

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Колеганова Елена Алексеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста средствами
стретчинга
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой доктор педагогических
наук, профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)
Научный руководитель кандидат
педагогических наук, доцент
Кондратюк Т.А.

(дата, подпись)
Обучающийся Колеганова Е.А.

(дата, подпись)
Дата защиты

Оценка

(прописью)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧИНГА.....	6
1.1 Гибкость- характеристика физического качества, средства и методы развития, оценка сформированности.	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет	11
1.3 Стретчинг как средство развития гибкости	16
ГЛАВА 2. Организация и методы.....	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация и проведение исследования	27
ГЛАВА 3.ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧИНГА.....	28
3.1. Обоснование и разработка комплекса мероприятий, способствующих развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.....	28
3.2. Оценка результатов.	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
Список используемой литературы	46
Приложение А	49

ВВЕДЕНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 направлен на формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни. Формирование ЗОЖ включает двигательную активность, развитие физических качеств, в том числе гибкости[25].

Актуальность развития гибкости детей старшего дошкольного возраста обуславливается возрастными особенностями. Возраст 5-6 лет является благоприятным периодом для целенаправленного развития гибкости[6].

С точки зрения физиологии дошкольный возраст это самый благополучный период для развития данного качества. Имея высокий уровень развития гибкости, можно более успешно овладеть всем комплексом «основных движений».

В современном мире развитие физической культуры характеризуется активным поиском новых технологий, которые позволяют не только благоприятно воздействовать на физическое развитие и спортивное совершенствование детей, но и успешно создавать фундамент здоровья, более эффективно и плодотворно влиять на спортивный результат.

Система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей[25].

Дошкольное образовательное учреждение, это не спортивная школа, все дети распределены в группы в соответствии с биологическим возрастом, а уровень физического развития часто не соответствует возрастным показателям. Занятия по физической культуре проходят в соответствии с содержанием программного материала, а так же педагогическими и средовыми условиями. Содержание по разделу «Физическое воспитание», в современных программах дошкольных образовательных учреждений, позволяют выровнять уровень физического развития, но овладеть техникой

«основных движений», в том объеме, который регламентирует материал программы, в своем большинстве, дети дошкольного возраста не могут. Одной из причин может быть неравенство биологического и физического возраста. Уровень внимания таких детей, пограничен и чувство физического и психического утомления вызывает у некоторых из них, отрицательную реакцию, а значит и физические упражнения не приносят пользы[15]. Основной задачей педагогов, является поиск и внедрение высокоэффективных средств и методов физического развития детей дошкольного возраста, в комплексе с сохранением и укреплением здоровья. Основой любой методики должна стать мотивационно – эмоциональная сфера, которая оказывает благоприятное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями[26].

Развитию гибкости у дошкольников, посвящено много исследований, но использование технологии «стретчинга» в дошкольных образовательных учреждениях, пока широко не освещалось. Мы считаем, что применение традиционных средств, не достаточно для полноценного физического развития дошкольников.

Но не смотря на научные исследования, нуждаются в разработке вопросы практической организации и проведения занятий по физической культуре в современном ДОУ с учетом постоянно снижающихся показателей физического развития детей дошкольного возраста.

Объект исследования – воспитательный процесс детей 5-6 лет в ДОУ.

Предмет исследования – стретчинг как средство развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования – обосновать стретчинг, как средство развития гибкости детей старшего дошкольного возраста и разработать комплекс мероприятий для ДОУ.

Задачи исследования:

- 1 Изучить гибкость как физическое качество, особенности развития гибкости и анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста. Обосновать стретчинг как средство развития гибкости.

2 Разработать комплекс мероприятий для ДОО, направленный на развитие гибкости детей 5-6 лет.

3 Провести педагогический эксперимент по реализации мероприятий, определить результативность.

Гипотеза исследования в развитии гибкости детей старшего дошкольного возраста, стретчинг является эффективным средством если:

- теоретически обоснованы и выявлены адекватные средства и методы развития гибкости детей 5-6 лет посредством стретчинга;
- разработан и реализован комплекс мероприятий по развитию гибкости посредством стретчинга;
- определена результативность разработанного комплекса мероприятий для ДОО.

Методы, использованные в ходе работы:

1. Теоретические:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;

2. Эмпирические:

- тестирование;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод обработки данных и математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, в котором обосновывается актуальность темы исследования, раскрываются цель и задачи исследования; трёх глав, среди которых одна теоретическая и две практических, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧИНГА

1.1 Гибкость- характеристика физического качества, средства и методы развития, оценка сформированности.

Гибкость является одним из важнейших физических качеств, 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 [22]. 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 [27].

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 опорнодвигательного 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 [12].

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 [1].

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. По форме проявления различают

гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.[18].

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия[12].

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, — анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение)[27].

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации[18].

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером); 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 °С); 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки); 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне)[27].

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышцы к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают[15]. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

В физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими — задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

- Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).
- Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).
- Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, затем повторение упражнения[27].

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании это не допустимость болевых ощущений, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями[7]. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и

совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Формирование гибкости в старшем дошкольном возрасте рассматривается нами как целенаправленный педагогический процесс. Наиболее благоприятными для этого условиями являются подвижные игры дошкольников[5]. 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. Ф. Шиллер называл игру 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[16].

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.).

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[16].

1.2 Анатомо-физиологические особенности детей 5-6 лет

В повседневной жизни человек использует небольшую часть анатомической подвижности. В нашем организме, помимо анатомической подвижности, есть и резерв пассивной подвижности, именно эту подвижность возможно использовать в нужный момент. Такие ситуации встречаются не только на занятиях физической культурой, но и в повседневной жизни, когда речь идет о сохранение здоровья.

Развитие процесса физического воспитания ребенка на должном уровне и направление его по пути физического совершенствования возможно при

определенных условиях в физическом воспитании. Одно из главных условий является конкретизация возрастных особенностей организма человека. Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок резко вырастает на 7-10 см. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Организм отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на умственную и на физическую составляющую ребенка. Поэтому далее необходимо рассмотреть важнейшие морфофункциональные характеристики организма детей дошкольного возраста, состояние их жизнеобеспечивающих систем и психологических особенностей.

В наши дни педагогической наукой собран большой фактический материал о закономерностях развития моторики человека.

Развитие опорно-двигательного аппарата (скелета, суставносвязочного аппарата, мускулатуры) ребенка пяти-шести лет еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, структуре, и стадии развития разных костей различаются. Сращивание решетчатых костных частей черепа и окостенение слухового прохода к шести годам завершено [12].

Сращивание затылочной, основной и обеих половин лобных костей черепа в этом возрасте еще не завершено. Между костями черепа остаются хрящевые участки, поэтому рост мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы ребенка в возрасте шести лет составляет примерно 50 см.). Окостенение носовой перегородки не прекращается. Эти характеристики должны быть приняты во внимание инструктором по физической культуре при игре на открытом воздухе и при физической активности, поскольку даже незначительные синяки в области носа и ушей могут привести к травмам [16].

Позвоночник ребенка 5-6 лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Для скелетной мускулатуры характерно слабое развитие

сухожилий, фасций и связок. При избыточной массе тела, а также в неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии тяжестей ребенком, нарушается осанка, появляется вздутие или отвисание живота, развивается плоскостопие, у детей образуется грыжа. Поэтому педагог должен следить за грузоподъемностью во время выполнения детских рабочих заданий. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко осваивают задания по ходьбе, бегу, прыжкам, но им трудно выполнять упражнения, требующие работы мелких мышц.

В основе двигательной активности лежит развитие устойчивого равновесия. Это зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы: рефлексы, полученные от мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы: реакции вестибулярного аппарата (сенсорного органа, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения в положение головы и туловища в пространстве), а также массу тела и площадь опоры. По мере взросления ребенка темпы поддержания стабильного баланса улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие у девочек есть преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям еще легче заниматься спортом, где есть большая площадь опоры [22].

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, длительное стояние, сидение, торможение роста мебели может негативно сказаться на формировании скелета и привести к неправильной осанке.

Увеличивается масса мышечной ткани, продолжается дифференциация мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. В 6-7 лет достигают развития мышцы руки, что позволяет начать обучение ребенка письму, лепке и т. д.

Снижается интенсивность обмена веществ в костной ткани. Содержание кальция в скелете увеличивается с 179 г. в 3 года до 239 г. в 6 лет. На этом окостенение скелета не закончилось, в нем еще много хрящевой ткани [12].

В 5-6 лет форма позвоночника становится такой же, как у взрослого человека, но фиксация позвоночника остается несовершенной.

К концу дошкольного возраста формирование грудной клетки завершается. Постепенно ребра принимают то же расположение, что и у взрослого человека, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6-7 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Выстилка дыхательных путей нежная, богатая кровеносными сосудами. Масса легкого, количество альвеол, просвет бронхиол.

В 5-7 лет заканчивается формирование структуры ацинуса (первичная легочная долька). Дыхательный объем увеличивается со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный дыхательный объем соответственно с 2900 до 3200 см³. В 6 лет потребность в кислороде достигает максимального значения: 9,2 мл / мин / кг (что вдвое больше, чем у взрослых).

Дыхание становится более глубоким и редким, дыхательное движение составляет 31 / 2-4 удара пульса. Частота дыхания снижается с 30-35 за 1 минуту в 1 год до 23-25 за 1 минуту в 5-7 лет. При аускультации легких до 5-7 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечно-сосудистая система становится более эффективной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и частота сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых.

Границы относительной сердечной тупости через 2-6 лет: верхний край - второе межреберье, левый край - 1-2 см за пределами левой среднеключичной линии, правый край - немного внутри правой огибающей линии (не доходят до середины расстояния между правой огибающей линией

и правым краем грудины). Апикальный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, немного кнаружи от правой среднеключичной линии [6].

Постепенно частота сердечных сокращений снижается: в 3 года - 105 ударов в минуту, в 5 лет - 100 ударов в минуту, в 7 лет - 85-90 ударов в минуту. Артериальное давление повышается в среднем с 95/60 мм рт. Ст. За 3-4 года до 100/65 мм рт. Ст. За 7 лет. Для примерного расчета артериального давления можно использовать следующие формулы: для систолического артериального давления - $90 + 2n$, диастолического - $60 + n$ (n - возраст в годах).

Происходит дальнейшее улучшение иммунной системы, повышается уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в крови иммуноглобулинов m достигает уровня взрослого человека к 4-5 годам, а иммуноглобулинов G - к 5-6 годам. Уровни иммуноглобулина A в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых.

Кожа утолщается, становится более эластичной и устойчивой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но все же остается относительно большим. К 6 годам структура дермы приближается к взрослой, но ороговение рогового слоя эпидермиса еще не завершено. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6-7 годам. В подкожной клетчатке прекращаются процессы гиперплазии, количество жировых клеток становится постоянным.

В 5-7 лет в полостях тела и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, снижающие подвижность внутренних органов [6].

На шестом году жизни ребенка улучшаются основные нервные процессы: возбуждение и особенно заторможенность. В этот период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировка, запаздывание, условное и т. Д.). Улучшение дифференцирующего торможения способствует выполнению ребенком правил поведения. Дети часто действуют «как должны» и воздерживаются от

плохих поступков. Однако задачи, основанные на торможении, следует дозировать с умом, поскольку выработка тормозных ответов сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Улучшаются свойства нервных процессов (возбуждение и торможение) - сила, равновесие и подвижность. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют свои действия и движения, что позволяет увеличить плотность занятий, и включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость и выносливость. Но все же свойства нервных процессов, особенно подвижность, еще недостаточно развиты. Ребенок иногда медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро оттолкнуться, подпрыгнуть, отскочить. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но их перестройка затруднена, что также свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, негативно реагирует на изменение привычного образа жизни. Для повышения подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам применяется методика создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки во время подвижных игр, режимных мероприятий и т. д [17].

1.3 Стретчинг как средство развития гибкости

Название это происходит от английского слова stretching – растягивание. Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости[24]. Подобная аэробика является эффективным инструментом для нормализации биологических процессов растягивания мышц и стимуляции организма в целом.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются

кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани, которая вытесняет собой жировые запасы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ[24].

И.А. Ключева считает, что стретчинговые упражнения способствуют расслаблению мышц через растяжку без перенапряжения. Методика стретчинга из-за перерастяжения мышц исключает включение баллистических упражнений. В ходе упражнений важно недорастягивать мышцу, чем перерастягивать ее, тогда как всегда остается запас растяжки при правильном его выполнении[16].

Выполняя упражнения с запасом растяжки, каждый рез мышца готовится к большему растяжению, минуя чувство напряжения. В основе лежит свойство ползучести. Мышцы можно сделать эластичными, а тело гибким без перенапряжения и перерастяжки.

С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина предложили следующие виды стретчинга.

- 1 Статическая растяжка является самой распространенной и рекомендуемой. Принимается определенное положение и удерживается в течение 30-60 секунд. Застыв в позе, важно сфокусировать внимание на ощущениях в мышцах. Необходимо чувствовать безболезненное ощущение мягкого вытягивания. Основная нагрузка, направленная на мышцы, оказывает мягкое воздействие на суставы и сухожилия. В процессе выполнения упражнения происходит растяжка своим весом посредством наклонов вперед. Важно расслабиться и «повиснуть» тяжестью туловища. Шпагат предполагает расслабление только в паху, а не в коленях.
- 2 Пассивная растяжка используется не собственное усилие, а помощь инструктора.

- 3 Динамическая растяжка заключается в контролируемых движениях рук и ног, плавно пружинящих в диапазоне индивидуальных возможностей мышц через быстрое или медленное движение с акцентом, всевозможные махи, перекаты из шпагата в шпагат.
- 4 Баллистическая растяжка – это неконтролируемое движение. Например, чтобы коснуться пальцами ног в складке, используются несколько раз пружинистые движения с хорошей амплитудой вниз. В начале работы важно осторожно использовать данный тип растяжки.
- 5 Активная изолированная растяжка заключается в технике растяжки для локализации, изолирования и растягивания каждой отдельной мышцы. Используется для хорошего разогрева мышц перед и после тренировки. Активное растяжение используется, когда принимается положение и затем держится поза без посторонней помощи, исключительно за счет силы мышц.
- 6 Изометрическая растяжка – заключается в чередовании напряжения с расслаблением. Например, в шпагате садятся в правильное положение, затем опускаются до легкой боли и напрягают мышцы ног так, будто нужно подняться вверх силой только ног. Происходит максимальное напряжение, в котором нужно держаться 20 секунд, а затем расслабить мышцы и садиться ниже с повторами несколько раз.
- 7 Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка является наилучшим способом увеличить амплитуду движений под контролем тренера, включает в себя пассивную растяжку с сокращением мышц изометрически, то есть в первом случае мышца осторожно растягивается, а затем изометрически сокращается, во втором случае после расслабления «основной» мышцы осуществляется сокращение противодействующей мышцы, повторяя несколько раз[16].

Существуют различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы (силовое или скоростно-силовое упражнение) продолжительностью

1—5 с, затем расслабление мышцы 3—5 с и после этого растягивание в статической позе от 15 до 60 с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические (пружинистые) упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятия, заканчиваются удержанием статической позы на время в последнем повторении. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10—20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10—30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых[12].

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц. 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 снятие нервного и эмоционального перенапряжения [3].

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 [16].

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.

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передачи и ловли мяча, сопротивления). В играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки[17].

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Основные принципы организации занятий:

- 1 Наглядность – показ физических упражнений, образный рассказ.
- 2 Доступность – обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- 3 Систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- 4 Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 5 Индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 6 Сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять[22].

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

- 1 Обучение детей различным видам имитационных движений стретчинга.
- 2 Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.

- 3 Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
- 4 Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
- 5 Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
- 6 Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей[23].

Таким образом, под стретчингом понимается комплекс упражнений, который направлен на развитие подвижности суставов, их укрепление, тренировка мышечно-связочного аппарата, развитие прочных связок и мышц. В дошкольном возрасте использование стретчинга эффективно в развитии гибкости детей.

ГЛАВА 2. Организация и методы

2.1. Методы исследования

В ходе проведения исследования были использованы следующие теоретические и эмпирические методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- тестирование;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод обработки данных.

Методы анализа и обобщения научно-методической литературы были использованы нами для изучения и раскрытия в полной мере выбранной темы исследования. С этой целью нами был проанализирован ряд литературных источников, с помощью которых нам удалось определить понятие и сущность «гибкости» и «стретчинга», охарактеризовать возрастные, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 5-6 лет, выявить как традиционные, так и современные средства развития гибкости, выделить наиболее подходящие методы для развития гибкости посредством стретчинга.

Метод педагогического наблюдения использовался с целью сбора необходимых данных об изучаемом процессе. Достоверные данные могли быть получены только при объективном восприятии действительности. Метод наблюдения позволил оценить определенные детали педагогического процесса в их динамике и зафиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания. Также с помощью этого метода нам удалось получить собственные фактические сведения об изучаемом процессе.

Метод тестирования в проводимом исследовании предполагал прохождение обучающимися контрольных тестов с целью выявления уровня развития гибкости, получения сравнительной характеристики подготовленности обучающихся, обнаружения преимуществ и недостатков

применяемых средств и методов развития гибкости и форм организации занятия.

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 [27].

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 линейки, которую надо установить перпендикулярно скамейке, зафиксировать уровень, до которого смог достать 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 [27].

Педагогический эксперимент – специфическая совокупность методов исследования, которая способствует научно-обоснованной и доказательной проверке верности назначенного в самом начале исследования предположения (гипотезы). Характерной чертой эксперимента является

запланированное вмешательство исследователя в изучаемый процесс или явление. Метод проведения эксперимента применялся нами для выяснения эффективности применяемых в педагогической деятельности технология, средств, методов, методических приемов.

Метод обработки данных-предусматривает анализ и синтез полученных данных, их систематизация и анализ.

2.2. Организация и проведение исследования

Настоящее исследование проводилось в муниципальном бюджетном дошкольном общеобразовательном учреждении Новоселовский детский сад №24 «Росинка» села Новоселово. В исследовании принимали участие дети «Старшей А» и «Старшей Б» групп в количестве 40 человек.

На протяжении всего эксперимента в экспериментальной «Старшей Б» группе стретчинговые упражнения, направленные на развитие гибкости, были включены не только в занятия физической культурой, но и другие режимные моменты (зарядка, свободная игровая деятельность). Контрольная «Старшая А» группа занималась по общей программе.

Проводимое нами педагогическое исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов: констатирующего, формирующего и контрольного.

1. Констатирующий этап (3 недели) – подбор методики и исследование начального уровня развития гибкости детей старшего дошкольного возраста.
2. Формирующий этап (12 недель) – разработка и реализация перспективного плана по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста посредством стретчинга.
3. Контрольный этап (3 недели) – повторная диагностика уровня развития гибкости детей старшего дошкольного возраста и анализ результатов.

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СТРЕТЧИНГА.

3.1. Обоснование и разработка комплекса мероприятий, способствующих развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста в ДОУ.

Был составлен план работы с детьми старшего дошкольного возраста по развитию гибкости посредством стретчинга (таблица 1).

Таблица 1

Комплекс мероприятий по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста посредством стретчинга

Неделя формирующего этапа	Упражнения стретчинга	Время проведения
1 неделя	Дерево Дуб Сорванный цветок	Физкультурное занятие «Деревья и кусты»
2 неделя	Звёздочка Месяц Солнышко	Утренняя гимнастика
3 неделя	Волчонок Лисичка Зайчик Медведь	Физкультурное занятие «Животные России»
4 неделя	Лебедь Ласточка Страус Павлин	Физкультурное занятие «Птицы»
5 неделя	Жучок Бабочка Кузнечик Лягушка	Прогулка «Насекомые»

6 неделя	Ручей Волна Рыбка	Физкультурное занятие «Кругом вода»
7 неделя	Морской лев Морская звезда Морской конек Медуза	Физкультурное занятие «Подводный мир»
8 неделя	Ванька-встанька Качели Кораблик Горка	Прогулка «Карусели и качели»
9 неделя	Верблюд Слон Носорог	Физкультурное занятие «Животные»
10 неделя	Скорпион Муравей Стрекоза	Утренняя гимнастика
11 неделя	Кошка Собачка Черепашка	Физкультурное занятие «Домашние животные»
12 неделя	Паук Змея Кобра Ящерица	Физкультурное занятие «Ползучие»

Была создана картотека упражнений по стретчингу, которая использовалась на протяжении всего формирующего этапа эксперимента (Приложение А). В комплекс упражнений стретчинга мы включили «упражнения для мышц живота путем прогиба назад, для мышц спины путем наклона вперед, для укрепления позвоночника путем его поворотов, для укрепления мышц спины и тазового пояса, для укрепления мышц ног,

упражнения для развития стоп, упражнение для развития плечевого пояса, на равновесие».

В своей работе мы придерживались следующих принципов:

- систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- сознательности и активности;
- повторяемости материала;
- постепенного повышения требований;
- наглядности.

Использовались следующие методы обучения:

- игровой метод;
- словесный метод;
- метод показа;
- импровизационный метод;
- музыкальное сопровождение как методический прием;
- концентрический метод.

Занятия стретчингом в группе проводили с января по апрель. Главной задачей методики являлась систематичность и постоянство выполняемых движений. Методика применялась на каждом занятии, включая в комплекс по одному, двум упражнениям. Стретчинг внедряли как на занятиях физической культуры, так и в комплексе утренней гимнастики, в режимных моментах, в комплексе бодрящей гимнастики после сна.

В качестве профилактики обязательным условием, которого мы придерживались в работе над развитием гибкости, являлась обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание. Движение выполнялось качественнее и лучше, если мышечно-связочный аппарат был хорошо подготовлен, сокращая риски растяжения, разрывов сухожилий и мышц.

Стретчинговые упражнения выполнялись в состоянии расслабленности мышц. Важна была концентрация внимания на той части тела, которая в данный момент растягивалась. Дыхание должно быть ровным, задерживать его нельзя.

При выполнении упражнений мы придерживались правилу «ровной спины». Нужно следить за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает процесс развития гибкости. Растяжка выполнялась симметрично для обеих сторон тела. Также следовали принципу «от простого к сложному», начиная от самых простых и легких упражнений, постепенно переходя к более сложным. К концу формирующего этапа мы изучили весь комплекс упражнений стретчинга, разработанный для реализации поставленных целей и задач.

Занятия стретчингом носили системный, целенаправленный и последовательный характер. Занятие состояло из трех частей: вводная, основная и заключительная и проводилось обычно в течение 35 минут.

В вводной части дети выполняли упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков для принятия правильной осанки и укрепления свода стопы, ориентации в пространстве, координации движений, развития внимания. В работе с детьми обращали внимание не только на то, как разогреты мышцы и суставы, но и на настроение, эмоциональную подготовку к предстоящему занятию. Учили детей прислушиваться к своим ощущениям, возникающие в мышцах, запоминать их. Для создания положительного эмоционального настроения помогали упражнения в разных формах движения с эмоциональным отражением. С этой целью дошкольникам предлагались специальные игровые задания «Собачка», «Рыбка», «Слоник», «Звёздочка», «Фонарик», выполняя которые дети преодолевали стереотип движения с данным предметом.

Во второй основной части занятия переходили непосредственно к стретчинговым упражнениям. Каждый сюжетный материал распределялся на два занятия. На первом занятии дети знакомились с новыми движениями и закреплялись уже известные. На втором занятии проходило

совершенствование и оттачивание правильности выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Вначале дети не могли ходить определённое время с выпрямленной спиной, уставали, сутулились. Постепенно стали замечать более ровную походку, уверенную ровную осанку, которую дети сохраняли не только в процессе занятия, но и в дальнейшей своей деятельности.

Например, упражнение «Солнышко» помогало сохранить гибкость позвоночника, растянуть боковые мышцы туловища, подвижность тазобедренных суставов. С целью укрепления мышц спины проводилось упражнение «Самолёт взлетает», которое также развивало подвижность тазобедренных и плечевых суставов. Упражнение «Лодочка» укрепляло мышцы брюшного пресса и спины, а упражнение «Дуб» укрепляло мышцы спины и ног. Все упражнения стретчинга выполнялись под не очень громкую музыку, которую мы подбирали исходя из темы занятия и предлагаемых упражнений.

Детям дошкольного возраста также давались задания на растяжку в виде игровых упражнений «Холодно-жарко», «Грустный и веселый», «Гномы и великаны». Дети с удовольствием выполняли такие забавные упражнения, а также приучались принимать правильное исходное положение, учились держать ровно спину. На первых занятиях приходилось осуществлять контроль за выполнением несложных упражнений.

Дети дошкольного возраста сначала отличались быстрой сменой настроения, утомляемостью. Отмечались нарушение координация движений, плохая ориентировка в пространстве, неумение владеть своим телом.

Постепенно дети приучались к самооценке, самодисциплине, оценке своих ощущений, стремлению слушать свое тело, что способствовало правильному выполнению предлагаемых упражнений. У них выработалось желание заниматься спортом, быть крепкими, ловкими и гибкими. Так как в этом возрасте у детей превалирует наглядно-образное мышление, для показа подбирались иллюстрации игровых стретчинговых упражнений, делались

презентации, создавались слайды. Использование средств ИКТ активизировало детей, помогало осознать важность занятий физкультурой и спортом для укрепления собственного здоровья.

В ходе формирующей работы старались подобрать упражнения для всех групп мышц, вариативно меняя разные виды деятельности: игра, статические, динамические упражнения. Составляющей основной части занятия также были подвижные игры, подбор которых осуществлялся в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий.

В третьей заключительной части посредством дыхательных упражнений дошкольники восстанавливали и укрепляли организм после физической нагрузки. В ходе выполнения упражнений учили детей дышать носом, правильно выполнять одновременно с движениями вдох и выдох. Упражнения на релаксацию включались в каждое занятие для того, чтобы дети учились снимать напряжение мышц после физической нагрузки. Этому соответствовали упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Эффективность упражнений на подражание животным, предметам заключалась в частой и разнообразной смене двигательной деятельности из разных положений. Такая работа давала хорошую нагрузку на все группы мышц. Сочетание статических и динамических упражнений наиболее соответствовали природе опорно-двигательного аппарата и являлись эффективными в развитии выносливости, гибкости, пластики.

Стретчинг интегрировался со многими видами деятельности. Утренняя гимнастика проводилась через разнообразные формы: на литературном и танцевальном материале, круговой тренировке, в форме оздоровительного бега и подвижных игр. Такая работа была направлена на более эффективную реализацию двигательной активности детей дошкольного возраста, повышение уровня их эмоционального и физического развития. Веселые сказочные персонажи, необычные игры-забавы, аттракционы, красочные атрибуты (обручи, шары, флажки, ленты), тщательно подобранное музыкальное сопровождение способствовали созданию у детей

психологического комфорта, желанию заниматься стретчинговыми упражнениями.

Успешность работы зависела от правильного взаимодействия всех участников образовательного процесса. Поэтому в формирующей работе по развитию гибкости детей дошкольного возраста мы привлекали родителей. Одним из направлений активизации по вопросам здоровьесбережения стало включение родителей в процесс, который осуществлялся в следующих направлениях:

1. Актуализация потребностей родителей в здоровьесбережении собственного ребенка.

2. Медико-педагогическое просвещение родителей как заказчиков на различные образовательные и медицинские услуги в дошкольном учреждении.

3. Партнерство педагогов и родителей, в основу которого заложены идеи здоровьесохранности, приоритет общечеловеческих ценностей.

Большое место отводилось наглядным действиям детей дошкольного возраста на родительских собраниях. Многие родители не были знакомы с методикой стретчинга. Кроме показа стретчинговых упражнений детьми, проводился мастер-класс, где родители с удовольствием выполняли предлагаемые упражнения средней сложности. В родительском уголке размещалась информация о стретчинге, комплексы упражнений, проводились индивидуальные консультации. На утренниках родители могли увидеть результат работы с детьми: выступления с обручами, лентами.

В работе использовали общепринятые критерии и шкалы оценки гибкости. Наиболее часто использовалась оценка способности к выполнению наклона туловища вперед без сгибания ног в коленях.

В дальнейшем планируется продолжать работу в данном направлении, расширяя предметно-развивающую среду, а также расширяя картотеку стретчинговых упражнений, возможных для использования в работе с детьми

дошкольного возраста. В частности, предполагается использование в упражнениях мячей и гантелей. Дополнительный инвентарь интересен детям, что очень важно в тренировочном процессе.

Таким образом, была проведена формирующая работа по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста посредством стретчинга. Стретчинговые упражнения использовались нами в различных режимных моментах, объединялись по тематике, отличались разнообразием и были направлены на развитие гибкости всего тела и отдельных его частей.

3.2. Оценка результатов.

На констатирующем этапе исследования мы провели изучение гибкости старших дошкольников «Старшей А» и «Старшей Б» групп по выбранным методикам. В таблице 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 1.

Таблица 2

Результаты первичной диагностики гибкости воспитанников «Старшей А» группы

№	ФИ ребенка	Тесты на изучение гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Констатирующий этап						
1	Вячеслав А.	3	2	2	0	0	7	средний
2	Виктория А.	3	2	3	3	3	15	высокий
3	Игорь Б.	0	1	1	0	0	2	низкий
4	Иван В.	3	2	3	3	3	14	высокий
5	Алексей В.	0	1	1	0	0	2	низкий
6	Ирина Г.	0	1	1	0	0	2	низкий
7	Сергей Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Марина Д.	3	2	2	0	0	7	средний
9	Руслан З.	3	2	2	3	0	10	средний
10	Полина Ж.	3	2	3	3	3	14	высокий
11	Егор И.	0	1	1	0	0	2	низкий
12	Валерия К.	0	1	1	0	0	2	низкий
13	Роман Л.	3	2	3	3	3	14	высокий
14	Артем Л.	3	2	2	0	0	7	средний
15	Давид М.	0	1	1	0	0	2	низкий
16	Дарья М.	0	1	1	0	0	2	низкий

17	Михаил О.	3	2	2	3	0	10	средний
18	Варвара П.	3	2	2	0	0	7	средний
19	Александр С.	0	1	1	0	0	2	низкий
20	Диана Х.	0	1	1	0	0	2	низкий
Ср. значение		1,65	1,55	1,75	0,9	0,6	6,15	Средний

Таблица 3

Результаты первичной диагностики гибкости воспитанников «Старшей Б»
группы

№	ФИ ребенка	Тесты на изучение 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	Алина А.	3	2	2	3	0	10	средний
3	Виктор Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Валерий В.	0	1	1	0	0	2	низкий
5	Карина В.	0	1	1	0	0	2	низкий
6	Ирина Г.	3	2	2	3	0	10	средний
7	Мирон Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Инна Д.	3	2	2	0	0	7	средний
9	Роман З.	0	1	1	0	0	2	низкий
10	Валерия И.	3	2	2	3	0	10	средний
11	Матвей И.	0	1	1	0	0	2	низкий
12	Кира 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	14	высокий
15	Иван М.	3	2	3	3	3	14	высокий
16	Лев О.	0	1	1	0	0	2	низкий
17	Никита Р.	3	2	2	3	0	10	средний

18	Ева С.	3	2	2	0	0	7	средний
19	Арина С.	0	1	1	0	0	2	низкий
20	Максим У.	0	1	1	0	0	2	низкий
Ср. значение		1,65	1,55	1,7	1,05	0,3	6,2	Средний

Таблица 4

Результаты тестирования испытуемых на констатирующем 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	1,65	1,55	1,75	0,9	0,6
Экспериментальная	1,65	1,55	1,7	1,05	0,3

Одной из причин полученных низких результатов может быть недостаточная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста. 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.

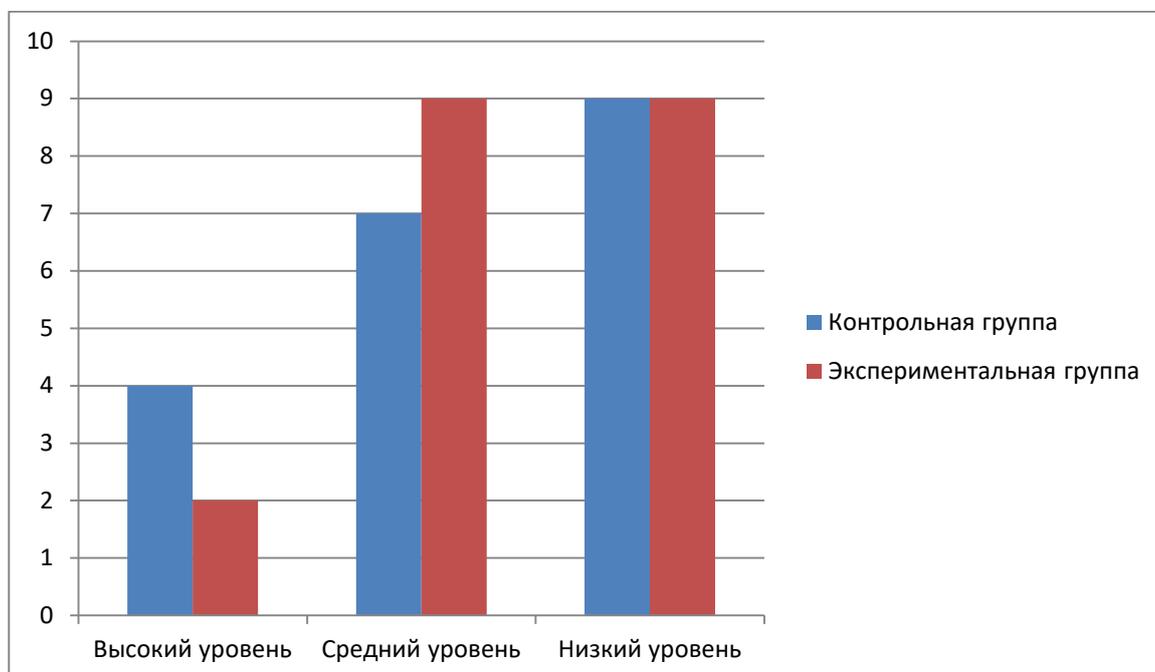


Рис 1. Распределение старших дошкольников по уровням гибкости в констатирующем этапе

После проведения комплекса мероприятий, включающий в себя стретчинговые упражнения, с экспериментальной группой было проведено повторное тестирование обеих групп по выбранным методикам. Полученные результаты представлены в таблице 5,6,7 и на рисунке 2.

Таблица 5

Результаты повторной диагностики гибкости воспитанников «Старшей А» группы

№	ФИ ребенка	Тесты на изучение гибкости в баллах					Общий балл	Уровень гибкости
		1	2	3	4	5		
		Формирующий этап						
1	Вячеслав А.	3	2	3	3	3	14	высокий
2	Виктория А.	3	3	3	3	3	15	высокий
3	Игорь Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Иван В.	3	3	3	3	3	15	высокий

5	Алексей В.	3	1	1	3	0	8	средний
6	Ирина Г.	3	1	1	0	0	5	низкий
7	Сергей Г.	3	2	2	3	0	10	средний
8	Марина Д.	3	2	2	3	0	10	средний
9	Руслан З.	3	3	2	3	0	11	средний
10	Полина Ж.	3	3	3	3	3	15	высокий
11	Егор И.	3	2	2	0	0	7	средний
12	Валерия К.	3	2	2	0	0	7	средний
13	Роман Л.	3	3	3	3	3	15	высокий
14	Артем Л.	3	2	2	3	0	10	средний
15	Давид М.	3	1	1	0	0	5	низкий
16	Дарья М.	3	2	2	0	0	7	средний
17	Михаил О.	3	2	2	3	0	10	средний
18	Варвара П.	3	2	2	0	3	10	средний
19	Александр С.	3	2	2	0	0	7	средний
20	Диана Х.	3	2	2	3	0	10	средний
Ср. значение		3	2,1	2,1	1,8	0,9	9,9	Средний

По результатам повторного обследования в контрольной группе высокий уровень гибкости показали 5-25% детей, средний уровень 13-65% воспитанников, низкого уровня 2-10%. Общий уровень контрольной группы можно считать средним.

Результаты повторной диагностики гибкости воспитанников «Старшей Б»
группы

№	ФИ ребенка	Тесты на изучение 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	Алина А.	3	3	3	3	3	15	высокий
3	Виктор Б.	3	2	2	0	0	7	средний
4	Валерий В.	3	2	2	3	0	10	средний
5	Карина В.	3	2	2	3	0	10	средний
6	Ирина Г.	3	3	3	3	3	15	высокий
7	Мирон Г.	3	2	2	0	0	7	средний
8	Инна Д.	3	3	3	3	3	15	высокий
9	Роман З.	3	2	2	0	0	7	средний
10	Валерия И.	3	2	2	3	0	10	средний
11	Матвей И.	3	2	2	0	0	7	средний
12	Кира 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	Лев О.	3	2	2	3	0	10	средний
17	Никита Р.	3	3	3	3	3	15	высокий
18	Ева С.	3	2	3	3	3	14	средний
19	Арина С.	3	2	2	3	0	10	средний
20	Максим У.	3	2	2	3	0	10	средний
Ср. значение		3	2,35	2,4	2,1	1,2	11,1	Выше ср

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.

Таблица 7

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	3	2,1	2,1	1,8	0,9
Экспериментальная	3	2,35	2,4	2,1	1,2

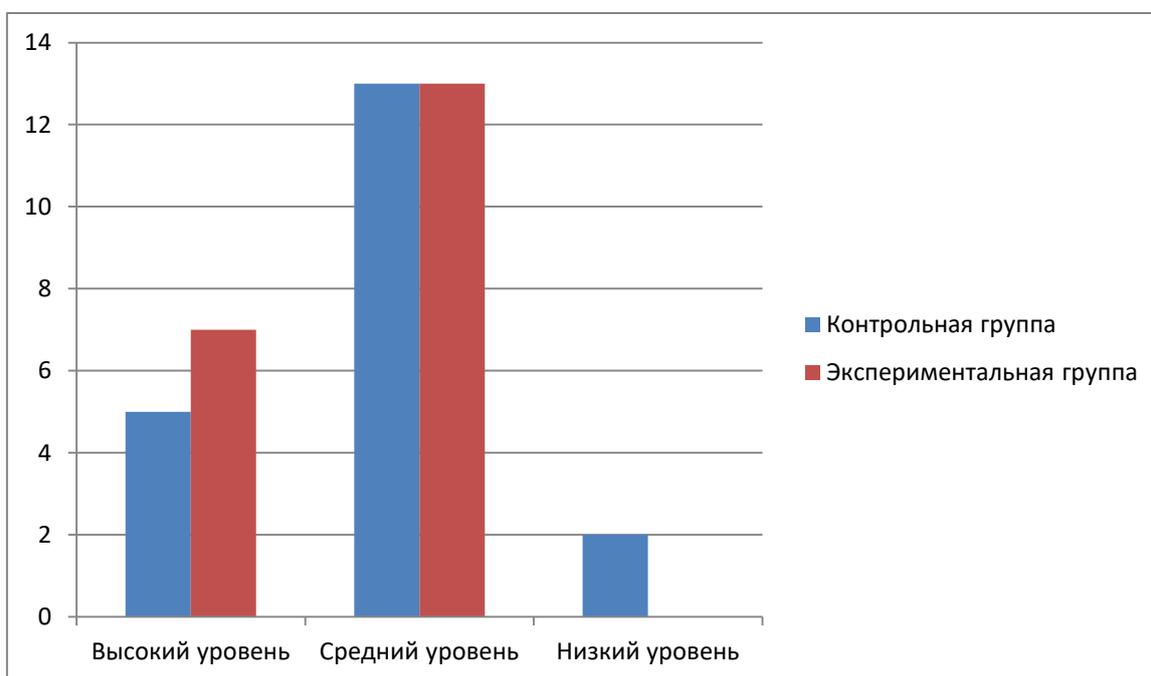


Рис. 2. Уровни развития гибкости старших дошкольников на формирующем этапе исследования

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.

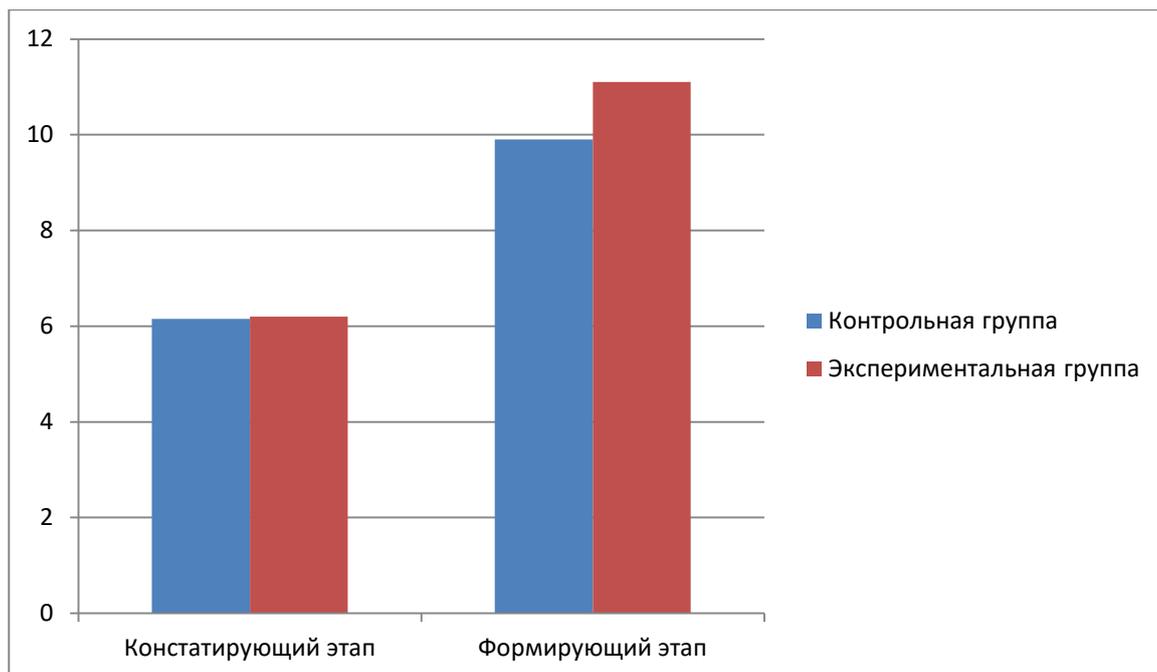


Рис. 3 Динамика развития гибкости старших дошкольников

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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.

В дипломной работе был изучен процесс развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста с использованием средств стретчинга на занятиях физической культурой и в режимных моментах.

На констатирующем этапе был проанализирован ряд литературных источников, который позволил выявить следующее определение гибкости – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Было выявлено, что 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.

Для проверки гипотезы нашего исследования была организована опытно-экспериментальная деятельность на базе МБДОУ Детский сад «Росинка» № 24 с. Новоселово, с воспитанниками «Старшей А» и «Старшей Б» групп в количестве 40 человек.

Комплекс мероприятий, применяемый в экспериментальной группе, благоприятно повлиял на процесс развития гибкости детей старшего дошкольного возраста. Этому свидетельствовали положительные изменения показателей контрольно-педагогических тестов.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, подтверждают гипотезу о том, что стретчинг является эффективным средством по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста, то есть разработанный комплекс мероприятий является эффективным.

Список используемой литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. – М., Просвещение 2018 – 223с.
2. 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.
3. Волков О. А., Волкова Е. А. Веселая йога: специально для детей – Ростов, Феникс, 2018 – 146с.
4. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. – М.: Школьная пресса, 2015.-64 с.
5. 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.
5. 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- (дата обращения: 09.12.2021).
6. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. –М.: Просвещение, 2019 –444с.
7. Залялова М.В. Физические упражнения как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие для воспитателей ДОУ. - Магнитогорск 2019 – 13стр.
8. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни / Е.А. Чайковская // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 622-625.Червоткина С.Ю. Стретчинг: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с.

9. Казакевич Н. В, Сайкина Е. Г, Фирилева Ж. Е., Ритмическая гимнастика. – Санкт- Петербург: Изд-во «Познание»,2017. – 312с.
10. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие. – М.: Просвещение, 2017 – 271 с.
11. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей.//Дошкольное воспитание. 2013 -№ 12
12. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития [Текст]/ В.И. Лях //Физкультура в школе-1, 1999. – 25с.
13. Макарова, З. Состояние здоровья и основные направления оздоровления часто болеющих детей / З. Макарова // журнал Дошкольное воспитание . – 2016 . – № 9 . – С. 63-69.
14. Милюкова, И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. - М., 2004
15. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 342с. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2012 – 176 с.
16. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми / А.Г. Назарова. – Спб., 2010. – 35 с.
17. Рунова М.А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017 – 96 с.
18. Рябкова, И.А. Гибкость – как физическое качество и методика её развития [Электронный ресурс] / И.А. Рябкова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/12/20/gibkost-kak-fizicheskoe-kachestvo-i-metodika-eyo>. (дата обращения: 09.12.2021).
19. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008 № 4 (38). С. 68-71.

20. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г.
21. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ «Сфера», 2016 – 213с.
22. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. Под руководством Б.А. Ашмарина. - М., Просвещение. 2010. - 287с. 26.
23. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 480 с.
24. Фирилева, Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016. – 352 с.
25. ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – URL: <http://d25101.edu35.ru/ourchhome/obraz-standarty/128> (дата обращения: 05.12.2021)
26. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры – СПб.: ВВМ, 2017 – 514 с.
27. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – М.: Академия, 2016 – 324с.
28. Шебеко В. Н., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 2015
29. Шебеко, В.Н., Ермак, Н.Н. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Академия, 2017 – 256 с.
30. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.- М.:ВЛАДОС, 2017.-320 с.

Приложение А

Картотека упражнений стретчинга для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

№	Название упражнения	Описание упражнения выполняемого на коврикe	Художественное слово
1	Дерево	И.п.: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу	<i>Его весной и летом Мы видели одетым. А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки, Но зимние метели В меха его одели.</i>
2	Дуб	И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.2) Руки опустить, расслабиться – выдох.	<i>С дуба жёлудь тот упал, В землю влажную попал. Солнце грело, дождик лил, Жёлудь корешок пустил. Приходи через годок. И увидишь ты дубок</i>
3	Сорванный цветок	И.п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.	<i>Если я сорву цветок, Если ты сорвешь цветок, если все: и я, и ты, Если мы сорвем цветы, То окажутся пусты. И деревья, и кусты, И не будет красоты, не будет доброты. Если только я и ты, если мы сорвем цветы.</i>
4	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.	<i>Спряталась за облачко Маленькая звездочка. Задремала в небе Слабым огоньком. Не спалось, наверно, Озорнице днем.</i>
5	Месяц	И.п.: основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – и.п.	<i>Месяц, месяц – мой дружок. Позолоченный рожок, Освещая ночью путь, Ты про нас не забудь. Месяц звёздам командир, Пусть не носишь ты мундир, Оставайся молодой, Самой яркою звездой.</i>
6	Солнышко	И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола,	<i>Рано солнышко встаёт, Всем улыбки раздаёт. А уходит со двора– Детям спать пришла пора.</i>

		правая (левая) рука вытянута вверх.	
7	Волчонок	И.п.: сед с прямыми ногами. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Колено на полу. 1 – поднять руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Прижать лоб к колену. 3 - Задержаться. 4 – и.п.	<i>Никого не обижал — Мальчиков, девчонок... С ярким шариком бежал Серенький ВОЛЧОНОК.</i>
8	Лисичка	И.п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой». 1 – сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – влево	<i>Хитрая плутовка, Рыжая головка, Хвост пушистый – краса! А зовут её лиса!</i>
9	Зайчик	И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. 1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. 2. Вернуться в и.п.	<i>Зайка, зайнька-дружок! Посиди со мной часок. — Ни минуты не могу — В гости к ежику бегу. Он вчера меня встречал, Есть морошку приглашал.</i>
10	Медведь	И.п.сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. 1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. 2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.	<i>Пчелы гонятся за Мишкой. «Жу-жу-жу, не будь воришкой! Меда нашего не трогай, Проходи своей дорогой!». Мишка мчится без оглядки, Лишь в траве мелькают пятки.</i>
11	Лебедь	И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п.	<i>Улетали лебеди С севера на юг. И теряли лебеди Белый-белый пух. То ли пух лебяжий В воздухе блестит, То ли в окна наши Белый снег летит?</i>
12	Ласточка	И. п. Широкая стойка, руки вдоль туловища 1- руки вытянуть в стороны, вдох 2- наклониться вперед, поднять назад правую (левую) ногу, руки, туловище и правая нога на одной прямой, выдох; 3- 4- и. п.	<i>Белый у неё животик. И двойной как будто хвостик. Всех быстрее она летает, Мошек на лету хватает, Если к нам летит она – Значит, к нам идёт весна.</i>
13	Страус	И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться	<i>Страус всех смелее, Страус всех умнее.</i>

		вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Он в любой погоде знает толк. Ну а гром лишь грянет – Голову в песок!</i>
14	Павлин	И. п. Сидя на пятках, пальцы рук сцеплены за спиной, вдох. 1- наклониться вперед, не отрывая ягодиц от пяток, вытянуть руки назад вверх перпендикулярно полу; 2- вернуться в и. п.	<i>Взялся вдруг павлин реветь: Мне пленительно не спеть! - Ну, не плачь красавушка, Длиннохвостый павушка, Распуши-ка хвостик свой, Полюбуюсь тобой!</i>
15	Жучок	И.п.: лёжа на спине, поднять руки, ноги. Выполнять разноимённые сгибания, разгибания рук и ног «Жук шевелит лапками».	<i>Два рога – не бык, Шесть ног без копыт. Летит – воет, Сядет – землю роет. (жук)</i>
16	Бабочка	И.п.: сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести. Руками обхватить стопы. Спина прямая. 1 – опустить развёрнутые колени до пола. Задержаться. 2 – поднять колени. Вариант: выполнять движения коленями ритмично. Вариант: наклон вперёд до касания головой пола.	<i>Раз, два, три, четыре, пять – Стала бабочка порхать Над сиренью и нарциссом, Над ромашкой и ирисом. Раз, два, три, Полюбуйся, посмотри!</i>
17	Кузнечик	И.п.: лечь на живот, руки расположены вдоль тела, ладони на полу. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Прыгает пружинка, Зелёная спинка. С травы на былинку, С ветки на тропинку.</i>
18	Лягушка	И.п.: стойка, ноги врозь, стопы развёрнуты наружу. Ладони соединить на уровне груди, локти в стороны. 1 – медленно согнуть ноги, бедра параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>И в лесу мы и в болоте – Нас везде всегда найдёте. На полянке, на опушке Мы – зелёные лягушки.</i>
19	Ручей	И. п. Сидя на ягодицах, ноги в стороны. 1) Взяться обеими руками за стопу левой (<i>правой</i>) ноги и положить ее на бедро правой (<i>левой</i>) ноги. 2) Положить колено левой ноги на пол. 3) Руками потянуться вверх, спина прямая. 4) Опустить грудью на прямую правую (<i>левую</i>) ногу, выдох.	<i>Бежал ручей по камешкам, Бежал, бежал, бежал... Потом в глубокой лужице Лежал, лежал, лежал... То снова он помчался вскачь, То будто бы уснул... Увидел речку – прыг туда И сразу утонул!</i>
20	Волна	И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая	<i>Море шепчет не грусти, Лучше в гости приходи. Подарю тебе ракушку, Ласково шепну на ушко, Искупаю в пене даже,</i>

		(правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.	<i>Полежишь со мной на пляже.</i>
21	Рыбка	И.п.: лёжа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. 1 – плавно разогнуть руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги, дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. 2 – и.п.	<i>В колыбельке рыбка, Колыбелька – зыбка, На волне качается, В сети попадается.</i>
22	Морской лев	Упор сидя между пятками, колени врозь;	<i>Жил в бассейне лев морской, Был он добрый и смешной, Не рычал и не ворчал, В цирке местном выступал!</i>
23	Морская звезда	И.п.: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – медленно наклон вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотреть на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – выполнить влево.	<i>Живу я на дне, глубоко под водой. Меня называют морской звездой. Солёные волны – стихия моя, А рыбы и крабы – большие друзья.</i>
24	Морской конек	Сед на пятках, руки за голову;	<i>В море, в зарослях игривых, Вьётся пламя огонька – Раздувают воды гриву Норовистого конька. Видит он любую норку, За добычей смотрит зорко, Не зевай, глупыш-рачок: От врага – один скачок.</i>
25	Медуза	Сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы	<i>Зонтик бабочкой порхает или просто так висит, всё, что вкусно, поглощает — утоляет аппетит.</i>
26	Ванька-встанька	И.п.: лёжа на спине. Ноги полусогнуты, стопы на полу. 1 – перейти в положение седа, руками тянуться вперёд. 2 – округляя спину лечь.	<i>Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Вам такой встречается? Он совсем не хочет спать: Положу – встанёт опять.</i>
27	Качели	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – и.п.	<i>Качаются качели, Вверх-вниз летят они. До неба долетели, Попробуй, догони!</i>
28	Кораблик	И.п.: лечь на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра. Задержаться. 2 – и.п. Вариант: раскачивание на животе.	<i>- Куда вы, кораблик, плывёте? И где вы, кораблик, живёте? В море я синем живу, К берегам я зелёным плыву!</i>

29	Горка	И.п.: Сед с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Меня хлопали лопатой Меня сделали горбатой, Меня били, колотили, Ледяной водой облили. И скатились все потом С моего горба гуртом.</i>
30	Верблюды	Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.	<i>Верблюды водичку пьёт и пьёт, Жара покоя не даёт. А от воды (что за дела!) Растут вот эти два горба.</i>
31	Слон	И.п.: стойка, ноги вместе, прямые руки сцеплены в замке за спиной. 1 – наклон вперед, приблизить лоб к коленям. Ноги прямые. Руки поднять вверх и вперед до положения параллельно полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой.</i>
32	Носорог	И.п.: лёжа на полу, руки за головой, ноги прямые, носки оттянуты. 1 – поднять голову, плечи и руки, одновременно поднять одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба. Носок оттянут. Вторая нога прямая на полу, носок оттянут. Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – другой ногой.	<i>Очень страшен носорог: У него огромный рог. Только он достойный, Добрый и спокойный.</i>
33	Скорпион	И.п.: лёжа на животе, подбородок на полу. Руки вдоль тела, ладони на полу. 1 – согнуть ноги в коленях и, прогибаясь в спине, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Подбородок остаётся на полу. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Скорпион вприсядку пляшет И стрелцу клешнёю машет.</i>
34	Муравей	И.п.: сед, ноги скрестно. Пальцы рук переплетены на затылке. 1 – медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращён к полу. Стараться локтём коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Задержаться. 2 – и.п. Усложнение: Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.	<i>Муравьишка-труженик Строит муравейник, День клонится к ужину, Завтра понедельник Длится, не кончается День погожий летний, Муравей старается, Домик всё заметней.</i>
35	Стрекоза	И.п.: стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку.	<i>Стрекоза-охотница, Военный вертолёт, Летит и не торопится, Комариков бьёт. Крыльями стрекочет, Распахнуты глаза,</i>

		Задержаться. 2 – и.п. 3-4 – в другую сторону.	<i>Для мелочи летучей Настоящая гроза.</i>
36	Кошка	И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, выгнуть спину. Вариант: Сед на пятках, прямые руки поставить на пол перед коленями, пальцы вперёд. 1 – прямые руки тянуть вперёд, грудь опустить к полу, таз вверх. Голова поднята. 2 – медленно и.п.	<i>Киска Маркизка Кланяется низко, Лезет под забор, За сметаной вор.</i>
37	Собака	И.п.: сед на пятках. Руки в упоре сзади. Пальцы рук обращены в противоположную от тела сторону. 1 – выгнуть спину и откинуть голову назад. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2 – и.п.	<i>Я маленькая собачка, Кусаюсь я, как кусачки, И даже большие доги Глядят на меня с тревогой, Но только плохих кусаю, А добрых я уважаю.</i>
38	Черепашка	И.п.: сед на пятках. 1 – наклон вперёд, коснуться лбом пола, ягодичные на пятках, спина круглая, плечи опущены, руки вдоль тела, ладони обращены вверх. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.</i>
39	Паук	И.п.: сед, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. 1 – опустить обе руки между ног, ладони просунуть под колени и обхватить носки ног с внешней стороны. На выдохе наклоняться вперёд между ног, стараясь коснуться пола лбом. 2 – выпрямиться.	<i>На изогнутый сучок Сломанной осинки Опустился паучок С крестиком на спинке. Свил уютный гамачок, Сам в сторонку – и молчок.</i>
40	Змея	И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. 1 – медленно подняться на руках, одновременно прогнуться (повернуть голову вправо-влево). 2 – медленно вернуться в и.п.	<i>По делам змея ползёт. Говорят, ей не везёт. Все в лесу её боятся, Лучше вовсе не встречаться</i>
41	Кобра	И.п.: лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц. Задержаться. 2 – и.п.	<i>Я тебя рисую, кобра! Ты в альбоме будешь доброй!</i>
42	Ящерица	И.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. 1 – приподнять таз и удерживать его, опираясь на ноги и на руки.	<i>Ящерица – не тужи, Где пропал твой хвост, скажи, Мы тебя жалеем, Обижать не смеем.</i>

