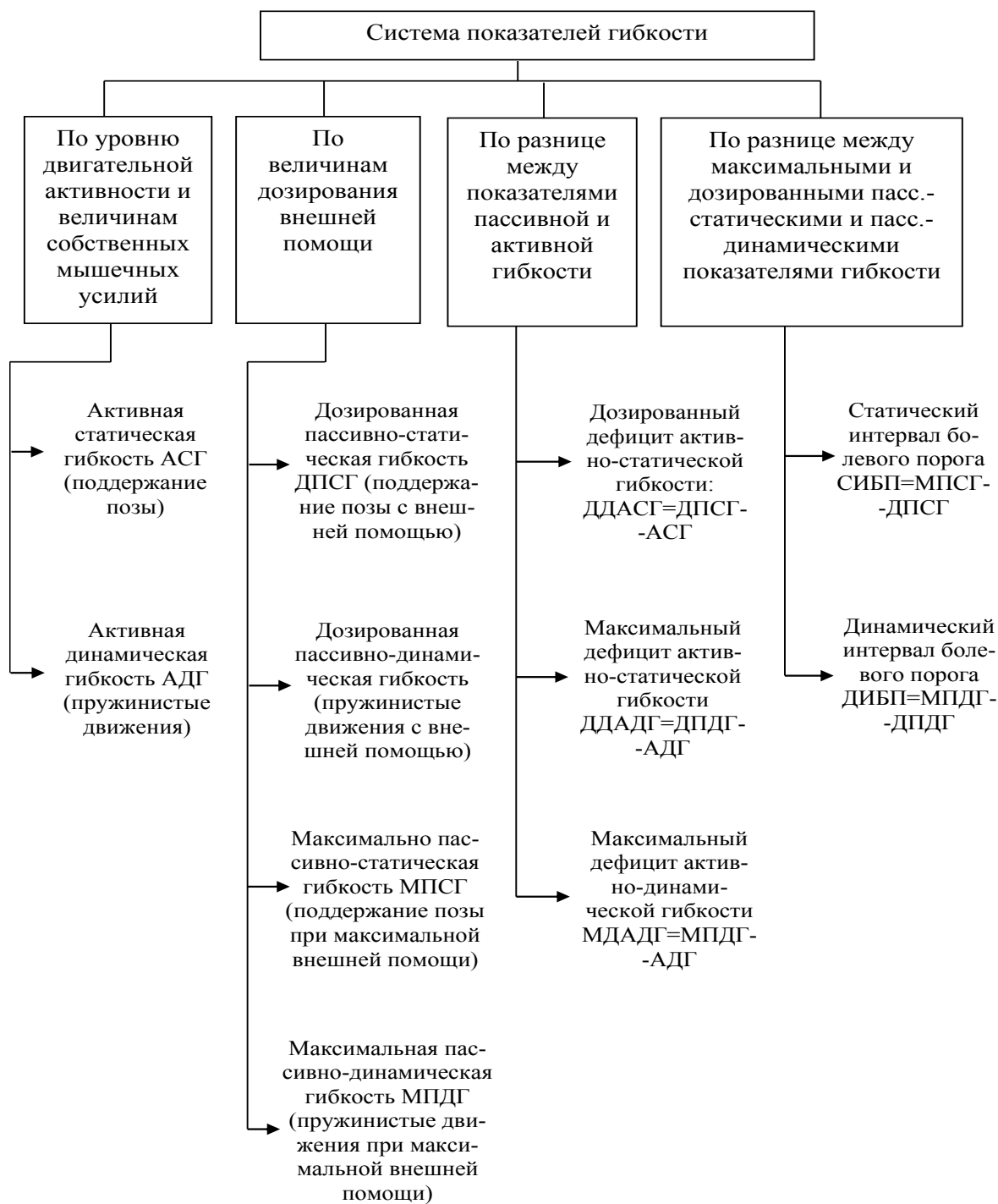


Рис. 2. Система показателей гибкости

С.И. Жданов подчеркивает, что основной задачей в физическом воспитании становится поддержка оптимального развития физических качеств, под которыми подразумеваются генетически унаследованные,

врожденные морфофункциональные качества, с помощью которых представляется возможность физической активности человека, проявляющейся в целенаправленной двигательной активности. Гибкость считается одним из самых важных физических качеств, поскольку она способствует оздоровлению организма и гармоничному физическому развитию. При обеспечении подвижности и эластичности мышц, а также их способности к достаточно быстрому восстановлению дети дошкольного возраста меньше подвержены серьезным травмам. Ребенок гибкий, выполняя достаточно сложные физические упражнения тратит значительно меньше энергии, чем менее гибкие сверстники, а, следовательно, меньше устает. Дети с высоким уровнем гибкости отличаются красивой походкой, хорошей осанкой, полученные благодаря укрепленному опорно-двигательному аппарату [18, с.33].

В.В. Васильева подчеркивает, что гибкость имеет прямую зависимость от таких факторов как:

- Анатомический – форма костей, толщина суставного хряща, эластичность мышц, сухожилий и связок.
- Центральная-нервная регуляция тонуса мышц, а также напряжение мышц-антагонистов. Следовательно, на гибкость влияет степень совершенствования межмышечной координации.
- Внешние условия. Благодаря качественно проведенной разминке, регулярному массажу, согревающим процедурам возможно значительное повышение амплитуды движений. Максимальные показатели гибкости зафиксированы от 12 до 17 часов.
- Состояние всех функций организма в данный момент. Из-за общего утомления происходит уменьшение активной гибкости, когда как пассивная может возрасти благодаря меньшему тону мышечных, противодействующих растяжению [18].

Для гибкости характерна регрессия уже в первые годы жизни, так как

происходит постепенное окостенение хрящевой ткани, уменьшается эластичность связок. Девочки являются более гибкими, чем мальчики, они обгоняют их по нескольким показателям примерно на 20-30%. Наличие положительных эмоций и значимой мотивации способствуют изменению гибкости в лучшую сторону. На развитие гибкости оказывают влияние следующие особенности, которые важно учитывать. Ведущей задачей является формирование и поддержание в хорошем состоянии активной гибкости. Повышение пассивной гибкости будет вспомогательным средством и может различаться в зависимости от половозрастных и физиологических особенностей организма, его подготовленности к физическим нагрузкам и количества повторов необходимых выбранных упражнений [15].

Обобщая сказанное выше, можно сделать следующие выводы. За основу нашего исследования мы взяли определение гибкости Е.А. Москаленко, как наиболее соответствующее целям и задачам нашего исследования. Гибкость является физическим качеством, которое важно развивать с самого рождения. Оно выражается в степени подвижности суставов опорно-двигательного аппарата и возможности выполнять движения с большой амплитудой. Уровень гибкости находится в прямой зависимости от половозрастных и физиологических особенностей организма, температура тела на текущий момент, эластичности сухожилий и связок, окружающих сустав, их тип, способность мышц сокращаться и расслабляться, особенностей телосложения, индивидуального развития, количества и качества организуемых тренировок. Наличие положительных эмоций и актуальной мотивации будет способствовать улучшению гибкости. В качестве основных видов гибкости особенно важным является ее подразделение на активную и пассивную. Главной задачей является развитие активной гибкости. Улучшение пассивной гибкости является вспомогательным средством и дифференцируется в зависимости от пола, возраста, физической подготовленности и количества повторений

упражнения. Тренировка гибкости у детей дошкольного возраста способствует укреплению суставов и связок, мышечных волокон, предупреждению травм. Хорошая гибкость может дать ребенку отличную возможность не только существенно повысить двигательные возможности, но и улучшить результаты во многих видах спорта.

1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет

Для максимально результативного развития гибкости детей старшего дошкольного возраста важно знать и понимать их возрастные и психологические особенности.

Дошкольный возраст является периодом интенсивного физического и психического развития детей от 3 до 7 лет. На данном возрастном этапе выделяют младший (3 - 4 года), средний (4 - 5 лет) и старший (5 - 7 лет) дошкольный возраст [54].

Дошкольное детство справедливо важнейшим этапом человеческой жизни, так как в именно в это время формируются основы гармоничного физического развития, общего состояния здоровья, развиваются основные двигательные способности, а также различных личностных качеств (в том числе, поведенческих и морально-волевых), формируется потребность в соблюдении здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой [6, С.38-40]. В дошкольном возрасте основной задачей является создание оптимальных условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья в условиях детского образовательного учреждения [5, С.12-16].

В дошкольном возрасте нет четкой грани в физическом, моторном и перцептивном развитии и когнитивном. Все достижения ребенка в первые годы жизни являются основой не только для развития навыков основных

движений, но и играют важнейшую роль в когнитивном, социальном и эмоциональном развитии [51, С.108-114].

Формирование и дальнейшее развитие физических качеств – это главная задача физического воспитания в этот период [21, С.52-61]. В дошкольном возрасте происходит усовершенствование навыков владения своим телом и координационных способностей. Наиболее сензитивным периодом для обучения управлению движением собственного тела является возраст 6-7 лет. Возможность максимально точно координировать свои движения связана с тем, что нервная система становится более зрелой с увеличением роли кинестетического контроля. В этом возрасте движения старших дошкольников становятся более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом, двигательную активность можно охарактеризовать как нестабильную, неспособную завершиться при первой же необходимости, нежеланием производить требуемые действия, если они не вызывают интереса, нацеленные на достижение отдаленного результата.

Гибкость как физическое качество является важнейшим качеством для детей старшего дошкольного возраста, 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].

В период от 4-х до 7-ми лет начинает происходить постепенное окостенение, в частности этому наиболее подвержены длинные кости. Это неравномерный процесс, следовательно, большая нагрузка может привести к нарушениям данного процесса. Также в этом возрасте начинается

оформление изгибов позвоночного столба, что приводит к недостаточно компенсированному поясничному лордозу. Таким образом, у ребенка наблюдается неправильная осанка (выставление живота). Использование специальных упражнений помогает способствовать исправлению этих нарушений.

В 5-6 лет мышечная система детей недостаточно сформирована, соответственно, имеет место неравномерное развитие в некоторых мышечных группах. Если более сильно развиваются мышцы сгибатели, то необходимо больше развивать разгибатели и наоборот. Большая активность обменных процессов, неэкономичное использование мышечных усилий, высокий расход энергии провоцируют достаточно быстрое утомление детей этого возраста. Следовательно, нагрузка не должна быть большой по объему, лучше разделить ее на равные части и чередовать с достаточно частыми паузами.

Механизмы регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем также еще далеки от совершенства. Высокой является частота пульса, которая стремительно вырастает и при небольшой нагрузке, давление имеет большие колебания, а дыхание частое и поверхностное. Тем не менее, благодаря естественному развитию и регулярным занятиям функциональные возможности старших дошкольников увеличиваются повышаются. Несмотря на то, что к 7 годам ребенок может выдерживать существенные нагрузки, лучше всего организовывать занятия умеренной интенсивности.

Развитие основных двигательных качеств происходит неравномерно и зависит от состояния функциональных систем организма и общего двигательного опыта. Существенной чертой данного периода становится связь роста отдельных физических качеств, значимый положительный перенос в развитии одного качества на, не менее важные, другие. Следовательно, нужно увеличивать общую физическую активность детей посредством различных методов, приемов и средств..

Внимание у детей 6-7 лет недостаточное, такие его значимые характеристики как объем и устойчивость возрастают медленно. Соответственно, в обучении детей старшего дошкольного возраста необходимо использовать чаще новые, необычные, яркие раздражители. Ребенок этого возраста не умеет отделить несущественное от основного, поэтому фиксируют внимание на второстепенном, но ярком. Следовательно, в этот период важно включать в процесс обучения целостный метод обучения, при помощи изучения несложных упражнений, применяя по возможности, максимально краткие и точные объяснения. Самое главное на тренировке – это наглядное обучение. Особое внимание следует уделять показу упражнения, который должен быть максимально технически правильным, потому что ребенок может неверно его скопировать, повторяя ошибки.

В эмоциональном плане ребенок этого возраста также далек от совершенства, волевые и нравственные качества тоже носят ограниченный характер. Следовательно, важной является педагогическая работа над оптимизацией этих качеств, чаще используя похвалу и поощрение, чем наказание.

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]

Наличие положительных эмоций активизируют деятельность вегетативных органов детского организма, увеличивают газообмен, усиливают частоту сердечных сокращений. Все вышеперечисленное хорошо влияет возбудимость основных групп мышц, их эластичности и упругости. Соответственно, все упражнения для формирования гибкости нужно делать с хорошим настроением, которое стимулирует гормональную деятельность, обеспечивая совершенствование регуляторных процессов. Таким образом, положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Массу положительных эмоций детям доставляет игра, которая является ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте. Игровая деятельность детей способствует более прогрессивному психическому и физическому развитию, стимулируя более эффективное развитие практически всех физических качеств, в том числе гибкости. Поэтому физкультурные занятия для детей дошкольного возраста желательно проводить в игровой форме.

Обобщая сказанное выше, можно сделать следующие выводы. Старший дошкольный возраст – это 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. Но

в этом возрасте имеет место: неравномерность развития отдельных мышечных групп и повышенная утомляемость; несовершенна сердечно-сосудистая система и эмоционально-волевая сфера; недостаточной является произвольность внимания. Следовательно, при развитии гибкости ребенка старшего дошкольного возраста необходимо: выдерживать небольшие по объему нагрузки «дробного» характера, с частыми паузами для отдыха; избегать длительного физического и эмоционального напряжения; поддерживать интерес детей к занятиям за счет их организации в игровой форме и создании благоприятного психологического климата. Основная особенность в старшем дошкольном возрасте – это взаимосвязанный прирост отдельных качеств и существенный положительный перенос в развитии одних качеств на соответствующие другие. Следовательно, очень важным является повышение общей дееспособности детей посредством самых разных методов, приемов и средств.

1.3. Средства и методы развития гибкости детей дошкольного возраста

Правильная организация процесса развития гибкости в дошкольных организациях напрямую связана с оптимальным выбором подбором средств и методов, планированием и распределением развивающих упражнений, контролем и коррекцией за состоянием здоровья и самочувствия детей и их функциональными возможностями.

Майкл Дж. Алтер предлагает разделить все упражнения, способствующие развитию гибкости детей дошкольного возраста, на: динамические (подпрыгивающие, ритмические, быстрые и пр.) и статические, которые предусматривают фиксацию определенного положения [2].

Курамшин Ю.Ф. подразделяет упражнения для развития на следующие группы: статическую, динамическую, комбинированную – в зависимости от режима работы мышц [25].

Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялова подчеркивают, что эффективность комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается за счет внутренних и внешних сил. Для этого возможны варианты чередования активных и пассивных движений. Ведущим методом для развития гибкости является повторный метод, предполагающий серийное выполнение упражнений на растягивание, с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности ребенка дошкольного возраста [13].

Н.В. Казакевич подчеркивает, что в зависимости от поставленных задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки при его применении может быть достаточно разнообразной. Данный метод варьируется следующим образом: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения [22].

Все упражнения, посвященные улучшению гибкости организма подразделяются на группы: для шейного отдела; для рук и плечевого пояса; для грудного и поясничного отделов позвоночного столба; для ног и тазобедренных суставов. Развивая гибкость гибкостью, необходимо помнить основные принципы занятий, к которым относятся: постепенность; регулярность; комплексный подход.

Методические приемы, рекомендуемые для развития гибкости:

- ежедневная растяжка;
- чередование упражнений для развития силы и гибкости, избегая преобладания одного вида над другим [15].

Добиваться повышения активной подвижности в каком-либо движении можно за счет увеличения пассивной подвижности или увеличения максимальной силы мышц, участвующих в движении.

Развитие гибкости, как полагает Э.Я. Степаненкова, тесно связано с наращиванием мышц. Тем не менее, вызванная активным использованием силовых упражнений гипертрофия мышц может способствовать уменьшению амплитуды движений. Неукрепленный должным образом мышечно-связочный аппарат может привести к форсированию гибкости дошкольника, вызывая нарушение осанки, перерастяжение мышечных волокон и связок, а также необратимые деформации суставов. Поэтому, занимаясь с дошкольниками особенно важно соблюдать определенное равновесие между упражнениями на развитие гибкости и упражнениями, формирующими другие физические качества [39].

Высоким уровнем развития гибкости можно считать хорошее выполнение комплекса упражнений на определение максимального размаха при нормальной суставной подвижности, особенно позвоночного столба, а также в плечевых и тазобедренных. С целью совершенствования деятельности вегетативных органов необходимо делать упражнения, способствующие повышению гибкости только в хорошем настроении. Это будет залогом повышения частоты сердечных сокращений, а также стимулирование увеличения газообмена. Если ребенок занимается с радостью, то он сможет добиться наилучших результатов гораздо быстрее, чем ребенок, занимающийся в плохом расположении духа. Очень существенным для развития гибкости является правильной температура мышц, так это способствует эластичности мышц и активной циркуляции крови. Поэтому упражнениям на развитие гибкости должна предшествовать разминка [15].

А.И. Буренина доказывает в своих исследованиях, что роль температуры окружающей среды оказывает активное влияние на мышечную

деятельность. В связи с понижением температуры воздуха эластичность мышц существенно уменьшается и способствует нежелательным травмам. Организация физкультуры на улице в холодное время необходимо особо тщательно планировать, уделяя большое внимание разминке для всех мышц и связок. В жару, когда организм и так теряет много жидкости, мышечная ткань утрачивает сократительные свойства и становится более вязкой. Также физическое состояние дошкольников во многом зависит от времени суток. С утра двигательная активность детей более снижена, следовательно, разминка для последующих упражнений должна быть более активная и продолжительная. Самыми результативными будут тренировки вечером, когда системы и органы детей имеют наилучшую форму. При этом, на момент начала занятий дети не должны быть уставшими. Подключение упражнений для формирования силы будет положительным фактором для развития гибкости [7].

Как полагает Е.А. Чайковская, дети дошкольного возраста могут добиться успеха в любых упражнениях на гибкость и растягивание, только если их не торопить. Все упражнения для совершенствования гибкости необходимо организовывать вместе с небольшими физическими нагрузками, которые активизирует укрепление мышц и связок [48].

В методике развития гибкости необходимо иметь ввиду возрастные и индивидуальные особенности ребенка-дошкольника. Многие дети могут испытывать не самые приятные ощущения при растяжке, стретчинге, что может снизить их работоспособности и помешать технически правильному выполнению упражнений. Для исключения этого необходимо выбирать общедоступные и регулярные упражнения. Важно уметь лично правильно показать любое упражнение, так как это для дошкольника даже важнее объяснения словесного. Амплитуду движений необходимо увеличивать очень осторожно, постепенно [14].

Формирование гибкости в старшем дошкольном возрасте рассматривается нами как целенаправленный педагогический процесс. 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.

Игра – это вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе. И. Кант сравнивал игру с искусством. Ф. Шиллер называл специфической формой человеческой жизнедеятельности. Он утверждал, что человек играет только в том случае, когда он в полном значении слова человек, а он бывает им лишь когда играет [1].

На сегодняшний день можно выделить несколько ведущих концепций в подходе к феномену игры:

- немецкого философа и психолога К. Гросса, который считал игру подготовкой к условиям будущей жизни;
- австрийского психолога К. Бюлера, который называл игру деятельностью, совершаемую ради получения удовольствия от самого ее процесса;
- голландского ученого Ф. Бейтендейка, который описывал игру как форму реализации общих изначальных влечений: к свободе, к слиянию с окружающей средой, к повторению;
- З. Фрейд полагал, что игра замещает вытесненные желания;
- Г. Спенсер видел в игре проявление избытка жизненных сил [28].

Среди отечественных исследователей феномена игры следует особенно отметить Д.Б. Эльконина, А.Л. Леонтьева, В.А. Сухомлинского и др. В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности» [5].

Именно через игру дети познают окружающий мир, готовятся к самостоятельной взрослой жизни. В возрасте от 3 до 7 лет необходимы игры для ребенка со сверстниками на темы, близкие их опыту и отражающие события общественной жизни. Многие педагоги и психологи такие как Д.В.Менджерицкая, Р.И. Жуковская, Д.Б. Эльконин, А.П. Усова и др. углубили анализ игры как деятельности и выявили ее особенности. Они утверждают, что игра:

- представляет собой форму активного отражения ребенком окружающей его жизни людей;
- осуществляется комплексными действиями, а не отдельными движениями с включением речи;
- есть оперирование знаниями, средство их уточнения и обогащения, путь упражнения, а значит, и развития разнообразных способностей и сил ребенка [21].

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. 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.). Особенностью этих игр является то, что их проведение предваряется подготовкой на занятиях по лепке, рисованию, музыке, ознакомлению с окружающим миром, развитию речи [11].

В соответствии с требованиями современной педагогики, специалисты физической культуры вынуждены искать новые подходы к организации физического воспитания в детском саду. 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) [12].

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 [14].

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 снятия нервного и эмоционального перенапряжения [33].

Автор методики «Игрового стретчинга» А.Г. Назарова отмечает, что эта методика не имеет возрастных ограничений. Стретчингом очень важно

заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям «стретчинга» в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются в процессе интересной сюжетно-ролевой игры со сказочным сюжетом. Игровой стретчинг — специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игре. Данные занятия представляют собой занимательную для детей игру, в которую целенаправленно включаются 8-9 упражнений для разнообразных групп мышц. Дошкольники имитируют движения и повадки различных животных и птиц под характерное музыкальное сопровождение из самых разных произведений классической и народной музыки. Эти имитационные движения под музыку способствуют развитию двигательной деятельности, творческого мышления, двигательной памяти и пр. Секрет результативности этих движений кроется еще и в том, что посредством образного самовыражения ребенка возможно организовать достаточно частую смену движений из самых разных исходных положений, что позволяет предоставить отличную физическую нагрузку для всех групп мышц [32].

Начиная рассказывать игру-сказку, можно одновременно разыгрывать ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которые вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслабление для восстановления дыхания, и длится с малышами столько, сколько они сами захотят. Благодаря занятиям игровым стретчингом у детей существенно меняется в положительную сторону настроение, улучшается взаимопонимание с инструктором по физической культуре.

В последнее время все большую популярность завоевывают занятия фитбол-гимнастикой, которые также способствуют увеличению гибкости и подвижности в суставах, а также дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений. Фитбол в

перевод с английского означает «мяч для опоры», который применяется для оздоровления организма. Первую попытку использования фитбола в системе оздоровительных занятий предприняли в США Майк и Стефания Моррис в 1992 году. В Санкт-Петербурге на базе творческого развития этой проблемой занимаются Г.Г. Лукина и А.А. Потапчук. С 2000 года в РГПУ им А.И. Герцена авторами Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузьминой впервые были разработаны программы по фитболаэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного возраста.

Мяч-фитбол по своим свойствам многофункционален. Поэтому он может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Удачное переплетение физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривание стихов в ритм движений или пения в такт любимой мелодии способствует развитию ритмического чувства, общей координации движений, повышению равновесия, улучшает осанку, а также провоцирует хорошее настроение, эмоциональный подъем у детей. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Таким образом, гимнастика с использованием фитбола, становится на современном этапе развития физической культуры дошкольников важным и относительно самостоятельным направлением в физическом воспитании и оздоровлении, которая включает все составляющие для гармоничного развития ребенка [16].

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: 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. 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. Допустимые изменения объема и смена интенсивности выполнения 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 [22].

Таким образом, обобщая выше сказанное, можно сделать следующие выводы. При работе над развитием гибкости детей старшего дошкольного возраста важно соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся: постепенность; регулярность; комплексный подход. Методические приемы, рекомендуемые для развития гибкости: упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим. В работе с детьми дошкольного возраста для гармоничного развития необходимо сочетать упражнения на развитие гибкости с другими упражнениями. Важно развивать гибкость дошкольников при правильной температуре мышц, как важного фактора развития эластичности мышц, активной циркуляции крови. Положительный настрой является залогом увеличения частоты сердечных сокращений и повышенного газообмена. Следовательно, наиболее эффективным методом для развития гибкости для дошкольников является игровой стретчинг, который представляет собой комплекс специальных упражнений для растягивания мышц, в игровой форме. Для усиления положительного эффекта от стретчинга рекомендуется включать в него упражнения с фитболом, которые также способствуют

увеличению гибкости и подвижности в суставах, а также дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений.

1.4. Методика развития гибкости детей 6-7 лет

Наиболее оптимальными методами развития гибкости в старшем дошкольном возрасте является игровой стретчинг с использованием подвижных игр и упражнения с фитболом.

Во время занятий, способствующих развитию гибкости старших дошкольников, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Постепенность и непрерывность, систематичность процесса развития гибкости.
2. Количество упражнений, направленных на развитие гибкости, не должно быть большим, но проводиться постоянно.
3. Полезно использовать домашние задания. Дети могут (по желанию!) выполнять дома наиболее понравившиеся упражнения, показывая родителям, чему научились в детском саду и привлекая к показу и самих родителей. Для безошибочного выполнения желательно раздавать детям на занятии красочные картинки, помогающие лучше запомнить то или иное упражнение.
4. Перед проведением упражнений на гибкость обязательна разогревающая разминка.
5. Количество новых упражнений должно быть небольшим. Полезно разучивание проводить сначала под счет, а затем под соответствующую ритмичную музыку.
6. Желательно для поддержания положительного настроения детей использовать интересные и забавные названия упражнений, предваряя их соответствующей сказочной историей.
7. Важно правильно подбирать музыку для занятий, которая будет

способствовать снятию психического и эмоционального напряжения, способствовать более быстрому закреплению изучаемых упражнений.

8. Основными средствами развития гибкости старших дошкольников могут стать упражнения на растягивание динамического и статического характера. Нагрузку необходимо плавно повышать за счет изменения в большую сторону количества упражнений и числа повторений [23].

А.И. Константинова справедливо полагает, что в дошкольной организации игровой стретчинг может использоваться в разных направлениях: введение элементов стретчинга в утреннюю зарядку, игровая деятельность, физкультминутки, спортивные развлечения; применение сюжетных физкультурно-оздоровительных тренировок; ведение организованной и планомерной работы в спортивном кружке [37].

Следовательно, для достижения хороших результатов по развитию гибкости дошкольников необходимо проводить комплекс занятий игрового стретчинга не реже 1 раза в неделю, а также регулярно включать стретчинговые упражнения и упражнения с фитболом в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, игровую деятельность в течение дня.

Проведение в течение года комплекса физкультурных занятий в форме игрового стретчинга с включением специальных упражнений с фитболом позволит сохранить и совершенствовать гибкость дошкольников. Занятия должны проводиться регулярно с помощью инсценирования интересной детям сказки с музыкальным сопровождением. Сказочное занятие, таким образом, разделяется на несколько фрагментов, с соответствующей структурой:

- Вводный этап, предполагающий музыкальную разминку, которая поможет подготовить ребенка к следующим нагрузкам — разнообразным по силе и интенсивности упражнениям стретчинга.
- Основной этап, подразумевает знакомство с новыми движениями,

последовательное и поэтапное обучение их выполнению, а также закреплению ранее изученных. Имитирующие разных животных движения включаются в сюжет сказки, которую рассказывает инструктор по физкультуре, подбирая и придумывая ее под конкретное физкультурное занятие. Стретчинговые упражнения сменяют друг друга в определенном порядке, чтобы детский организм получал равносильную нагрузку. В середине основной части в сказочный сюжет занятия включаются упражнения с фитболом, направленные на развитие гибкости и координации движений. Завершая данный этап, дети могут поиграть в подвижную игру, которая будет способствовать развитию не только двигательной активности, но и коммуникативных качеств, а также повышению настроения. Последующие тренировки должны задействовать другую группу мышц.

- Завершающий этап предполагает специальную игру для восстановления дыхания, пальчиковую гимнастику, игра на внимание, релаксационное упражнение для расслабления всех задействованных групп мышц [41].

Упражнения игрового стретчинга являются понятными, лаконичными для детей, они позволяют быстро создать на занятии необходимый рабочий ритм. Активизировать формирование гибкости дошкольников возможно регулярно используя разнообразные игровые упражнения. Очень результативным является применение игрушек для выполнения наклонов. В этом случае на спину стоящего ребенка кладут игрушку и просят его достать ее из положения с расставленными ногами на уровне плеч. Затем тренер может взять игрушку, прогнувшись назад, передавая ее другому ребенку, который стоит позади. Соответственно, в игровой форме можно стимулировать развитие гибкости позвоночного столба ребенка дошкольного возраста [11].

Далее ребенку предлагается занять исходное положение стоя около

стула, повернувшись к нему правым боком. Затем предложить ему положить правую ногу на поверхность стула, а потом совершить попытку дотянуться кончиками пальцев до пола при выполнении пружинистых наклонов. Это упражнение важно выполнять поочередно для правой и левой ног.

Следующее упражнения «Мельница», которое также эффективно для развития гибкости ребенка дошкольного возраста. При его выполнении кисти рук ребенка должны начертить в воздухе круги, которые постепенно увеличивающиеся в своем диаметре [11].

Очень интересным и полезным является для детей упражнение «Йог». Дошкольникам необходимо найти место на коврике и вытянуть вперед ноги вперед. Затем ребенок осторожно садится в позу лотоса, подражая инструктору, который показывает правильность выполнения этого движения личным примером. Важно как можно дольше продержаться в таком положении.

Классическое упражнение «Мостик» выполняется на полу так, чтобы ребенок смог удержать это положение от 10 секунд. В процессе выполнения этого упражнения очень важно обращать внимание детей на правильное положение кистей, которые должны параллельно выставляться друг другу и стопам, полностью касаясь пола.

Еще одно любопытное упражнение «Кукла» пользуется большой популярностью у дошкольников, особенно у девочек. Для его выполнения ноги надо поставить на ширине плеч и сделать последовательные наклоны вперед, при этом ни в коем случае не сгибая ноги в коленях. Затем нужно с незначительным прогибом назад вернуться в исходное положение [41].

Для растяжения позвоночника очень полезным является использование разминочного упражнения «Зернышко», с помощью которого организм ребенка постепенно к последующей нагрузке. В исходном положении ноги стоят вместе, ребенок садится на корточки, касаясь пятками пола. При этом пальцы рук важно соединить в замок и вытянуть перед собой. Голову

опустить и немного наклониться. Ребенок постепенно поднимается, выпрямляя ноги, при этом туловище фиксируется в наклоненном положении, после этого туловище выпрямляется и сразу же прямые руки поднимаются вверх, при этом ладони поворачиваются. Выполняя это упражнения необходимо не отрывать пятки от пола. Затем ребенок отводит руки в разные стороны и опускает их вниз, принимая исходное положение [33].

Очень красивым является упражнение «Бабочка», способствующее стимулированию действия подкожных неровных окончаний. Для его выполнения ребенок должен принять исходное положение – позиция «прямой угол». При этом стопы сведены вместе, а ноги должны согнуться в коленях. После этого стопы ног необходимо обхватывать руками, а колени развести в стороны, сохраняя прямую спину. Важно, низко опуская колени, задержаться на несколько секунд и постепенно возвратиться в исходную позицию. При этом движения надо выполнять динамично, сохраняя произвольность дыхания.

Следующее упражнение «Змея» помогает обогатить организм кислородом и необходимыми питательными веществами. Оно дает возможность преодолеть скованность и деформацию позвоночника, является очень полезным для миндалин, так как отгибание головы повышает поступление к ним крови. Для его выполнения ребенок ложится животом на пол, сводит ноги вместе, а в области груди руками упирается в пол. Затем надо подниматься на руках, поднимать голову и подавать грудь вперед, а живот остается лежать на полу. Ребенок должен максимально прогибаться, слегка запрокидывая голову назад и зафиксироваться. После этого происходит медленное возвращение в первоначальное положение. На начальной фазе упражнения делается вдох, а во второй – выдох [32].

Замечательным для дошкольников является упражнение «Велосипед». Ребенок лежит на спине, отводя руки за голову. Ноги с вытянутыми носочками отрывает от пола и энергично имитирует катание на велосипеде.

Правильно выполняемая ходьба также делает суставы ног более подвижными, она является результативной для профилактики плоскостопия, улучшения осанки. Сидя на полу, ребенок принимает «позу угла»: держит прямую спину, а ноги лежат на полу с вытянутыми носочками. Затем руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Упражнение делают под ритмичную музыку, по очереди вытягивая на себя носочки ног, сохраняя произвольность дыхания [48].

Таким образом, наиболее эффективной методикой развития гибкости детей старшего дошкольного возраста является игровой стретчинг включением в него упражнений с фитболом. Для достижения хороших результатов по развитию гибкости дошкольников необходимо проводить комплекс занятий игрового стретчинга не реже 1 раза в неделю, а также регулярно включать стретчинговые упражнения и упражнения с фитболом в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, игровую деятельность в течение дня. Постепенно можно добавлять в комплекс более сложные и более эффективные упражнения для развития гибкости тела.

ГЛАВА 2. Методика развития гибкости детей 6-7 лет

2.1. Организация исследования

Опытно-поисковая работа проводилась на базе МАДОУ «Детский сад № 69» пос. Исеть, с воспитанниками подготовительной группы № 6 и 7 в количестве 40 человек (20 мальчиков и 20 девочек), возраст 6-7 лет с сентября по март 2019-2020 учебного года.

Целью практического исследования являлось апробирование методики развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста. В процессе опытно-поисковой работы использовался прямой сравнительный эксперимент, при котором занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились параллельно и после проведения серии занятий определялась результативность изучаемых факторов. При этом контрольная группа занималась физической культурой по обычной программе, а в экспериментальной группе была апробирована методика развития гибкости.

Рабочая программа по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста в МАДОУ «Детский сад № 69» пос. Исеть составлена на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой и программы «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». Также в работе инструктора по физической культуре детского сада используются следующие методические пособия: Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа», Э.Я. Степаненкова «Методика физического воспитания», Э.Я. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр».

Исследование было организовано в три этапа:

- 1 этап – констатирующий (сентябрь 2019). На данном этапе был определен состав его участников. Была проведена первичная диагностика гибкости воспитанников двух подготовительных групп по выбранным методикам. По ее результатам было проведено разделение групп на контрольную и экспериментальную.

- 2 этап – формирующий (октябрь 2019 – декабрь 2019г). На этом этапе с экспериментальной группой был проведен комплекс занятий «В гостях у сказки» по методике, направленной на развитие гибкости, с преимущественным использованием игрового стретчинга и упражнений с фитболом, а в контрольной группе по обычной программе. Специальные занятия были организованы 1 раз в неделю, остальные 2 занятия в неделю проводились в соответствии с программой и расписанием детского сада.
- 3 этап – контрольный (март 2020г.). На данном этапе было проведено повторное изучение гибкости старших дошкольников экспериментальной и контрольной групп. Результативность предложенной методики развития гибкости оценивалась по наличию положительной динамики показателей ее развития.

Специализированные занятия по развитию гибкости проводились 1 раз в неделю по 30 минут, а также ежедневно (5 раз в неделю) осуществлялось закрепление изученных на занятии новых упражнений в режимных моментах, а также в домашних условиях.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего

дошкольного возраста, дать определение гибкости как основному физическому качеству, нуждающемуся в развитии, раскрыть основные средства и методы развития гибкости, рассмотреть особенности методики развития гибкости старших дошкольников. Этот метод был использован на начальном этапе исследования и послужил теоретической базой для разработки комплекса физических упражнений для развития гибкости на практике.

Взяв за основу работы Н.В.Казакевич [22], С.В. Кузьмина[38], А.Г. Назарова[32], Е.Г. Сайкина [22], Е.А.Сулим [41] и др. был составлен комплекс упражнений на развитие гибкости для старших дошкольников «В гостях у сказки», который применялся в данном исследовании.

Педагогическое наблюдение позволило выявить заинтересованное отношение детей к введению нового комплекса в программу физкультурных занятий в дошкольной организации, оценивать состояние воспитанников во время занятий. Педагогическое тестирование проводилось во время плановых занятий, в условиях спортивного зала. Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 10-15 минут с включением разнообразных видов ходьбы, бега, прыжков, а также общеразвивающих упражнений.

Для нашего исследования мы выбрали контрольные тесты из адаптированной для дошкольников методики Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, так как они не представляют сложности в организации, проведении и обработке результатов в условиях дошкольной организации, позволяют представить их маленьким детям в форме игровых упражнений [47].

Тест № 1. «Достань игрушку». Представляет собой наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке: ребенок должен встать на гимнастическую скамейку. Затем сделать наклон вниз, постараясь не согнуть ноги в коленях. С помощью линейке, которую надо установить перпендикулярно скамейке,

зафиксировать уровень, до которого смог доставить ребенок кончиками своих пальцев руки. Инструкция для ребенка: «Тебе надо достать эту красивую игрушку кончиками пальце, не сгибая коленей». При этом абсолютная величина полученной гибкости измеряется в сантиметрах. Для удобства в данный тест мы вводим бальную шкалу. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком – 3 балла, ниже - 0 баллов.

Тест № 2. «Дотянись до ленточки». Состоит из наклона вперед из положения, при котором ребенок сидит на полу. На полу необходимо начертить центральную и перпендикулярную линию. Когда ребенок сидит, то ступни его ног должны касаться перпендикулярной линии, при этом ноги важно выпрямить в коленях, а ступни держать вертикально, при этом расстояние между ними должно быть 20-30 см. ребенку надо трижды наклониться вперед, а на 4-ом задержать дыхание на 2 сек. Тренер фиксирует результат с помощью перпендикулярной линии при касании ее кончиками пальцев руки. Ноги в коленях не сгибаются. Инструкция для ребенка: «тебе надо постараться достать кончиками пальцев эту красивую финишную ленту. Для этого ты должен 3 раза как можно дальше наклониться вперед, не сгибая коленей». Критерии оценки: 3 балла - наклон вперед 6 - 12 см; 2 балла - наклон вперед 3- 6 см; 1 балл наклон вперед 2 - 0 см и меньше.

Тест № 3 «Радуга». Для определения подвижности позвоночника назад можно необходимо также принять исходное положение стоя. Для начала необходимо измерить расстояние от седьмого шейного позвонка до границы крестца и копчика в положении прямо. После этого, измерять это же расстояние нужно посредством прогибания туловища назад, ноги должны оставаться прямыми. Полученная разница в измерениях в сантиметрах указывает на степень подвижности позвоночника назад. Инструкция для детей: «Ты видел радугу на небе? Покажи, какая она рукой. А теперь попробуй сделать радугу всем телом. Для этого тебе надо прогнуться назад как можно дальше, не отрывая ноги от пола». Критерии оценки: средний

уровень – 2 балла – разница измерений у детей составляет 6 – 8 см. Меньше указанного результата говорит о низком уровне - 1 балл. Высокий уровень – 3 балла – разница более 10 - 12 см.

Тест № 4 «Замочек». Далее проверяется гибкость плечевого сустава, которую можно рассмотреть на основе последующего упражнения: надо поднять одну руку вверх, затем осторожно согнуть ее в локте и отвести назад, а другую руку отвести назад, потом сгибать ее в локте за спиной и взять обе руки сзади за спиной. Подвижность в суставе считается нормальная, если ребенок справляется с данным упражнением, а если нет, то, значит подвижность в этом суставе ограниченная. Все это надо повторять, сменив руки. Инструкция для детей: «Давай с тобой поиграем. Представь, что ты, это волшебный сундучок с сокровищами, который надо закрыть на замок. Я сейчас покажу тебе как его можно закрыть, а ты попробуешь повторить».

Критерии оценки: 3 балла – ребенок справился с заданием, 0 баллов – ребенок не справился с заданием.

Тест № 5 «Птичка». Затем важно измерить уровень подвижности в тазобедренном суставе, которую можно определить в угловом измерении. Ребенок должен встать боком к гимнастической стенке и взяться рукой за одну из реек. При этом нужно осторожно поднять выпрямленную ногу, а ее носок оттянуть под прямым углом и выше, опорная нога при этом остается прямой. Это же движение повторяется с другой ногой, то есть последовательно меняется опорная нога. Если у ребенка не получается данное упражнение, то можно сделать вывод об ограничении подвижности в тазобедренном суставе. Инструкция для детей: «Ты наверное много раз видел, как красиво летят по небу птицы, расправив свои крылья? Давай с тобой тоже превратимся в красивую птицу, но вместо крыльев у нас будут прямые ноги. Я тебе покажу, а ты попробуй повторить, но не забывай, что ноги должны быть прямые».

Критерии оценки: 3 балла – ребенок справился с заданием, 0 баллов – ребенок не справился с заданием.

При организации тестирования важно соблюдать следующие правила:

- тесты нужно проводить в до обеда, в зале, приспособленном для занятий физкультурой, после тщательного проветривания;
- одежда ребенка должна быть спортивная и облегченная;
- при проведении тестирования дети не должны быть усталыми, соответственно, режим дня должен быть скорректирован;
- перед диагностикой важно организовать разогревающую разминку;
- нужно создать соответствующую спокойную обстановку, не допускать появления у ребенка негативных эмоций, лучше проводить все в игровой форме.

При проведении тестов необходимо учитывать естественное стремление ребенка показать наилучший результат: у каждого может быть по 2-3 попытки. Также желательно выдерживать достаточное время между попытками каждого теста, чтобы не допускать утомления.

Таким образом, описанные выше тестовые методики предоставляют объективную возможность оценить уровень гибкости детей дошкольного возраста в начале и в конце опытно-поисковой работы, а также определить динамику развития гибкости детей группы [46].

За основу комплекса развития гибкости для детей старшего дошкольного возраста «В гостях у сказки» мы взяли теоретические и практические материалы таких авторов как Н.В. Казакевич, С.В. Кузьминой, Е.Г. Сайкиной, Е.А. Сулим, А.Г. Назаровой. В результате нами был подготовлен комплекс физкультурных занятий «В гостях у сказки» для детей 6-7 лет.

Цель: создание условий для развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать гибкость и двигательную координацию посредством включения в занятия упражнений игрового стретчинга и с использованием фитбола.
2. Оптимизировать навыки выполнения движений – бег змейкой, боковой галоп, бег с высоким подниманием бедра.
3. Способствовать развитию чувства ритма, точности движений, внимания, гибкости, координационных способностей.

Данный комплекс соответствует основным педагогическим принципам:

- Систематичности, подразумевающий непрерывность, планомерность использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- Постепенности, предполагающий постепенное повышение требований, предъявляемых детскому организму в процессе тренировок.
- Доступности, благодаря которому все предлагаемые упражнения разучиваются от простого к сложному, с учетом подготовленности детей.
- Чередования нагрузки, подчеркивающий необходимость сочетания адекватной нагрузки и полноценного восстановления.
- Наглядности, предполагающий построение занятия с использованием зрительных, звуковых и двигательных анализаторов.
- Сознательности и активности, подразумевающий формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, поддержку детской инициативы и самостоятельности, творчества.

Занятия проводились 1 раз в неделю во второй половине дня, по подгруппам по 10 человек, продолжительность 30 минут.

Структура занятия:

- Вводный этап (5 минут) – музыкальная разминка, способствующая предварительному разогреву, с включением подвижных коммуникативных игр, специальных упражнений в различных видах

ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

- Основной этап (20 минут) – выполнение упражнений для развития гибкости. Последовательность стретчинговых упражнений распределяется так, чтобы туловище получало равномерную нагрузку. В середине основной части в сказочный сюжет занятия включаются упражнения с фитболом, направленные на развитие гибкости и координации движений. В конце этапа дети играют в подвижную игру, направленную на развитие двигательной активности и коммуникативных качеств.
- Завершающий этап (5 минут) предполагает специальную игру для восстановления дыхания, пальчиковую гимнастику, игру на внимание, релаксационное упражнение для расслабления всех задействованных групп мышц.

Все движения плавно переплетаются с сюжетом сказки, которая подбирается под тему физкультурного занятия и постепенно рассказывается в его процессе. Для закрепления положительных результатов от занятий совместно с воспитателем группы все новые упражнения для развития гибкости регулярно включались в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, игровую деятельность в течение дня. Для продолжения тренировки гибкости в домашних условиях детям раздавались красочные картинки с изображением упражнений в виде разнообразных зверушек со стихотворениями и краткими пояснениями.

Опытно-поисковая работа проводилась в течение 7 месяцев.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с программой SPSS-22, с определением среднего арифметического значения, а также критериев U-Манна-Уитни и Т-Вилкоксона.

Эмпирическое значение критерия U-Манна-Уитни показывает, насколько совпадают (пересекаются) два ряда значений признака. В нашем случае мы имеем несоответствие переменных закону нормального распределения, небольшой количественный состав выборки, не выполняется требование гомогенности дисперсии при сравнении средних значений для независимых выборок.

Эмпирическое значение критерия Т-Вилкоксона позволяет оценить сдвиг значения исследуемого признака если проводится 2 замера на одной и той же выборке. Он позволяет также установить не только направленность изменений, но их выраженность. С его помощью можно понять, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом. В нашем случае, с его помощью мы будем определять динамику изменений в экспериментальной и контрольной группе испытуемых. Кроме того, применялась графическая форма отражения полученных результатов.

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития гибкости старших дошкольников
«В гостях у сказки»

Месяц	Тема	Кол-во занятий	Упражнения стретчинга (новые)	Упражнения с фитболом (новые)	Подвижные игры
Октябрь	«Знакомство со страной сказок»	4	«Дерево»	«Мы в лес пойдем»	«Мишка бурый»
	«Обитатели сказочной страны»	4	«Дуб» «Кустик» «Цветок» «Звёздочка» «Месяц» «Солнечный луч» «Солнце садится за горизонт» Упр. на расслабление «Добрые эльфы»	«Тик – так» «Ветер дует» «Катились колеса» «Поглядите боком..» «По ровненькой дорожке»	

ноябрь	«Сказочный зоопарк»	3	«Волк»	«Пчелки в ульях сидят»	«Играй, играй мяч не теряй»
	«Путешествие на остров чудес»	4	«Лиса» «Тигр» «Лошадка» «Лебедь» «Ласточка» «Страус» «Павлин» Упр. на расслабление «Таинственный остров»	«Не под окном, а около» «Раз, два, три...» Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам»	«Замри» «Бездомный заяц» «Ловишка, бери ленту»

Продолжение таблицы 1

декабрь	«Зима в сказочной стране»	4	«Верблюд»	«Маятник»	«Кошки – мышки»
	«Новогодние приключения»	3	«Слон» «Замок» «Гора» Упр. на расслабление «Чудо»	«Лисичка» «Змея» «Гусеница»	«Охотники и утки» «Бармалей и куклы»
январь	«Происшествие сказочной стране»	2	«Кошка»	«Бабочка»	«Ловишки на мячах»
	«Спасатели спешат на помощь»	2	«Собачка» «Черепашка» «Паук» «Змея»	«Елочка» «Книга» Упражнение на расслабление «Качаемся»	«Снежная крепость» «Придумай движение».
февраль	«Подводное царство»	4	«Ручей»	«Летучая мышь»	«Морская фигура»
	«Истории подводного царя»	3	«Волна» «Рыбка» «Ковшик» Упр. на расслабление «Морская звезда»	«Мостик» «Покачайся» «Ходьба» «Ложись»	«Снежками по мячу» «Кенгуру»
март	«Путешествие на облаке»	3	«Неваляшка»	«Круговые движения рук»	«Стоп, хлоп, раз»
	«Воздушные приключения»	4	«Качели» «Карусель» «Самолёт»	«Наклонись» «Ног подними» Упражнение на расслабление «Звездочка»	«Кто самый быстрый» Эстафета: «Быстрая гусеница».

Игры и упражнения, использованные в комплексе «В гостях у сказки», представлены в приложении 1, 2, 3. Примерный конспект занятия – в приложении 4. Таким образом, представленный комплекс упражнений в форме игрового стретчинга с элементами фитбола будет способствовать повышению уровня гибкости старших дошкольников.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

На констатирующем этапе исследования мы провели изучение гибкости старших дошкольников 6 и 7 подготовительной группы по выбранным методикам. В таблицы цифрами обозначены следующие тесты: Тест № 1 «Достань игрушку»; Тест № 2 «Дотянись до ленточки»; Тест № 3 «Радуга»; Тест № 4 «Замочек»; Тест № 5 «Птичка». Полученные результаты представлены в таблицах 2, 3, 4 и на рисунке 3.

Таблица 2

Результаты первичной диагностики гибкости воспитанников 6 группы

№	Ф.И. ребенка	Тесты на изучение уровня гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Констатирующий этап						
1	Алексей А.	3	2	2	0	0	7	средний
2	Алиса А.	3	2	3	3	3	15	высокий
3	Владислав Б.	0	1	1	0	0	2	низкий
4	Виктор В.	0	1	1	0	0	2	низкий
5	Константин В.	0	1	1	0	0	2	низкий
6	Мария В.	3	2	2	3	0	10	средний
7	Семен Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Екатерина Д.	3	2	2	0	0	7	средний
9	Руслан З.	3	2	2	0	0	7	средний
10	Паулина И.	3	2	2	3	0	10	средний
11	Михаил И.	0	1	1	0	0	2	низкий
12	Алла К.	3	2	2	3	0	10	средний
13	Матвей К.	0	1	1	0	0	2	низкий
14	Валерий Л.	3	2	3	3	3	15	высокий
15	Дамир М.	3	2	3	3	3	15	высокий
16	Ангелина М.	0	1	1	0	0	2	низкий
17	Марат П.	3	2	2	3	0	10	средний
18	Елизавета П.	3	2	2	0	0	7	средний
19	Ролан Т.	0	1	1	0	0	2	низкий
20	Самира Х.	0	1	1	0	0	2	низкий
Ср. значение		1,8	1,6	1,75	1,05	0,45	6,8	средний

Таким образом в 6 группе низкий уровень развития гибкости у 8 детей,

средний уровень у 9 детей, высокий уровень у 3 детей.

Таблица 3

Результаты первичной диагностики гибкости воспитанников 7 группы

№№	Ф.И. ребенка	Тесты на изучение уровня гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Констатирующий этап						
1	Антон А.	0	1	1	0	0	2	низкий
2	Эвелина А.	3	2	2	3	0	10	средний
3	Виталий Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Вальдемар В.	0	1	1	0	0	2	низкий
5	Карина В.	0	1	1	0	0	2	низкий
6	Марина В.	3	2	2	3	0	10	средний
7	Святослав Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Инна Д.	3	2	2	0	0	7	средний
9	Ростислав З.	0	1	1	0	0	2	низкий
10	Ирма И.	3	2	2	3	0	10	средний
11	Матвей И.	0	1	1	0	0	2	низкий
12	Дарья К.	3	2	2	3	0	10	средний
13	Николай К.	0	1	1	0	0	2	низкий
14	Валерия Л.	3	2	3	3	3	15	высокий
15	Иван М.	3	2	3	3	3	15	высокий
16	Марионелла М.	0	1	1	0	0	2	низкий
17	Давид П.	3	2	2	3	0	10	средний
18	Элла П.	3	2	2	0	0	7	средний
19	Рустам Т.	0	1	1	0	0	2	низкий
20	Сюзанна Х.	0	1	1	0	0	2	низкий
Ср. значение		1,65	1,55	1,65	1,05	0,3	6,3	средний

Во 7 группе низкий уровень развития гибкости у 9 детей, средний уровень у 9 детей, высокий уровень у 2 детей.

Таблица 4

Результаты тестирования испытуемых на констатирующем этапе

группа	Среднее значение баллов выбранных показателей				
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»
6	1,8	1,6	1,75	1,05	0,45
7	1,65	1,55	1,65	1,05	0,3

Одной из причин полученных низких результатов может быть недостаточная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста, так как в этот период у детей много различных интеллектуальных занятий как в детском саду, так помимо детского сада. Другой причиной может быть массовое увлечение детей компьютерными играми, которые они предпочитают спортивным тренировкам и просто подвижным играм в домашних условиях. Следовательно, можно сделать вывод, что дети старшего дошкольного возраста нуждаются в дополнительных упражнениях, направленных на развитие гибкости.

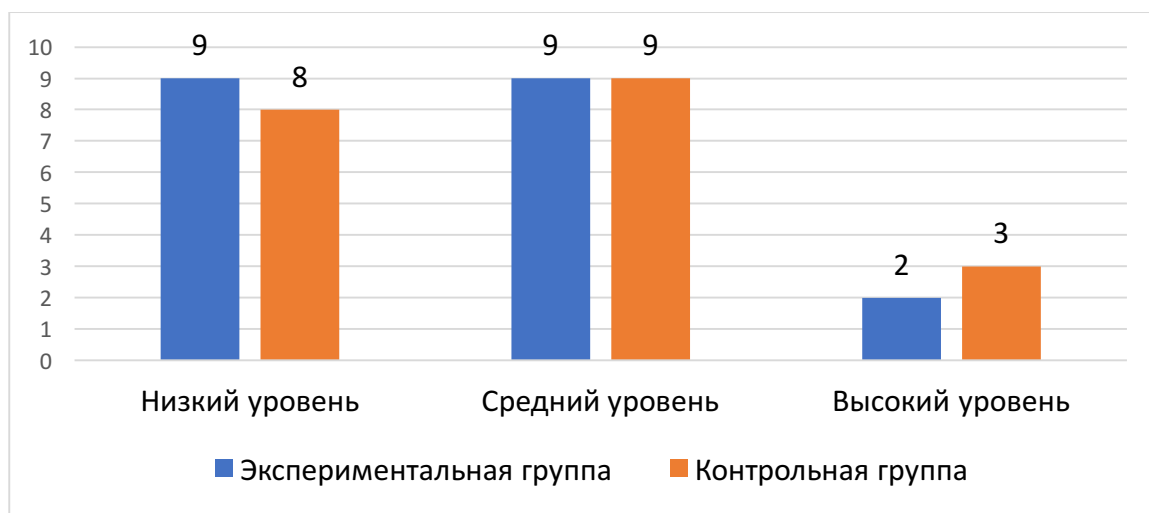


Рис. 3. Распределение старших дошкольников по уровням гибкости в констатирующем эксперименте

Полученные результаты старших дошкольников были проверены с помощью критерия U-Манна-Уитни (результаты статистики представлены в таблице 7). После проверки результатов двух групп по критерию U-Манна-Уитни выяснилось, что существенных различий между испытуемыми нет, так как обе группы имеют тождественные показатели по всем исследуемой переменной (выносливости). При сравнении результатов среднее значение в 7 группе было несколько хуже, то эта группа была выбрана в качестве экспериментальной группы, соответственно, 6 группа в качестве

контрольной.

Таблица 5

Уровень достоверности различий в результатах воспитанников
подготовительных групп по результатам констатирующего этапа
исследования

Показатели	Среднее значение баллов выбранных показателей					
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»	Общий уровень
Статистика U Манна-Уитни — эмпирическое значение U - критерия	174,500	174,500	170,000	186,500	179,000	174,500
Асимпт. знч. (двухстороння я) – p - уровень значимости	0,609	0,609	0,538	0,906	0,594	0,647

Результаты констатирующего этапа исследования позволяют сделать вывод о недостаточном уровне развития гибкости большинства испытуемых.

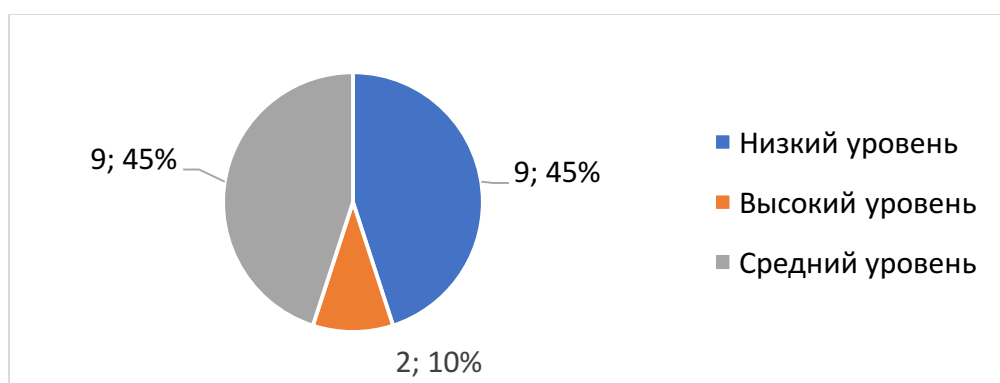


Рис. 4. Распределение детей экспериментальной группы по уровням гибкости в констатирующем эксперименте

После проведенных занятий комплексом упражнений на развитие гибкости «В гостях у сказки» с экспериментальной группой было проведено

повторное тестирование обеих групп по выбранным методикам. Полученные результаты представлены в таблице 8,9,10 на рисунках 5, 6, 7.

Таблица 6

Результаты повторной диагностики гибкости экспериментальной группы

№	Ф.И. ребенка	Тесты на изучение уровня гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Формирующий этап						
1	Антон А.	3	2	2	0	0	7	средний
2	Эвелина А.	3	3	3	3	3	15	высокий
3	Виталий Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Вальдемар В.	3	2	2	3	0	10	средний
5	Карина В.	3	2	2	3	0	10	средний
6	Марина В.	3	3	3	3	3	15	высокий
7	Святослав Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Инна Д.	3	3	3	3	3	15	высокий
9	Ростислав З.	3	2	2	0	0	7	средний
10	Ирма И.	3	2	2	3	0	10	средний
11	Матвей И.	3	2	2	0	0	7	средний
12	Дарья К.	3	3	3	3	3	15	высокий
13	Николай К.	3	2	2	0	0	7	средний
14	Валерия Л.	3	3	3	3	3	15	высокий
15	Иван М.	3	3	3	3	3	15	высокий
16	Марионелла М.	3	2	2	3	0	10	средний
17	Давид П.	3	3	3	3	3	15	высокий
18	Элла П.	3	2	3	3	3	15	средний
19	Рустам Т.	3	2	2	3	0	10	средний
20	Сюзанна Х.	3	2	2	3	0	10	средний
Ср. значение		3	2,35	2,4	2,1	1,2	11,1	Выше сред.

По результатам повторного обследования в экспериментальной группе высокий уровень гибкости показали 7 – 35% детей, средний уровень у 13 – 65% воспитанников, низкого уровня нет. В целом общий уровень экспериментальной группы можно оценить, как выше среднего.

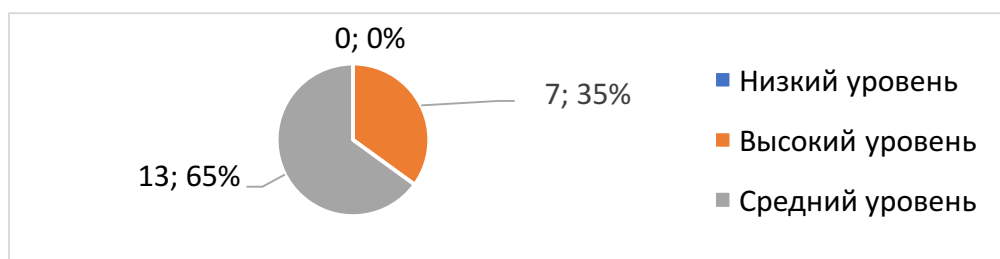


Рис. 5. Распределение детей экспериментальной группы по уровням гибкости в формирующем эксперименте

Таблица 7

Результаты повторной диагностики гибкости воспитанников
контрольной группы

№№	Ф.И. ребенка	Тесты на изучение уровня гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Формирующий этап						
1	Алексей А.	3	2	2	0	0	7	средний
2	Алиса А.	3	3	3	3	3	15	высокий
3	Владислав Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Виктор В.	3	2	2	0	0	7	средний
5	Константин В.	0	1	1	0	0	2	низкий
6	Мария В.	3	2	2	3	0	10	средний
7	Семен Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Екатерина Д.	3	2	2	0	0	7	средний
9	Руслан З.	3	2	2	0	0	7	средний
10	Паулина И.	3	3	3	3	3	15	высокий
11	Михаил И.	0	1	1	0	0	2	низкий
12	Алла К.	3	3	3	3	3	15	высокий
13	Матвей К.	0	1	1	0	0	2	низкий
14	Валерий Л.	3	3	3	3	3	15	высокий
15	Дамир М.	3	2	2	3	0	10	средний
16	Ангелина М.	0	1	1	0	0	2	низкий
17	Марат П.	3	2	2	3	0	10	средний
18	Елизавета П.	3	2	2	0	0	7	средний
19	Ролан Т.	0	1	1	0	0	2	низкий
20	Самира Х.	0	1	1	0	0	2	низкий
Ср. значение		2,1	1,9	1,9	1,05	0,6	7,5	средний

По результатам повторного обследования в контрольной группе высокий уровень гибкости показали 4 – 20 % детей, средний уровень у 10 – 50% воспитанников, низкого уровня 6 – 30%. В целом общий уровень контрольной группы можно как средний.

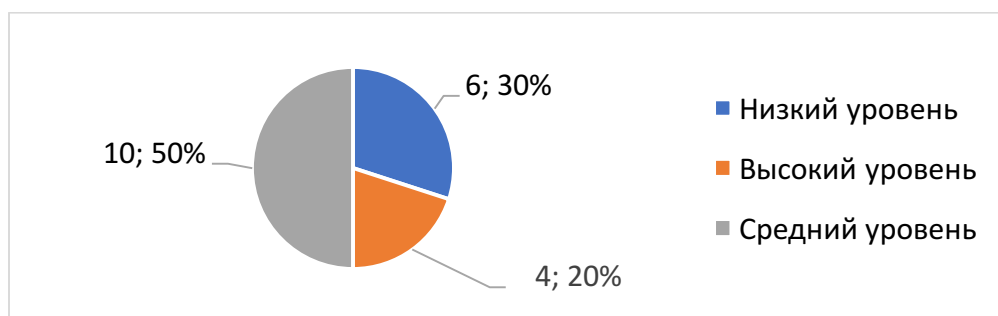


Рис. 6. Распределение детей контрольной группы по уровням гибкости в формирующем эксперименте

Таблица 8

Результаты тестирования испытуемых на формирующем этапе исследования

группа	Среднее значение баллов выбранных показателей				
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»
Контрольная	2,1	1,9	1,9	1,05	0,6
Экспериментальная	3	2,35	2,4	2,1	1,2

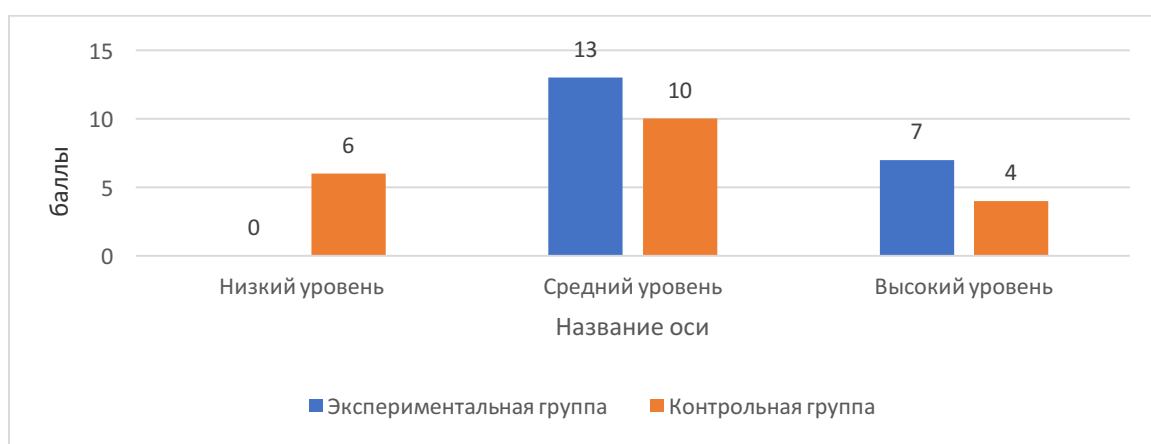


Рис. 7. Уровни развития гибкости старших дошкольников на формирующем этапе исследования

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что практически все испытуемые повысили свои первоначальные результаты развития гибкости. Но в экспериментальной группе динамика развития гибкости более значимая.

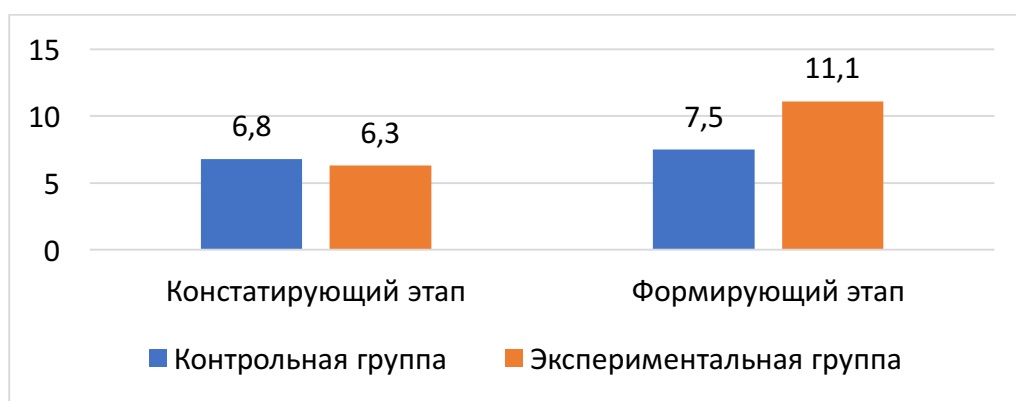


Рис. 8 Динамика развития гибкости старших дошкольников

Для проверки достоверности полученных результатов мы провели статистический анализ по критерию U-Манна-Уитни, результаты которого представлены в таблице 11.

Таблица 9

Уровень достоверности различий в результатах воспитанников старших групп по результатам формирующего этапа исследования

Показатели	Среднее значение баллов выбранных показателей					
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»	Общий уровень
Статистика U Манна-Уитни – эмпирическое значение U - критерия	140,000	131,000	124,000	130,000	160,000	112,000
Асимпт. знч. (двухсторонняя) – p - уровень значимости	0,009	0,035	0,022	0,029	0,173	0,013

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о недостаточной достоверности различий между результатами контрольной и экспериментальной групп, так как $p > 0,05$. В формирующем эксперименте не выявлены различия в показателях: тест №1 ($U_{Эмп} = 140$), тест № 2 ($U_{Эмп} = 131$), тест № 3 ($U_{Эмп} = 124$), тест № 4 ($U_{Эмп} = 130$), тест № 5 ($U_{Эмп} = 160$), общий

уровень гибкости ($U_{\text{эмп}} = 112$). Тем не менее, значения U – критерия стали ниже, следовательно, работа по развитию гибкости в экспериментальной группе привела к изменениям по всем переменным в положительную сторону, хоть и статистически незначимую. Напомним, что в констатирующем эксперименте группы имели тождественные показатели по всем исследуемым переменным.

Затем мы проверили достоверность результатов экспериментальной группы по критерию T – Вилкоксона. Полученные результаты представлены в таблице 12.

Таблица 10

Уровень достоверности различий в результатах констатирующего и формирующего эксперимента испытуемых экспериментальной группы

Показатели	Среднее значение выбранных показателей					
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»	Общий уровень
T – эмпирическое значение T - критерия	-3,000 ^b	-4,000 ^b	-3,873 ^b	-2,646 ^b	-2,449 ^b	-3,508 ^b
Асимпт. знч. (двухсторонняя) – p -уровень значимости	0,003	0,000	0,000	0,008	0,014	0,000

Вычисление T -критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение T попадает в зону значимости на «оси значимости». Поэтому можно сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики по развитию гибкости старших дошкольников. В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика в уровне сформированности выносливости по следующим показателям: Тест № 1 ($T_{\text{эмп.}} = -3,000b$), Тест № 2 ($T_{\text{эмп.}} = -4,000b$), Тест № 3 ($T_{\text{эмп.}} = -3,873b$), а также общий уровень гибкости ($T_{\text{эмп.}} = -3,508b$). При

этом уровень значимости – $p < 0,005$. Для повышения значимости результатов по тестам № 4 и № 5 необходимо продумать соответствующие упражнения на развития гибкости именно в этих суставах.

Затем мы проверили достоверность результатов контрольной группы по критерию Т – Вилкоксона. Полученные результаты представлены в таблице 13.

Таблица 11

Уровень достоверности различий в результатах констатирующего и формирующего эксперимента испытуемых экспериментальной группы

Показатели	Среднее значение выбранных показателей					
	Тест № 1 «Достань игрушку»	Тест № 2 «Дотянись до ленточки»	Тест № 3 «Радуга»	Тест № 4 «Замочек»	Тест № 5 «Птичка»	Общий уровень
Т – эмпирическ ое значение Т -критерия	-1,414 ^b	-2,449 ^b	-1,342 ^b	0,000 ^c	0-,577 ^b	-1,342 ^b
Асимпт. знч. (двухсторон няя) – р- уровень значимости	0,157	0,014	0,180	1,000	0,564	0,180

Вычисление Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т не попадает в зону значимости на «оси значимости». В контрольной группе отсутствует положительная динамика в уровне развития гибкости по всем выбранным показателям: При этом уровень значимости – $p > 0,005$. Поэтому можно сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают эффективность предложенной методики по развитию гибкости старших дошкольников, опробованной в экспериментальной группе.

Таким образом, математико-статистическое исследование по критериям U-Манна-Уитни и Т-Вилкоксона подтвердило значимость

полученных результатов, а, следовательно, и жизнеспособность предложенной методики развития гибкости в процессе занятий физической культурой старших дошкольников. Следовательно, гипотеза, заявленная в начале исследования о том, что развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста будет более эффективно, если комплекс упражнений будет составлен на основе игрового стретчинга с элементами фитбола., нашла свое подтверждение в результатах исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью исследования являлось определение эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости детей 6-7 лет. По результатам теоретического исследования были сделаны следующие выводы.

Гибкость является физическим качеством, которое важно развивать с самого рождения. Оно выражается в степени подвижности суставов опорно-двигательного аппарата и возможности выполнять движения с большой амплитудой. Уровень гибкости находится в прямой зависимости от половозрастных и физиологических особенностей организма, температура тела на текущий момент, эластичности сухожилий и связок, окружающих сустав, их тип; способность мышц сокращаться и расслабляться, особенностей телосложения, индивидуального развития, количества и качества организуемых тренировок. Наличие положительных эмоций и актуальной мотивации будет способствовать улучшению гибкости. Тренировка гибкости у детей дошкольного возраста способствует укреплению суставов и связок, мышечных волокон, предупреждению травм. Хорошая гибкость может дать ребенку отличную возможность не только существенно повысить двигательные возможности, но и повысить результаты во многих видах спорта.

Старший дошкольный возраст – это 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. Но в этом возрасте имеет место: неравномерность развития отдельных мышечных групп и повышенная утомляемость; несовершенна сердечно-сосудистая система и эмоционально-волевая сфера; недостаточной является произвольность внимания. Следовательно, при развитии гибкости ребенка старшего дошкольного возраста необходимо: выдерживать небольшие по объему нагрузки «дробного» характера, с частыми паузами для отдыха; избегать длительного физического и эмоционального напряжения; поддерживать интерес детей к занятиям за счет их организации в игровой форме и создании благоприятного психологического климата.

При работе над развитием гибкости детей старшего дошкольного возраста важно соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся: постепенность; регулярность; комплексный подход. Методические приемы, рекомендуемые для развития гибкости: упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим. Важным является также в работе с дошкольниками сочетание упражнений для повышения гибкости с соответствующими упражнениями для развития других физических качеств. Необходимо развивать гибкость детей дошкольного возраста при правильной температуре мышц, как важного фактора развития эластичности мышц, активной циркуляции крови. Положительный настрой является залогом увеличения частоты сердечных сокращений и повышенного газообмена.

Следовательно, наиболее эффективным методом для развития гибкости для дошкольников является игровой стретчинг, который представляет собой комплекс специально подобранных упражнений на растяжку мышц, в игровой форме. Для усиления положительного эффекта от стретчинга рекомендуется включать в него упражнения с фитболом, которые также способствуют увеличению гибкости и подвижности в суставах, а также дают возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений. Для достижения хороших результатов по развитию гибкости дошкольников необходимо проводить комплекс занятий игрового стретчинга не реже 1 раза в неделю, а также регулярно включать стретчинговые упражнения и упражнения с фитболом в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, игровую деятельность в течение дня. Постепенно можно добавлять в комплекс более сложные и более эффективные упражнения для развития гибкости тела.

Для проверки гипотезы нашего исследования была организована опытно-экспериментальная деятельность на базе МАДОУ «Детский сад № 69» пос. Исеть, с воспитанниками подготовительной группы № 6 и 7 в количестве 40 человек (20 мальчиков и 20 девочек), возраст 6-7 лет с сентября по март 2019-2020 учебного года.

Для нашего исследования мы выбрали контрольные тесты из адаптированной для дошкольников методики Ж.К. Холодова и В.С.Кузнецова, так как они не представляют сложности в организации, проведении и обработке результатов в условиях дошкольной организации. Для создания положительного настроения на диагностику для упражнений были придуманы игровые названия и соответствующие инструкции.

Целью практического исследования являлось апробирование методики развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста. В процессе опытно-поисковой работы использовался прямой сравнительный эксперимент, при котором занятия в экспериментальной и контрольной

группах проводились параллельно и после проведения серии занятий определялась результативность изучаемых факторов. При этом контрольная группа занималась физической культурой по обычной программе, а в экспериментальной группе была апробирована методика развития гибкости.

За основу комплекса развития гибкости для детей старшего дошкольного возраста «В гостях у сказки» мы взяли теоретические и практические материалы таких авторов как Н.В. Казакевич, С.В. Кузьминой, Е.Г. Сайкиной, Е.А. Сулим, А.Г. Назаровой. Его цель: создание условий для развития гибкости детей старшего дошкольного возраста. Данный комплекс соответствует основным педагогическим принципам: систематичности, постепенности, доступности, чередования нагрузки, наглядности, сознательности и активности. Занятия проводились 1 раз в неделю во второй половине дня, по подгруппам по 10 человек, продолжительность 30 минут.

В структуре занятия были выделены следующие этапы: вводный этап, предполагающий предварительный разогрев организма с включением подвижных коммуникативных игр, специальных упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков; основного этапа, содержащего разнообразные упражнения для развития гибкости в форме игрового стретчинга с включением упражнений на фитболе; завершающий этап включал игры для восстановления дыхания и на внимание, пальчиковую гимнастику, релаксационное упражнение для расслабления всех задействованных групп мышц.

Все движения плавно переплетались с сюжетом увлекательной для детей сказки, которая подбиралась под тему физкультурного занятия и постепенно рассказывалась в процессе занятия. Для закрепления положительных результатов от занятий совместно с воспитателем группы все новые упражнения для развития гибкости регулярно включались в комплексы утренней гимнастики, в физкультминутки, игровую деятельность в течение дня. Для продолжения тренировки гибкости в домашних условиях

детям раздавались красочные картинки с изображением упражнений в виде разнообразных зверушек со стихотворениями и краткими пояснениями.

Результаты констатирующего этапа исследования позволили сделать вывод о недостаточном уровне развития гибкости большинства испытуемых: в 6 группе низкий уровень развития гибкости у 8 детей, средний уровень у 9 детей, высокий уровень у 3 детей; в 7 группе низкий уровень развития гибкости у 9 детей, средний уровень у 9 детей, высокий уровень у 2 детей.

Полученные результаты старших были проверены с помощью критерия U-Манна-Уитни и выяснилось, что существенных различий между испытуемыми нет, так как обе группы имеют тождественные показатели по всем исследуемой переменной (гибкости). Так как при сравнении результатов среднее значение в 7 группе было несколько хуже, то эта группа была выбрана в качестве экспериментальной группы, соответственно, 6 группа в качестве контрольной.

После проведения комплекса занятий на развитие гибкости в экспериментальной группе мы провели повторное обследование испытуемых обеих групп. По результатам повторного обследования в экспериментальной группе высокий уровень гибкости показали 7 – 35% детей, средний уровень у 13 – 65% воспитанников, низкого уровня нет. В целом общий уровень экспериментальной группы можно оценить, как выше среднего. По результатам повторного обследования в контрольной группе высокий уровень гибкости показали 4 – 20 % детей, средний уровень у 10 – 50% воспитанников, низкого уровня 6 – 30%. В целом общий уровень контрольной группы можно как средний.

Математико-статистическое исследование по критериям U-Манна-Уитни и Т-Вилкоксона подтвердило значимость полученных результатов, а, следовательно, и жизнеспособность предложенной методики развития гибкости в процессе занятий физической культурой старших дошкольников. Следовательно, гипотеза, заявленная в начале исследования о том, что

развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста будет более эффективно, если комплекс упражнений будет составлен на основе игрового стретчинга с элементами фитбола, нашла свое подтверждение в результатах исследования.

Таким образом, цель работы выполнена, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апинян Т.А. Игра как феномен культуры. Автореферат дис. д. ф. н. – СПб., 2004. – 39 с.
2. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. – Киев, Олимпийская литература 2001. – 213с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М., Просвещение 2018. – 223с.
4. Барамидзе А.М., Годик М.А, Киселева Т.Г., Стретчинг. – М.: Изд-во Советский спорт, 1991г. – 178с.
5. Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. – Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 2018. – 256 с.
6. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2017. – 176 с.
7. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и дон. – СПб.: ЛОИРО, 2016. – 231с.
8. Васильева В.В. Физиология человека: учебник для техникумов

- физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 319 с.
9. Венгер Л. А., Мухина В. С. Психология: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. - М.: Просвещение, 2018.
10. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - К.: Здоров`я, 1981. – 120 с.
11. Волков О. А., Волкова Е. А. Веселая йога: специально для детей – Ростов, Феникс, 2018. – 146с.
12. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОО и начальной школе. – М.: Школьная пресса, 2015.-64 с
13. Воспитание детей в игре: Пособие для воспитателя детского сада./Сост. А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2017. – 192 с.
14. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
15. Голубева О.В. Средства и методы развития гибкости у детей дошкольного возраста. – [Электронный ресурс] URL: https://www.sites.google.com/a/shko.la/ejrno_1/vypuski-zurnala/vypusk-16-sentabr-2012/innovacii-metodika-i-praktika (дата обращения: 03.01.2021).
16. Денисенко А. Н. Влияние фитбол-гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста. – Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). – Т. 0. – Пермь: Меркурий, 2014. — С. 64-66. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/101/5235/> (дата обращения: 03.01.2021).
17. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. –М.: Просвещение, 2019. – 444с.

18. Жданов С. И. Теоретические основы физической культуры: учебно-методическое пособие. – Орск : Издательство ОГТИ, 2016. – 147 с.
19. Закон «Об образовании» Российской Федерации. [Электронный ресурс] – URL: <http://zakonobobrazovanii.ru/glava-11/statya-77> . (дата обращения: 10.12.2020)
20. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
21. Игра дошкольника /Л.А. Абрамян, Т.В. Антонова, Л.В. Артемова и др.; Под ред. С.Л. Новоселовой. – М.: Просвещение, 2009. – 286 с.
22. Казакевич Н. В, Сайкина Е. Г, Фирилева Ж. Е., Ритмическая гимнастика. – Санкт- Петербург: Изд-во «Познание», 2017. – 312с.
23. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие. – М.: Просвещение, 2017. – 271 с.
24. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. / Игровые упражнения, способствующие развитию гибкости. – М.: 1997. - 82 с., ил. [Электронный ресурс]– URL: https://nashaucheba.ru/v39002/крупник_е.я._боевые_слоны_или_игровой_способ_изучения_приемов_самозащиты (дата обращения: 10.12.2020)
25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2016. – 342с.
26. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития // Физкультура в школе. – 1999. – №1. – 25с.
27. Манько, Л. Г. Развитие гибкости у гимнасток 10-12 лет на основе сопряжённой физико-технической подготовки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Манько Людмила Геннадьевна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. - Санкт-Петербург, 2015. - 22 с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:

- Физкультура и спорт, 1991. – 142с.
- 29.Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2014. – 261 с.
- 30.Москаленко, Е.А. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е.А. Москаленко //Обучение и воспитание: методики и практика.- 2014. -№ 11. -С. 125-128.
- 31.Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 342с.
- 32.Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005. – 213с.
- 33.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2012. – 176 с.
- 34.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. – М. : Астрель, 2016. – 863 с.
- 35.Платонов В.Н., Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика ее совершенствования. – Киев, 1992. –154 с.
- 36.Поненко, В.Н. Гибкость, сила, выносливость. – М.,1994. – 32с.
- 37.Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. – 96 с.
- 38.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» учеб. -метод, пособ. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 209 с.
- 39.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.
- 40.Степин К.Н. Гибкость. Основы развития. – Днепропетровск, 2016. – 176с.
- 41.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой

- стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2016. – 213с.
42. Теория и методика физического воспитания: Учебник/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1999. – 287 с.
43. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2017. – 514 с.
44. Фарфель В. С. Физиология спорта: Очерки. – Москва: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
45. ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – URL: <http://d25101.edu35.ru/ourchhome/obraz-standarty/128-fgos-do> (дата обращения: 19.12.2020)
46. Физические упражнения как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей ДООУ. – составитель: Залялова М.В. – Магнитогорск 2019 – 13стр.
47. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2016. – 324с.
48. Чайковская Е. А. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни // Молодой ученый. – 2017. - №13. – С. 622-625. [Электронный ресурс] – URL <https://moluch.ru/archive/147/41383> (дата обращения: 10.12.2020)
49. Шакина Е. А. Определение гибкости // Физическая культура в школе . – 1994. – № 7. – 15 с.
50. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 2017. – 256 с.
51. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии. – М.: Международная психологическая академия, 1995. – 224 с.

Приложение 1

Игры, развивающие гибкость у старших дошкольников

Кошечка

Возраст: 4 — 6 лет.

Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

Необходимое оборудование: гимнастические коврики по числу участников игры.

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество детей). Ведущий (воспитатель) объясняет, что сейчас всем предстоит изобразить кошку. Для этого он разучивает с детьми два «кошачьих» движения. Первое движение: дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде ведущего они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Попросив хорошо запомнить оба движения, ведущий объясняет детям, что сейчас он будет рассказывать про кошку Мурку. Когда он будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

Затем ведущий читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее.

Текст может быть любым, но не слишком длинным: не стоит забывать, что во время рассказа про кошку дети выполняют физическое упражнение. В заключение игры можно предложить детям отдохнуть и рассказать стихи про кошку (или, как вариант, рассказать о своей домашней кошке).

Примечание. Если чередование движений у детей станет автоматическим, попробуйте «поймать» их, прочтя подряд Два высказывания, на которые должна быть одна и та же реакция (например, «сердитая кошечка»). Тех, кто не ошибется, надо похвалить за внимательность.

В качестве предварительной работы предлагаем заранее выучить с детьми следующие стихотворения.

Кошка

Через форточку в окошко
К нам пришла чужая кошка.
Форточка открытая,
Кошка вся немая.
Мы сказали:
— Здравствуй, кошка,
Поживи у нас немножко.

Э. Успенский

Грузовик

Нет, напрасно мы решили
Прокатить кота в машине:
Кот кататься не привык —
Опрокинул грузовик.

А. Барто

Кискино горе

Плачет Киска в коридоре.
У нее большое горе:
Злые люди бедной Киске
Не дают украсть сосиски.

Б. Заходер

Жираф

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.

Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).

Ход игры. В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть.

Прыжки через барьер

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

Необходимое оборудование: гладко обструганная круглая палка длиной 1 м (например, гимнастическая).

Ход игры. Играть в «Прыжки через барьер» можно по очереди. Первый игрок берет палку, держа ее перед собой за концы обеими руками. Цель игрока — перепрыгнуть через палку, не выпуская ее из рук. Сделать это не так-то просто, как кажется: игроку

придется прыгать повыше и в то же время сгибаться пониже. Если игроку прыжок удался, он уступает очередь следующему.

Примечание. Эта игра может использоваться не только для развлечения, но и для разминки на занятиях по физкультуре.

Гигантские шаги

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость (игра нацелена на улучшение растяжки и заставляет работать группы мышц ног). Кроме того, игра улучшает глазомер.

Ход игры. В игре одновременно могут участвовать 5—6 человек. Играть лучше всего на площадке. Один из игроков становится ведущим. Остальные игроки выстраиваются в линию лицом к нему. Игра начинается. Ведущий выкрикивает имя одного из игроков. Тот должен моментально среагировать — побежать в сторону, противоположную от ведущего. Бежать можно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!» После этого игрок должен «на глазок» прикинуть расстояние от себя до ведущего и сказать, чему оно равно. При этом измерять расстояние надо не метрами или сантиметрами, а шагами. В игре используются три вида шагов:

- 1) гигантские шаги: игрок шагает как можно шире, но на бег не переходит;
- 2) простые шаги — это обычный шаг;
- 3) муравьиные шаги: игрок делает короткие шаги и при этом пяткой ноги, оказывающейся впереди, упирается в носок другой. Получаются шаги, равные длине ступни и идущие впритык друг к другу.

Итак, отбежав от ведущего и остановившись, игрок пытается на глаз определить расстояние до ведущего. При этом он может сказать ведущему, например, так: «До тебя шесть гигантских шагов, два простых и три муравьиных». Впрочем, для определения расстояния нередко хватает и одного вида шагов. Игрок может сказать, например: «До тебя восемь гигантских». Это тоже допустимо. Главное — не ошибиться в расчете расстояния. После этого «измерения» игрока проверяются им самим: он пытается дойти до ведущего, сделав столько шагов, сколько назвал. Если предположения игрока оправдались, и он действительно сумел уместить все названные шаги в отрезок расстояния между собой и ведущим, то у него есть право стать ведущим самому, а ведущий присоединяется к остальным игрокам. Если же игрок не смог правильно угадать расстояние и сделал лишние шаги (или, наоборот, шагов не хватило), то он выбывает из игры, а ведущий остается на своем месте, и игра продолжается. Играть можно до тех пор, пока это занятие не надоест всем или пока все игроки не поучаствуют в игре «Гигантские шаги».

Примечание. Измерить расстояние на глаз трудно, и у игрока может возникнуть искушение подогнать шаги под нужную длину, чтобы правильно покрыть все расстояние. Однако это будет являться серьезным нарушением правил: гигантские шаги в самом деле должны быть гигантскими, а муравьиные — муравьиными. Судьи в этой игре нет, но эту роль берут на себя все остальные игроки, которые внимательно следят за всеми действиями и замечают малейшие оплошности друг друга.

Число

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

Ход игры (в игре одновременно могут участвовать до десяти человек). Вначале выбирается водящий. Он становится лицом к остальным участникам игры, которые выстраиваются в линию лицом к водящему. По команде водящего игра начинается: игроки ставят руки на пояс и начинают прыгать на месте, проговаривая при этом какой-нибудь стишок, например такой:

Прыг-скок! Прыг-скок!

Начинается урок:
Числа ты повтори:
«Раз! Два! Три!»

На слове «три» все игроки делают последний прыжок, расставляя при этом ноги. Водящий по очереди подходит к каждому игроку и называет любое число от 1 до 10. Задача игрока — перейти в положение «ноги вместе». Задача, казалось бы, простая, но «изюминка» игры состоит в том, что соединять ноги нужно, не отрывая ступней от пола, а двигая сначала носки, потом пятки, потом опять носки, потом снова пятки и т. д. Самая важная деталь: количество таких шажков должно полностью совпасть с названным водящим числом. Если совпадение получилось полным, игрок имеет право остаться, если же нет — выбывает из игры. После этого игра возобновляется с оставшимися участниками.

Путаница

Возраст: 6 — 8 лет.

Цель игры: развить гибкость у детей. Кроме того, игра способствует развитию логического мышления, так как учит детей выполнять действия в определенной логической последовательности (то есть учит видеть причинно-следственные связи).

Ход игры. Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.

Примечание. Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.

Нарисуй картинку

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость. Игра учит детей держать равновесие в положении на цыпочках, развивает навыки прыгания.

Необходимое оборудование: два листа ватмана, укрепленные на стендах, два ярких маркера.

Ход игры. Несмотря на «художественное» название, это игра на гибкость и физическое равновесие. Одновременно в ней могут участвовать два игрока, остальные активно «болеют». Листы ватмана устанавливаются на стендах на высоте немного выше роста игроков. Ведущий вручает игрокам по маркеру и просит их нарисовать что-то несложное (оба игрока получают одинаковое задание), например, кошку или дом. «Изюминка» игры состоит в том, что нарисовать это не так-то просто: чтобы изобразить что-то на листе, до него придется дотянуться, поэтому каждую линию рисунка игроки могут начертить, лишь приподнявшись на цыпочках. Если и это не помогает, то игрокам придется дорисовывать рисунок, подпрыгивая вверх и держа маркер в вытянутой руке. В этой игре побеждает тот, кто сумеет нарисовать рисунок быстрее и, главное, аккуратнее другого.

Клеточки

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить гибкость детей, научить их тянуться. Игра способствует развитию координации движений и физического равновесия.

Необходимое оборудование: квадрат, расчерченный на девять клеток, пронумерованных с 1 до 9. Сторона клетки должна приблизительно равняться длине детской ступни + 5 — 6 см. Квадрат этот можно начертить мелом на полу.

Ход игры (одновременно в ней могут участвовать два человека: ведущий и игрок). С помощью считалки из желающих поиграть выбирается ведущий, который выбирает игрока. Игрок становится возле игрового поля. Ведущий дает игроку команды, которые тот должен выполнять. Команды эти могут быть, например, такими: «Наступи левой ногой на клетку 1, а правой — на клетку — 9, левой рукой попади в клетку 6, а правой — в клетку 8. А теперь левую ногу перенеси на клетку 3» и т. д. Обязательное условие: передвигающийся внутри игрового поля игрок не должен ногами или руками касаться границ клеток. Если это происходит, то игрок считается проигравшим, и его место занимает другой. Игра способствует развитию гибкости, ведь игрокам на клетках приходится занимать иной раз самые нелепые положения, чтобы выполнить условия, поставленные перед ними ведущим. Выигрывает игрок, которому удастся выполнить все команды ведущего, не коснувшись при этом линий клеток и не упав.

Конечно, этот поединок между ведущим и игроком может продолжаться до бесконечности, поэтому ход игры надо регламентировать. Например, можно договориться, что игра заканчивается после того, как ведущий отдал игроку десять команд. Если игрок ни разу не ошибся, то он выигрывает и в свою очередь становится ведущим, а ведущий занимает место среди остальных игроков.

Примечание. Эта игра может усложняться. Например, можно увеличить количество клеток игрового поля (это тем более необходимо, если в игре принимают участие дети высокого для своего возраста роста). Кроме того, если игровое поле достаточно велико, в игре может одновременно участвовать два-три человека (помимо ведущего). В этом случае ведущий отдает команды каждому из играющих по очереди.

Кстати, аналогичная игра популярна в Европе, только клетки там заменяются цветными кружками, нарисованными на игровом поле.

Потянулись, подросли

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство равновесия. Игра развивает мышцы рук и ног, способствует формированию правильной осанки.

Ход игры (в ней может принимать участие неограниченное количество человек). Ведущий объясняет правила. Они просты: игроки должны декламировать вместе с ведущим стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».)

И качает деревцо. (Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены.)

Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)

Деревца растут все выше. (Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)

Примечание. Соревновательного элемента в этой игре нет, но она дает детям прекрасную возможность размяться. Игру можно использовать в качестве физкультминутки на занятиях в садике или на уроках в школе: держать правильную осанку — не самое легкое занятие для детей, а эта игра- Упражнение позволит детям потянуться и снять напряжение в пояснице. Кстати, такое «потягивание» мы рекомендуем и взрослым.

Верблюжья бега

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

Ход игры. Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а... верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен дойти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Примечание. Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

Мост

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить гибкость и физическое равновесие у детей. Игра разрабатывает и укрепляет мышцы рук и бедер.

Ход игры. В эту игру играют парами. Один игрок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, ведущий должен помочь ему). Задача второго игрока — проползая на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Выигрывает та пара игроков, «мостик» которой простоит дольше. После этого игроки могут поменяться местами.

Примечание. Эту игру можно сделать командной. Например, один игрок будет играть роль «моста», а остальные станут машинами или пароходами. После того как под «мостом» последовательно прошла вся команда игроков, «мостиком» становится кто-то другой.

Естественно, желательно, чтобы «мостиком» становился физически крепкий ребенок. Те дети, у которых еще нет необходимых для игры навыков, могут пока примерить на себя роль «машины», а «мостиком» стать после соответствующей тренировки.

Стой!

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей подвижность и гибкость движений. Игра учит увертываться, не сходя с места, и тем самым способствует развитию гибкости у детей. Кроме того, игра способствует и развитию выносливости у детей.

Необходимое оборудование: небольшой мяч.

Ход игры. Выбирается водящий, которому вручается мяч. Остальные игроки встают в круг и рассчитываются по порядку. Водящий становится в центр круга. Сильно ударив мячом о землю, он быстро называет любой номер. Игрок с этим номером бежит за мячом, а все остальные, включая водящего, который передал «эстафету» вызванному игроку, разбегаются. Новый водящий догоняет мяч, хватая его и кричит: «Стой!», после чего все игроки, до сих пор произвольно перемещающиеся по площадке, застывают в неподвижности. Водящий с мячом выбирает ближайшего к себе игрока и старается «запятнать» его, кинув в него мяч. Игрок старается увернуться от мяча. У него нет права на то, чтобы сойти с места, но, стоя, он может увертываться от мяча любым способом: изгибаться, отклоняться, приседать и т. д. Если, несмотря на все усилия игрока, он будет «запятнан», ему и водить. Если же попытка водящего (он может кинуть мяч в игрока только один раз) заканчивается неудачей, он вновь бежит за мячом, а остальные игроки разбегаются по площадке до следующего окрика: «Стой!»

Лимбо

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство равновесия.

Необходимое оборудование: планка или скакалка (длина 1 — 1,5 м).

Ход игры. В этой игре-соревновании может попробовать свои силы практически неограниченное количество участников. Двое игроков держат планку или скакалку за концы, стоя друг против друга. Они будут судьями: их задача — следить за ходом игры. Остальные игроки выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала судьи поднимают планку совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Наверняка с этим заданием справятся все. После того как во главе колонны вновь оказался первый игрок, судьи усложняют задачу, немного опуская планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие. Игроки, нарушившие правила или не прошедшие под планкой, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не остается только один — самый гибкий, ловкий и удачливый — игрок, который смог пройти все туры.

Примечание. Естественно, что судьи должны быть неподкупны: намеренно приподнимать планку им строго воспрещается. Можно и снять с них эту функцию: если дети намереваются играть в эту игру и впредь, то можно специально для них соорудить две стойки с рядом пазов сверху донизу, в которые можно будет вставлять планку, с каждым разом все уменьшая расстояние между ней и полом.

Волна

Возраст: 6 — 7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость движений (в первую очередь рук). Игра способствует развитию внимания и точности и быстроты реакции.

Ход игры. С помощью считалки выбирается водящий. Остальные игроки (не менее 10 человек) становятся в круг и берутся за руки. Круг из игроков будет представлять собой море, а водящий — «кораблик». Игроки начинают делать «волну», то есть, не расцепляя рук, выполнять плавные волнообразные движения руками. При этом они то поднимают, то опускают руки. Выполнять эти движения надо произвольно: важно, чтобы водящий не мог предугадать, где «волна» будет выше, а где ниже. Задача водящего-«кораблика» — проскочить под «волной», то есть быстро пробежать сквозь просвет между любыми двумя игроками в тот момент, когда их руки будут подняты. Если ему это удастся, он занимает место в круге, а вместо него выбирают другого водящего, если же нет, он повторяет попытку до тех пор, пока она не станет удачной.

Примечание. Игроки, изображающие море, не имеют права убыстрять незаконченное движение специально для того, чтобы поймать игрока.

Неваляшка

Возраст: 5—7 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость движений, устойчивость. Игра учит детей соизмерять силы, улучшает координацию движений и равновесие.

Необходимое оборудование: спортивный мат или небольшой матрас. Можно играть и на ковре: главное, чтобы на пол было постелено что-то мягкое.

Ход игры. Среди игроков (всего может играть до десяти человек) выбирается «неваляшка». Чтобы «превратиться» в куклу-неваляшку, игрок должен сесть на мат, скрестив ноги (по-турецки), а руками упереться в бедра. Остальные игроки, по очереди подходя к «неваляшке», пытаются заставить ее повалиться на матрас. Задача игрока, изображающего неваляшку, — не потерять равновесие. Максимум, что он может себе позволить, — покачнуться, не меняя своего положения. Если игроку удастся вывести «неваляшку» из равновесия, он сам занимает ее место.

Примечание. Разумеется, во избежание травм игрокам запрещается толкать «неваляшку» слишком сильно и резко. Делать это надо сильно, но плавно: игроку надо дать возможность противостоять натиску. Одновременно толкать «неваляшку» может только один игрок. Сделав одну попытку и потерпев при этом неудачу, он возвращается в «хвост» шеренги игроков.

Лодочки

Возраст: 5 — 7 лет.

Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Игра прекрасно укрепляет позвоночник, учит четкости, ловкости и быстроте движений.

Ход игры. Это командная игра. В ней может принимать участие от двух до четырех команд. Впрочем, с равным успехом в этой игре может принимать участие и два-три игрока: соревнование в этом случае станет не командным, а, так сказать, личным: каждый игрок будет играть за самого себя. Играть в «Лодочки» следует в помещении, причем игровое поле желательно разметить: обозначить стартовую черту, на противоположной стороне помещения поставить несколько кеглей или небольших стульев (по количеству команд), которые игрокам придется огибать. Суть игры — эстафета, при которой игроки должны передвигаться наперегонки. Только в этом случае им придется не бегать, как это обычно делается, а изображать собой лодочки. Делается это так: игрок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, игрок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело вперед, игрок и передвигается (кстати, если понаблюдать за движениями гребцов на байдарках или каноэ, то окажется, что они гребут точно так же, то выпрямляя ноги и откидываясь назад, то сгибая ноги в коленях и делая энергичное движение вперед). Во время «плавания» руки игроков делают движения, напоминающие собой движения весел. Выигрывает тот игрок, который в таком положении первым «доплывает» до кегли (стула) и, обогнув ее, тем же манером возвращается к финишу. Если игра командная, то выигрывает та команда, чьи «лодочки» доплыли быстрее всех.

Примечание. Следует учитывать, что такая игра — довольно серьезное испытание на гибкость, поэтому на первый раз не стоит размечать слишком большое игровое поле, особенно если играют дети младшего возраста. Для более старших детей, которые уже стали опытными «гребцами», можно усложнить задание: на пути «лодочек» расставить кегли-«бакены», между которыми игроки должны будут «проплыть». Если игрок задел кеглю, то считается, что он сел на мель, и ему придется начинать «плавание» сначала.

Совушка-сова

Возраст: 5 — 6 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и чувство физического равновесия. Правила игры предписывают игрокам умение не только двигаться, но и замирать в принятом положении, поэтому игра является своеобразным статическим упражнением.

Ход игры (одновременно в ней может принимать участие 12—20 человек). Среди игроков выбирается «сова». Взрослый (воспитатель, учитель) выполняет роль ведущего и следит за игрой. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «совушка» становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д. Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза. Через некоторое время ведущий командует: «Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился.

Пойманные таким образом игроки тоже становятся «совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию.

Чурбачок

Возраст: 6 — 7 лет.

Цель игры: научить детей гибкости движений и чувству равновесия. Игра способствует выработке координации движений.

Необходимое оборудование: небольшой деревянный чурбачок (за неимением чурбачка его можно заменить другим предметом: большим кубиком от напольного конструктора, мячом-прыгуном и т. д.).

Ход игры. Игроки (до 20 человек) становятся в круг и, взявшись за руки, выкрикивают хором следующие слова:

Чурбан, чурбан,

Он мешает нам.

Выходи из круга тот,

Кто чурбан ногой собьет.

По сути в этом стишке и заключаются правила игры. Выкрикнув эти слова, игроки, не расцепляя рук, прыгают и скачут вокруг чурбана. При этом они стараются сдвинуть с игрового поля «мешающий им» чурбан, однако делают это, так сказать, чужими руками: стараются подтолкнуть к чурбачку своих соседей, а самим избежать соприкосновения с предметом. Естественно, что при этом игрокам придется серьезно испытать себя на гибкость: они будут стараться подтягивать друг друга к чурбану, но в то же время изгибаться и вообще сопротивляться так, чтобы самим не оказаться среди проигравших. Игрок, который задевает чурбан, выходит из круга, а остальные начинают игру с самого начала. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется два игрока (один из них выйдет победителем) или пока играть не надоест.

Запутывалка

Возраст: 5 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и грацию движений.

Ход игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый ловкий и самый гибкий игрок, который не разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.

Примечание. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.

Привидение

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: научить детей выполнять различные простые движения, требующие гибкость и умение удерживать физическое равновесие.

Ход игры. Это игра-шутка. Выбирается ведущий (можно взрослый). Игроки, начиная от ведущего, усаживаются на корточки плечом к плечу. Ведущий постоянно повторяет: «Где привидение?», причем с каждым вопросом, не вставая с корточек, выполняет какое-нибудь движение, которое должны вслед за ним в точности повторить игроки. Например, «Где привидение? (Ведущий плавно поводит правой рукой, все

повторяют.) Где привидение? (Аналогичным образом поводит левой рукой.) Где привидение? (Вытягивает выпрямленную левую ногу вперед). Где привидение? (Поднимает руки вверх»).) Список движений можно дополнять, но при этом важно учитывать, что все игроки должны оставаться в положении присев (максимум, что можно, — выпрямлять одну ногу). Отдав таким образом примерно 10—15 команд, ведущий на вопрос: «Где привидение?» — отвечает сам: «А вот оно», — и при этом легко подталкивает в бок ближайшего к нему игрока. Так как происходит это неожиданно, игроки по инерции валятся друг на друга. Игра заканчивается.

Примечание. Конечно, в одной и той же компании вряд ли получится сыграть в эту игру несколько раз, так как в основном она построена на эффекте неожиданности, но вот разыграть таким образом нескольких «новеньких» наверняка понравится остальным игрокам, уже знакомых с тем, «где привидение».

Стоп, машина!

Возраст: 7 — 8 лет.

Цель игры: развить у детей гибкость и умение удерживать равновесие. Игра способствует и развитию ловкости, быстроты и точности движений.

Ход игры. Одновременно в игре могут принимать участие до 10 человек. С помощью считалки или жеребьевки выбирается водящий. Игроки выстраиваются в линию на расстоянии 10—15 шагов от водящего. Водящий поворачивается спиной к игрокам. Задача игроков — как можно быстрее добежать до водящего и хлопнуть его по спине. Трудность состоит в том, что водящий в любой момент может сказать: «Стоп, машина!» и повернуться к игрокам. Игроки должны неподвижно застыть в том месте и в том положении, в котором их застали слова водящего, так что некоторым игрокам наверняка придется стоять, балансируя на одной ноге. Ведущий внимательно смотрит на игроков, выдерживая довольно длинную паузу. Если водящий замечает, что кто-то из игроков пошевелился или потерял равновесие, то «наказывает» игрока: заставляет его сделать несколько шагов назад (два, три, пять — по договоренности). Игрок, который сумел первым добежать до водящего, становится на его место, а водящий идет к остальным игрокам, после чего игра начинается заново.

Приложение 2

Фитбол-гимнастика для развития гибкости старших дошкольников

«Золотые правила» фитбол – гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие — либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
 8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
 9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
 10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
 11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
 12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
 13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
 14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение

Упражнения на растягивание с использованием фитбола

1. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
2. то же упражнение выполнять, сгибая руки;
3. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
4. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
5. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
6. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Музыкально-ритмические упражнения с фитболом для старшего дошкольного возраста

Мы прекрасно загораем

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Содержание упражнения. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем! (Приподнять ноги от пола)

Держим. Держим...

Напрягаем,

Загорели?

Опускаем! (Опустить ноги)

Потягушки-растягушки

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярно-го аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Содержание упражнения. Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

На фитболе полежим,

Дружно вверх потянемся (Руки до упора вверх, затем в и.п.)

И в стороны растянемся (Руки до упора в стороны, затем в и.п.)

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Содержание упражнения. Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

Часики

Тик-так, тик-так, (Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и т.д.)

В доме кто умеет так?

Тик-так, тик-так (2 раза)

Это маятник в часах, (Стоя. Фитбол вперёд-книзу. Движения вправо-влево)

Отбивает каждый такт.

Тик-так, тик-так (2 раза)

А в часах сидит кукушка, (Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.)

У неё своя избушка.

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью.

Стрелки движутся по кругу, (Сидя на фитболе, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке)

Не касаются друг друга.

Повернёмся мы с тобой (Вращение против часовой стрелки)

Против стрелки часовой.

А часы идут, идут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

Иногда вдруг отстают.

А бывает, что спешат, (Частое постукивание пальцами ног по полу)

Словно убежать хотят!

Если их не заведут, (Пружинистые движения, переходящие в медленные)

То они совсем встают.

Паучок. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах

Паучок в углу сидит,

Из угла на мух глядит,

Ожидая ужина,

Доплетает кружево

Удав. Терапевтический эффект: упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса

Удав кольцом свернулся

И медленно ползет,

То хвост свой перегонит

То все наоборот.

Удаву интересно

С хвостом своим гулять,

Ах, это так приятно

С самим собой играть

Гусеница. Терапевтический эффект: Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, боковые мышцы туловища, разгибатели спины мышцы верхних и нижних конечностей.

Медленно гусеница

По листку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет

Летучая мышь. Терапевтический эффект: Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса

Ну посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья — добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста

1. «Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

Упражнения для игрового стретчинга на фитболе

Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,

Детей позовем:

Ау ау, ау!

Мы в лес пойдем,

Там грибов наберем

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (Зр).

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(З)

Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...	По два наклона головы влево и вправо;
Я умею делать так:	Поднимать одновременно плечи,
Влево – тик, вправо – так.	По два наклона головы влево и вправо;
Тик – так, тик – так.	По два наклона головы влево и вправо.

Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.	Покачивание рук над головой.
Закачалось деревцо	Наклоны туловища вправо – влево,
	Руки сцепить в кольцо над головой.
	Покачивание рук над головой.
Ветер тише, тише, тише-	Руки опустить вниз,
Деревцо все выше, выше.	Встать на ноги перед мячом. (Зр.)

Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,	Откатить мяч руками, потянуться за
Колеса.	ним вперед, вернуться в и.п.
Катились колеса все вправо,	Откатить мяч руками, потянуться за ним,
Все косо.	вернуться в и.п.
Скатились колеса на луг	Откатить мяч.
Под откос.	
И вот что осталось от этих колес.	Вернуться в и.п.

Упр. «Поглядите боком...»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком	Поворот туловища влево, отвести
	левую руку назад, посмотреть на нее.
Ходит галка мимо окон.	Поворот туловища вправо, отвести
	правую руку назад, посмотреть на нее.
Скок-поскок да скок поскок,	Руки на поясе, покачивание на мяче.
Дайте булочки кусок!	

Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке	В положении лежа на спине
Шагают наши ножки,	ребенок ходит по мячу;
Шагают наши ножки	перекатывает мяч стопами к
По пням, по кочкам.	К ягодицам и обратно.
По камушкам, по камушкам,	Ребенок кладет ноги на пол,
В ямку - бух!	Мяч между ног, затем ноги на мяч, и
	Снова на пол.

Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу.	Легкий бег на месте, сидя на мяче.
И ногами в бубен бью,	Одновременно двумя ногами ударить
	по мячу стопами.
Потом бубен Диме дам	Легкий бег.
И пойду на место сам.	Ходьба на месте сидя на мяче.

Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.	
Пчелки в ульях сидят	Повороты головы вправо, затем влево.
И в окошко глядят.	

Погулять все захотели,
На шиповник полетели.

Поднимание предплечий в ритм слов.
Одновременные круговые движения плечами

Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около
Каталось «О» и охало.
«О» охало, «О» охало,
Не под окном, а около.

Сесть, спрятаться за мяч и встать.
Поднять мяч над головой и опустить.
Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону
В соответствии с ритмом слов.

«Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре...
Руки выше, ноги шире!

Покачивание на мяче.
Вытянуть руки в стороны, затем ноги на
ширину плеч.

Влево, вправо поворот,
Наклон вперед,
Наоборот.

Повороты туловища вправо и влево.
Наклон к ногам, руки в стороны, ноги
на ширине плеч и вернуться в и.п.

Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд
Для вас , ребята, очень рад.
Я –маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

Упр. «Змея»:

По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее бояться,
Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница
По листочку ползет,
Из пушинок путаницу
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,
Бабочка играет с солнышком в саду.
За бабочкой капризной мне не уследить.
Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

Упр. «Елочка».

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

Упр.«Книга».

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п. ..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

«Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

«Ходьба».

Сидя на фитболе, выполнить:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

«Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук;
4-и.п. /браз/.

«Наклонись».

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.

/3-4 в к.ст./.

« Ногу подними».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.

/3-4 к.ногой/.

«Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п.

/6 раз/

«Мостик».

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п.

/6-8раз/.

8.

«Часы».

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

/3-4р в к.с./

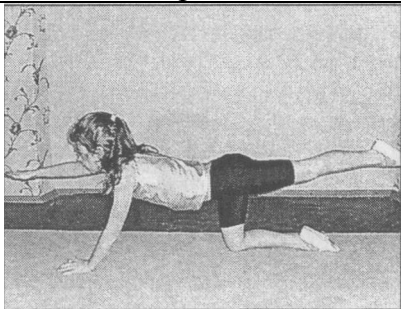
Прыжки с фитболом в руках.

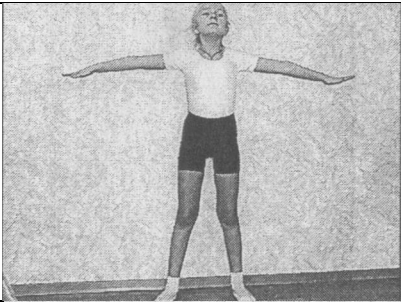
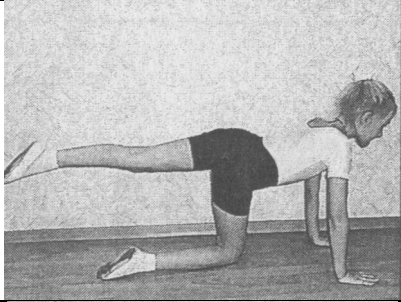
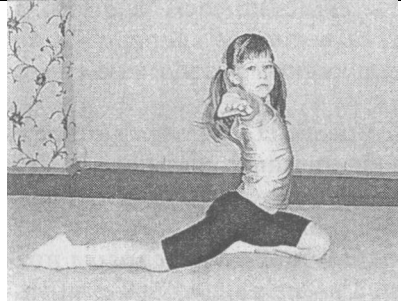
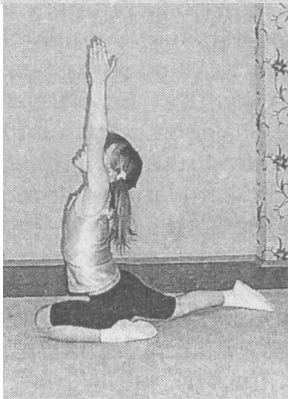
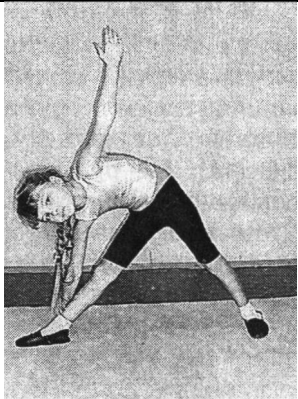
Упр. «Ножницы»

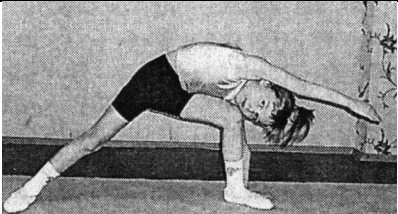
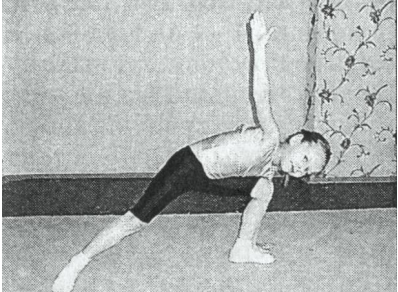
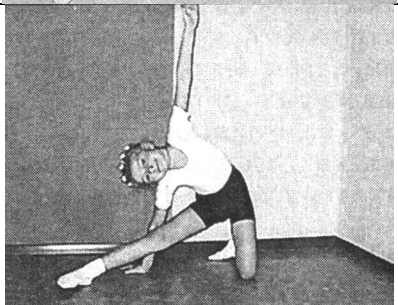
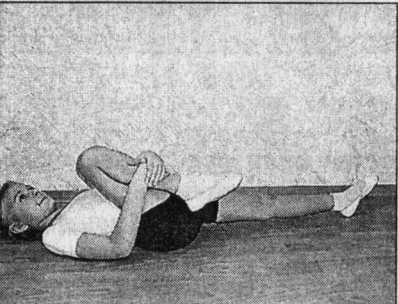
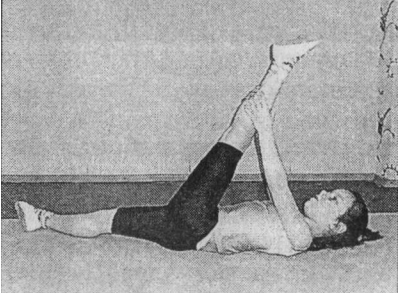
И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

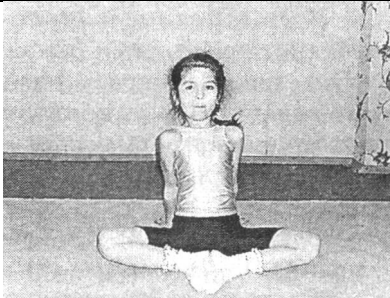
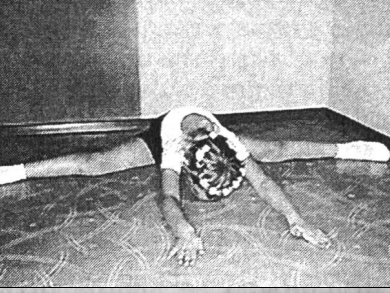
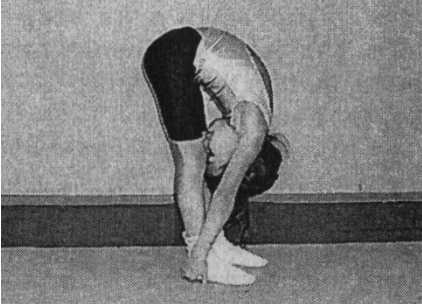
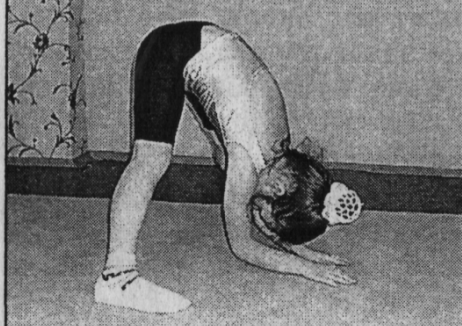
Приложение 3

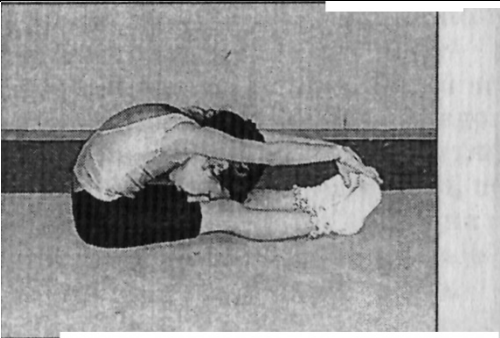
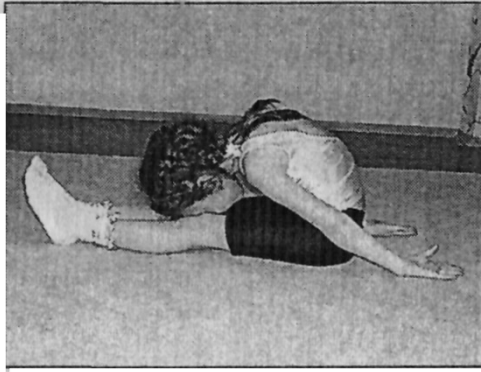
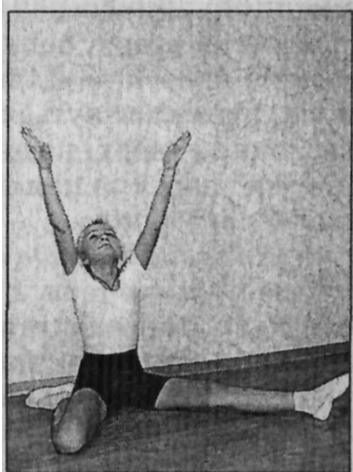
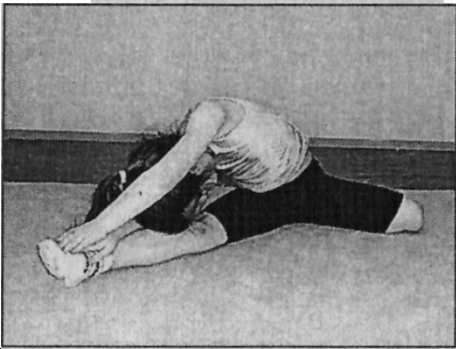
Картотека стретчинга для детей старшего дошкольного возраста

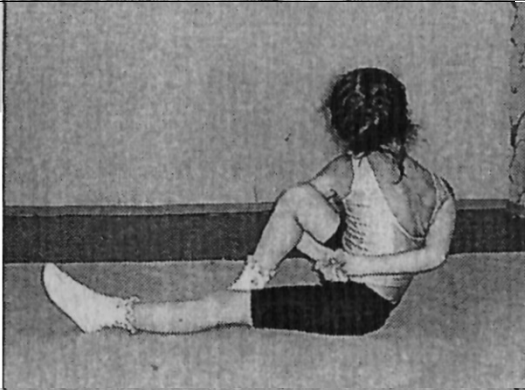
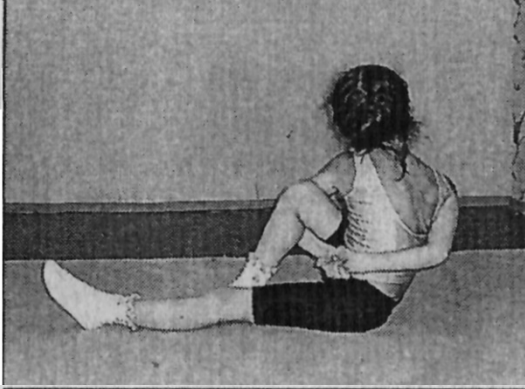
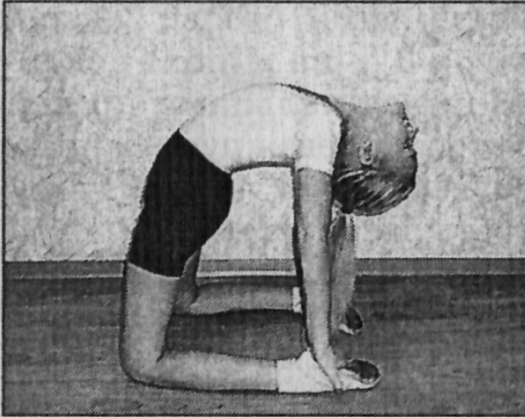
Название	Стихотворение	Изображение
Лошадка	А по кругу на площадке черногривые лошадки Мчатся рядом и гуськом, машут чёлкой и хвостом	

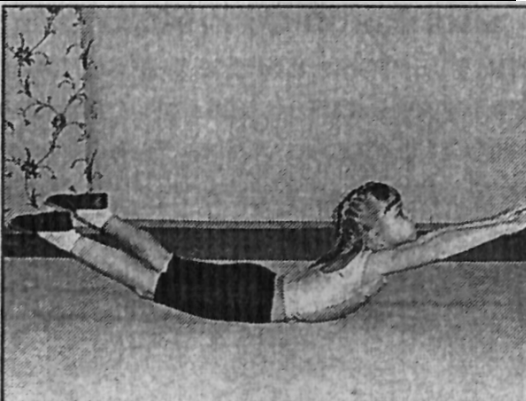
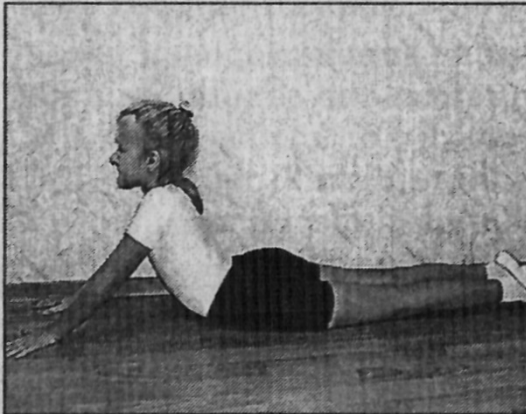
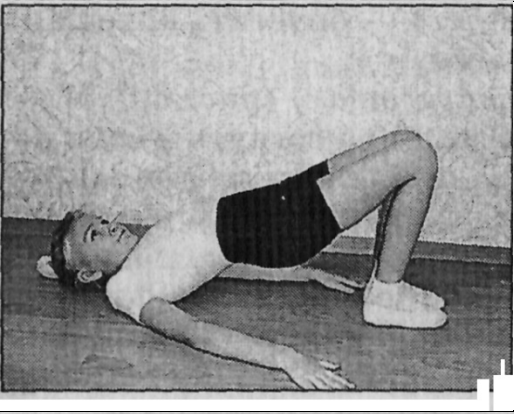
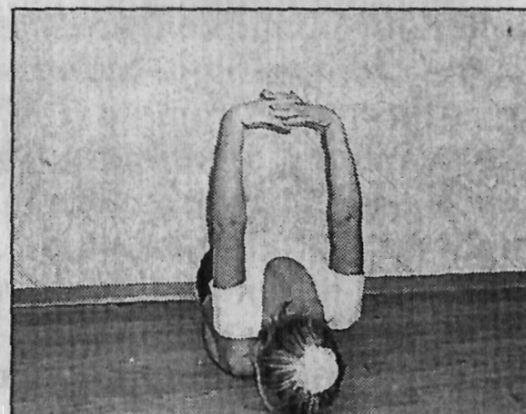
Звёздочка	В небе звёздочки мигают, Звёздам весело мигать! В телескоп считаем звёзды: Раз, два, три, четыре, пять ... Звёзд на небе очень много, Их попробуй сосчитать!	
Волк	Это – страшный зверь. На охоте он весь день. Он зубами щёлк да щёлк. Кто же это? Серый ...	
Самолёт	Что за птица смелая по небу промчалась? Лишь дорожка белая от неё осталась. Ввысь взлетает самолёт, самолёт ведёт пилот, Серебристая машина разрезает небосвод.	 
Солнечны й луч	Ежедневно по утрам Он в окошко входит к нам. Если он в окно вошёл – Значит день уже пришёл.	

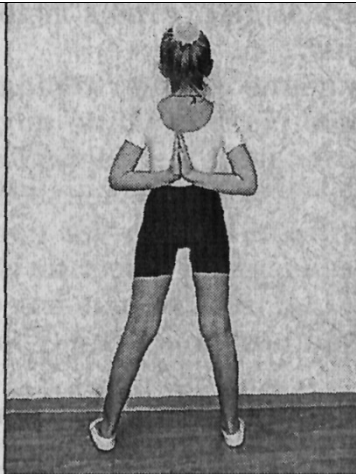
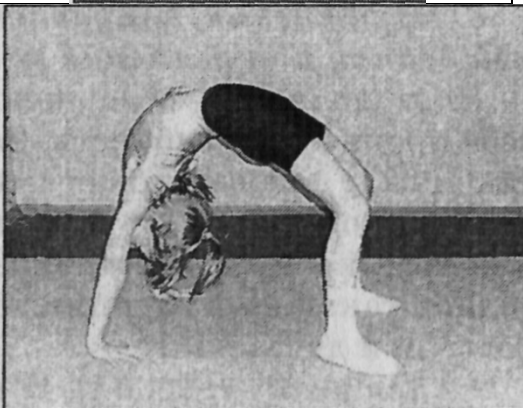
Месяц	Над бабушкиной избушкой висит хлеба краюшка. Собаки лают, а достать не могут.	
Качели	Вверх-вниз, вверх-вниз, Как качели наклонись.	
Солнце садится за горизонт	Золотая монета по небу катится, Люди на неё смотрят и любуются, А как в щель закатится, так все спать лягут.	
Волна	По морю идёт, идёт, А до берега дойдёт – тут и пропадёт.	
Лебедь	Улетали с севера на юг И теряли белый пух.	
Бабочка	Над цветочками порхает, взад-вперёд она летает Над зелёными лугами, и полями, и садами. Лёгкая, воздушная, ветерку послушная.	

Лягушка	И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте На полянке, на опушке Мы – зелёные ... (лягушки)	
Ковшик	Рыба в море – хвост на заборе	
Кустик	Я на дерево похож, но не дерево: У него один ствол, да большой, А у меня много, но маленьких.	
Неваляшк а	Неваляшки-малыши даже очень хороши. Низко наклоняются, звоном заливаются.	
Страус	И петъ не поёт, И летать не летает... За что же тогда его птицей считают?	
Собачка	Хвостиком виляет, дом охраняет	

Вафелька	Вафли любят все на свете. Знают взрослые и дети.	
Пирожок	Дуйте, дуйте ветры в поле, Чтобы мельницы мололи, Чтобы завтра из муки Испекли мы пироги.	
Цветок	Наши алые цветки распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.	 

Лиса	Хвост пушистый, мех золотистый, В лесу живёт, в деревне кур крадёт.	
Замок	Не лает, не кусает, а в дом не пускает.	
Карусель	Карусель, карусель Всех катает целый день: Барышень, зверюшек, матрёшек и петрушек. Полюбуйся, погляди, а не хочешь – уходи!	
Верблюд	По пустыне он идёт, Ничего не ест, не пьёт.	

Рыбка	В синем море рыбки плавают, резвятся. К неводу большому подплывать боятся.	
Змея	Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползёт она, извивается слегка.	
Гора	С горки – ух, на горку – ух! Бух! Захватывает дух!	
Павлин	Вот павлин. Он чудо-птица, И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво!	

Матрёшка	Ай, люли, ай, люли. В гости к детушкам пришли Весёлые матрёшки – Красные сапожки. Матрёшки-красавицы детям очень нравятся.	
Мост	Над рекою поперёк Великан в растяжку лёг.	

Приложение 4

Пример конспекта занятия по физической культуре из комплекса «В гостях у сказки» для развития гибкости старших дошкольников

Цель: растягивание и укрепление различных групп мышц при выполнении упражнений игрового стретчинга.

Задачи:

- формировать технику правильного выполнения упражнений игрового стретчинга;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию;

- создавать благоприятное психофизическое состояние детей средствами игрового стретчинга.
Здоровьесберегающие технологии: игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, упражнения с фитболом, релаксация.

Ход занятия

Дети под музыку заходят в зал

Инструктор:

Что такое физкультура?

Тренировка и игра!

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура -

Вот, что значит физкультура!

Красоту, здоровье, пластику

Дарит нам гимнастика.

Инструктор. Сегодня я вас приглашаю отправиться на сказочную поляну к Волшебному Цветку, который исполняет желания. Предлагаю для прогулки взять с собой хорошее настроение. Вы готовы?

- Раз, два, не ленись и в колонну становись!

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба и бег по залу (песня «Вместе весело шагать») с выполнением упражнений на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, руки за головой. Ходьба на пятках, руки за спиной. Бег с подскоком. Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Ходьба с выпадами, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег боковым галопом. Ходьба: пятки вместе, носки врозь. Дети перестраиваются в 3 колонны.

Инструктор: Ребята, давайте представим, что мы в волшебном лесу! Подышим лесным воздухом!

Дыхательное упражнение «Полное дыхание». (Руки опущены, на медленном глубоком вдохе руки поднять вверх, соединить ладони, без паузы выдохнуть, опустить руки в исходное положение. Выполнить 5 циклов «вдох-выдох». Дыхание равномерное).

Инструктор. А теперь я предлагаю вам выполнить упражнения игрового стретчинга и показать движениями то, о чём я буду рассказывать.

Комплекс упражнений игрового стретчинга «путешествия по волшебному лесу».

-А помочь нам добраться до волшебного леса помогут наши замечательные мячи – фитболы (дети разбирают мячи)

Упр.: «Мы в лес пойдём»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдём,

Детей позовем:

Ау ау, ау!

Мы в лес пойдём,

Там грибов наберём

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряжённые руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Руки перед собой поднять вверх;

руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке

В положении лежа на спине

Шагают наши ножки,
Шагают наши ножки
По пням, по кочкам.
По камушкам, по камушкам,
В ямку - бух!

ребенок ходит по мячу;
перекатывает мяч стопами к
К ягодицам и обратно.
Ребенок кладет ноги на пол,
Мяч между ног, затем ноги на мяч, и
Снова на пол.

Упр. «Поглядите боком..»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком

Ходит галка мимо окон.

Скок-поскок да скок поскок,
Дайте булочки кусок!

- Тихо и спокойно в лесу. Ярко светит солнышко, льёт на землю тепло и свет.

Упражнение «Солнышко»

(помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов).

И. П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону (по 2 раза в каждую сторону).

- Солнечные лучи искрятся на солнышке, как звёздочки.

Упражнение «Звёздочка».

И. п.: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- вытянуть руки в стороны ладонями вниз (вдох); 2- руки опустить вниз, расслабиться (выдох)

Деревья оживают и радуются солнечным лучам. Упражнение «Деревце»

И. п.: пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1- поднять прямые руки над головой (вдох); 2- опустить руки, расслабиться (выдох)

- Они тянут свои веточки к солнышку

Упражнение «Веточка». (упражнения на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота)

И. п. — узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок» ладонями наружу (вдох) 1 — на выдохе поднять руки над головой; 2 — и. п.

- Могучий дуб раскинул свои мощные ветви и тоже тянется к солнцу.

Упражнение «Дуб»

(укрепляем мышцы спины, ног). И. П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И. П. (повторить 4 раза).

- Птички щебечут и перелетают с ветки на ветку. Упражнение «Птица» И. п.: Сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. 1 - взмах руками, наклон к правой ноге, стараться дотянуться до носка, задержаться; 2 - и. п. ; 3 - тот же наклон к левой ноге, 4 - и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне

- Вот приползла божья коровка, она тоже решила погреться на солнышке.

Упражнение «Божья коровка»

И. п.: сидя на пятках. 1- выпрямиться, потянуться вверх; 2- сесть на пятки, наклон вперёд, носом коснуться колен, руки отвести назад; 3- и. п.

- Муравьям-работягам некогда греться, они рады хорошей погоде и строят высокий муравейник.

Упражнение «Муравейник» («гора»)

И. п.: лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища. 1- оторвать бёдра и таз от пола, поднять таз выше живота (вдох);

2- выдох, и. п.

Инструктор. Хорошо в лесу! А теперь я вас приглашаю на лесную полянку в гости к волшебному Цветку.

(В центре зала стоит «Волшебный цветок», дети садятся по кругу)

Инструктор. Предлагаю вам послушать сказку «Волшебный цветок». Я буду рассказывать, а вы мне помогать- показывать (по ходу сказки дети выполняют упражнения игрового стретчинга).

- Однажды в лесу на полянке расцвёл необычный Цветок. Это был волшебный Цветок, очень красивый, а самое главное- добрый. Он помогал лесным обитателям в беде, лечил их, исполнял желания.

«Цветок» И. п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развёрнута вовнутрь. 1-выпрямить спину, позвоночник вытянуть вверх, поднять руки вверх, потянуться. 2- и. п. (5-6р).

- Бабочки с помятыми крыльями прилетели и загадали желание, чтобы крылышки стали как новые. И Цветок исполнил желание.

«Бабочка» И.п: сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Стараться опустить развёрнутые колени до пола, задержаться на 5 сек., поднять колени с пола.

- У Лисички заболел хвост, она пришла к Цветку, загадала желание, и Цветок ей помог.

«Лиса» И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1- сесть на пол справа (слева, согнутые колени останутся слева (справа); 2- потянуться вверх, вдох; 3- на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4- отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5-8- на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево, не отрывая от пола левого (правого) бедра.

- Волк услышал от зверей про волшебный цветок и прибежал попросить его вылечить ему лапу. Цветок исполнил его желание и вылечил лапу.

«Волк»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её

так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу. 1-поднять руки вверх, потянуться;

2-наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги,

постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться. 3- и. п.

- Улитке Цветик помог починить её домик – и Улитка была благодарна Цветку.

«Улитка» Лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони вниз. Поднять прямые ноги, перевести таз и корпус в вертикальное положение, занести ноги за голову, пальцы касаются пола. (3 р.)

- У Крота разболелись глаза, Цветок и ему помог – исполнил его желание и глазки стали здоровым.

«Крот» И. п.: сидя на пятках, наклониться вперёд, достать носом до колен, руки на полу ладони вниз. Затем вырасти и потянуться руками наверх.

- Приползла Змея, у неё болела голова, Цветок и ей помог.

«Змея» И. п. - Лёжа на животе, ладонями упереться в пол, выпрямить руки, потянуться головой наверх, оставить таз на полу. Вернуться в и. п. (4р.)

- Лягушка повредила себе лапки, да так, что не могла прыгать. Цветок помог. .вылечил её лапки и лягушка обрадовалась, что сможет опять прыгать.

«Лягушка» И. п.: лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки. Задержаться на 3 сек. (3 р.)

- Обрадовались лесные обитатели, стали они веселиться и играть (упражнения с фитболами)

Упр. «Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре...

Руки выше, ноги шире!

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот,

Наклон вперед,

Наоборот.

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу».

И ногами в бубен бью,

Легкий бег на месте, сидя на мяче.

Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам

И пойду на место сам.

Легкий бег.

Ходьба на месте сидя на мяче.

Вот такая интересная история случилась на волшебной полянке. А сейчас давайте и мы с вами поиграем в игру....

Подвижная игра «В поле выросли цветы»

(По залу разложены серединки от разных цветов.

Дети получают по два лепестка и занимают место вокруг своего цветка, присев на корточки и выполняют движения соответственно тексту).

«В поле выросли цветы, - дети медленно встают,

Распустили лепестки. - поднимают свои лепестки вверх,

Вдруг повеял ветерок, - покачивают руками вправо-влево,

Закружился лепесток. - покружились на месте,

Разлетелись лепестки, - «разлетаются» в рассыпную по залу

Ты их быстро собери. - возвращаются и выкладывают лепестки вокруг своей серединки. (выигрывают дети, которые быстрее соберут цветок)

Инструктор. Все трудились, все старались. Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали,

Но, сильнее и крепче стали.

Упражнение на релаксацию «Волшебный сон» Мы на коврике лежим,

Прямо в потолок глядим

Лежат ровно пяточки,

Плечики, лопаточки.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко...

Шея не напряжена

И расслаблена она

Дышится легко, ровно, глубоко.

Пробуждение:

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Всем открыть глаза, проснуться,

Потянуться, улыбнуться.

Как волшебные цветки,
Тянем к солнцу лепестки.
Было славно отдыхать,
А теперь пора вставать...

Рефлексия

Инструктор. Вам понравилось занятие? Как вы считаете, у вас всё получилось? Если вам понравилось – положите красные шарики в красный обруч. Если у вас были трудности – синие шарики положите в синий обруч.

Пусть не сразу хорошо может получиться,

Ещё будем упражняться, чтобы научиться!

Спасибо вам, ребята! До свидания! Дети выходят из зала.