

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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 педагогики

Никитина Яна Сергеевна

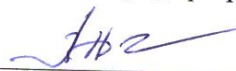
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Развитие гибкости как основа здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного возраста»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



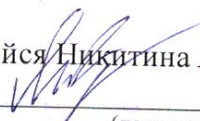
(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
Саволайнен Г.С.



(дата, подпись)

Обучающийся Никитина Я.С.



(дата, подпись)

Красноярск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Теоретические предпосылки развития гибкости как основы здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного возраста	10
1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста.	10
1.2. Организация здоровьесберегающей среды детей дошкольного возраста в образовательном учреждении и в семье	16
1.3. Особенности гибкости и способы её развития в дошкольном возрасте	24
<i>Выводы по первой главе</i>	37
Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по развитию гибкости у дошкольников	39
2.1. Разработка и реализация комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников	39
2.2. Методическое обеспечение процесса домашних занятий физической культурой детей дошкольного возраста	49
2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по реализации комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников	63
<i>Выводы по второй главе</i>	70
Заключение	71
Библиографический список	72
Приложения	78

Введение

Актуальность. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

В то же время, анализ научно-методической литературы показал, что сложившаяся в настоящее время практика работы по физическому воспитанию в детских дошкольных учреждениях, является, по мнению многих специалистов, недостаточно эффективной.

Состояние здоровья детей дошкольного возраста в настоящее время оценивается исследователями как неудовлетворительное. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению. По статистике, 70% всех зарегистрированных у детей случаев острых респираторных заболеваний и гриппа приходится на дошкольный возраст. Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения (от 50% до 80% в разных возрастных группах) имеет различные отклонения в состоянии здоровья.

Количество детей, имеющих различные отставания в развитии, постоянно увеличивается. В настоящее время 353 тысячи детей дошкольного возраста, проживающих в Российской Федерации, относятся к категории лиц с ограниченными возможностями. Большое количество детей этой возрастной группы находятся в пограничных состояниях. Так, около 10% дошкольников имеют задержку психического развития, недостатки речи обнаруживаются у 50%, а по некоторым регионам у 75% детей дошкольного возраста.

Острая ситуация, связанная с ухудшением здоровья подрастающего поколения определяется не только рядом социально-экономических и экологических факторов, но также серьезными недостатками в методике физического воспитания, нерациональной организацией двигательного режима в целостном педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, В.И. Лях).

Много часов дети проводят на занятиях в статическом положении «сидя». Их интеллектуальная нагрузка значительно превосходит физическую, вопреки знаниям о том, что двигательная активность ребенка обусловлена естественной биологической потребностью, законами развития растущего организма.

Высокие требования современной начальной школы предполагают, что выпускник детского сада, претендующий на обучение в престижной гимназии или лицее должен, не только хорошо читать, считать, но и писать, знать грамматику, и даже, что не редко, владеть начальными знаниями иностранного языка. В связи с чем, в подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений идет настоящий учебный процесс со всеми атрибутами школы в ущерб двигательной активности и здоровью детей.

Форсированная подготовка к обучению в школе имеет свои негативные последствия. Гиподинамия, а именно она является результатом этого, приводит к увеличению заболеваемости у детей в период дошкольного детства, не менее 80% хронических заболеваний развивается в раннем и дошкольном возрасте.

Несомненно, то, что интеллектуальная база современных детей значительно выше, чем их сверстников 10 лет назад. Этому во многом способствует расширение информационных источников (многоканальное телевидение, видео, аудио, компьютер, богатый книжный рынок), которое, при их активном использовании, также предполагает снижение двигательной активности.

По данным наблюдений Л.Д. Биленькой, К.Л. Гейхмана, Л.В. Дьяковой, Е.Т. Лебедевой, В. И. Глейзерова, Е.А. Болдиной, Л.А. Микевич, Л.И. Широкановой у большинства детей детских дошкольных учреждений двигательная активность ниже рекомендуемого уровня.

Результаты исследований Г.А. Шорина, Т.Г. Мутовкиной, Т.А. Тарасовой показывают, что потребность дошкольников в движениях удовлетворяется лишь на 26-38%. В ряде исследований (Новохатько В.А., Демьяненко Ю.В., Соломник З.Е., Губа В.П.) установлено, что значительное число детей дошкольного возраста (до 30%) имеет низкий уровень физического развития.

Предлагаемые типовой «Программой по физической культуре» занятия по развитию движений у детей дошкольного возраста по своей физической нагрузке недостаточны для достижения тренированности организма детей и не способствуют эффективному воспитанию основных двигательных качеств (Юрко Г.П., Пензулаева Л.И., Абрамова Е.И., Юрко Г.П., Гуляйкин В.А., Салямин Ю.Е., Пимонова Е.А.).

В связи с вышеизложенным, совершенствование старых и поиск новых организационно-методических подходов к физическому воспитанию детей дошкольного возраста является актуальным.

Анализ научных исследований позволил выделить **противоречия** между:

- социальной потребностью общества в здоровых, гармонично развитых детях, как будущего России, и отсутствием адекватного соотношения между интеллектуальным и физическим компонентами их развития;

- созданием максимально возможных условий интеллектуального роста человека и явно недостаточным вниманием к процессу формирования физического и психического здоровья детей дошкольного возраста;

- активно-деятельной природой ребенка и социально-педагогическими условиями его жизни.

Выделенные противоречия определили **проблему** исследования: каковы условия развития двигательных качеств, в частности гибкости, у детей дошкольного возраста. В соответствии с выделенными противоречиями и поставленной проблемой сформулирована **тема** исследования: «**Развитие гибкости как основа здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного возраста**».

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: процесс развития гибкости детей дошкольного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и в опытно-экспериментальной работе проверить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости у детей дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: развитие гибкости у детей дошкольного возраста будет происходить эффективнее, если:

1. выявлены возрастные, физиологические и анатомические особенности дошкольников;
2. разработан и реализован в опытно-экспериментальной работе комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости у детей дошкольного возраста.
3. в процесс развития гибкости дошкольников вовлечены родители, контролирующие в домашних условиях выполнение комплекса специальных упражнений закрепляющего характера.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Раскрыть особенности дошкольного возраста, обозначить его роль в развитии гибкости.

3. Разработать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у дошкольников, и реализовать его в процессе физического воспитания в детском саду.

4. Проверить результативность применения данного комплекса упражнений на развитие гибкости у дошкольников.

Теоретико-методологическая основа исследования. В качестве непосредственной методологии были использованы следующие подходы: гуманистический (К. Роджерс, А. Маслоу, Ш.А. Амонашвили), деятельностный (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, П.Я. Гальперин) системно-структурный (Л. Берталанфи), личностно ориентированный (Е.В. Бондаревская, В.В. Сериков), с позиций единства социального и биологического в человеке (П.Ф. Лесгафт, А.Н. Леонтьев, Н.А. Бернштейн), интегративный (Л.П. Матвеев).

Теоретическими основаниями явились: теория игры (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), поэтапного формирования действий (П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина); положения Л.С. Выготского об опоре на ведущую деятельность и эмоциональные особенности дошкольников; основные положения теории физической культуры и адаптивной физической культуры (Л.П. Матвеев, С.П. Евсеев).

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической, научно-методической и справочно-энциклопедической литературы, нормативно-программной документации по тематике исследования);

- эмпирические (наблюдение, беседа, изучение опыта, анализ продуктов деятельности учителей физической культуры, педагогическое тестирование, самооценка, экспертная оценка); социологические

(анкетирование, опрос); статистические (ранжирование, шкалирование); методы математической обработки данных.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МАДОУ № 65 г. Красноярск. В исследовании было задействовано 20 детей дошкольного возраста.

Достоверность полученных результатов исследования обеспечена исходными методологическими положениями и междисциплинарной научно-теоретической базой; применением широкого арсенала методов исследования, адекватных задачам, логике, предмету, цели исследования при сочетании их количественного и качественного анализа; проверкой теоретических выводов на практике; положительными результатами экспериментальной работы и их корректной статистической обработкой.

Научная новизна исследования заключается в:

- теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у дошкольников;

- выявлении факторов, определяющих отношение родителей и воспитателей дошкольников к физическому воспитанию детей; в определении уровня физкультурно-спортивной активности родителей дошкольников и воспитателей детских садов;

- эффективности влияния разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у дошкольников, на состояние здоровья и динамику показателей физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что дана характеристика гибкости обучающихся начальных классов, рассмотрены и проанализированы виды упражнений, направленных на развитие гибкости у младших школьников, и из данных упражнений составлен комплекс.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у детей дошкольного возраста.

Положения, выносимые на защиту:

- двигательный режим дошкольников обусловлен влиянием факторов, определяющих отношение родителей и воспитателей детских садов к физическому воспитанию детей;

- комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, построенный с учетом возрастных особенностей дошкольников, обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию детей;

- особенности использования комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, способствуют укреплению здоровья, направленному развитию двигательных качеств и формированию интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАДОУ № 65 г. Красноярска.

Основные идеи и результаты отражены в статье, опубликованной в сборнике материалов IX Международной научно-практической конференции «Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации» (г. Пенза, 17 октября 2019 г.).

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, библиографического списка (52 источника), ... приложений, ... страниц.

Глава I. Теоретические предпосылки развития гибкости как основы здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного возраста

1.1. Анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

В период дошкольного детства закладываются основы всестороннего личностного развития, гармонии и благополучия, физическое воспитание тесно связано с общим воспитанием. Практика дошкольного воспитания убедительно показывает, что отставание в физическом развитии дошкольников приводит не только к быстрой утомляемости детей, но и является причиной неустойчивости внимания, памяти и вызывает различные расстройства в деятельности организма.

Поэтому крайне важно грамотно организовывать занятия физической культурой именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоничное развитие личности. Важно отметить, что теория физического воспитания детей дошкольного возраста хотя и имеет общее содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, но целенаправленно изучает закономерности управления развитием детей дошкольного возраста, на основе учета возможностей работоспособности организма в данный возрастной период, форм наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразия преобладающего вида деятельности. Поэтому особое внимание учёные обращают на то, что задачи физического воспитания в дошкольных учреждениях определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде.

Учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка дошкольного возраста, предусматриваются и особые требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса

физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу. Физическая подготовленность детей на момент поступления в школу включает наличие основных двигательных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Говоря о воспитании и физическом развитии детей дошкольного возраста важно учитывать возрастные особенности, которые присущи данной категории. Эти знания помогают подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей.

Исследования показывают, что развитие организма дошкольника отличается интенсивностью. На протяжении первых семи лет жизни у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Знания этих показателей в практическом плане позволяют сравнивать данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Таблица 1

Средние показатели физического развития детей 3-6 лет
(по Шебеко В.Н.)

Показатели физического развития	Возраст, лет			
	3	4	5	6
Девочки				
Масса тела, кг	13,8 – 17,1	16,8 – 19,8	17,5 – 22	19,9 – 25
Длина тела, см	96 – 104	103 – 110	109 – 116	115 – 123
Окружность грудной клетки, см	52 – 54	54 – 56	56 – 58	58 – 61
Мальчики				
Масса тела, кг	14,7 – 17,5	16,0 – 20,1	18 – 22,9	20 – 25
Длина тела, см	99 – 106	105 – 111	109 – 118	115 – 125
Окружность грудной клетки, см				

В исследованиях учёные отмечают, что дошкольный возраст характеризуется значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии.

Таблица 2

Особенности развития движений у детей дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка
3-4 года	Бегают, прыгают на двух и даже на одной, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколесном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд.
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабой пересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м).
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений.

Итак, в дошкольном возрасте детский организм продолжает интенсивно развиваться и укрепляться и особую значимость в этом процессе имеет эффективно организованное физическое воспитание детей на этапе дошкольного образования в процессе занятий физической культурой.

Основной формой организации физического воспитания детей являются физкультурные занятия, обеспечивающие целенаправленное обучение детей физическим упражнениям. В образовательном пространстве дошкольной организации время для физических упражнений, предусмотренное в распорядке дня, необходимо увеличивать по мере того, как ребенок становится старше. Это обеспечивает не только привыкание к физическим нагрузкам, но и позволяет значительно легче переносить перепады температуры, гипоксию и другие дополнительные воздействия.

Благодаря активизации физической активности в процессе выполнения физических упражнений у дошкольников улучшается память, развивается центральная нервная система, нормализуется сон, совершенствуются двигательные навыки, развивается мыслительная деятельность. В дошкольных образовательных организациях для проведения физических упражнений в группах используются гимнастические занятия и развлекающие спортивные игры. Чтобы занятия были увлекательными и разнообразными, формировали интерес, активно используется спортивное оборудование, инвентарь и различные подручные средства, наиболее подходящие для конкретной возрастной группы. Особая роль в детских садах отводится утренней гимнастике, которая обязательно включается в распорядок дня 5-6-летних детей. Как правило, эти комплексы состоят из имитационных движений, развивающих упражнений, бега, прыжков, приседаний, подтягиваний и ходьбы. Все они носят игровой характер и чередуются для постепенной нагрузки на все группы мышц. Большое значение имеет физическая культура для детей, включающая упражнения, проводимые на воздухе. Такие занятия повышают двигательную активность и способствуют закаливанию организма.

Для изучения теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста важное значение имеют знания о возрастных особенностях физического развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменений мышечной системы.

Нервная система. В раннем и дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, основные дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения и навыки, новые, более сложные условные рефлексы образуются на основе уже имеющихся.

Следует учитывать особенность центральной нервной системы ребенка сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения.

Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей до 7 лет еще не окончено. По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью и содержит больше органических веществ и меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка, легко поддающиеся искривлению, могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. Окостенение скелета происходит постепенно на протяжении всего периода детства. В это время почти каждая из 206 костей скелета продолжает значительно изменяться по форме, размерам и внутреннему строению.

Костная система дошкольников характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение (кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, за правильным положением тела во время сна, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей.

Следует помнить, что чрезмерные нагрузки отрицательно сказываются на развитии скелета, вызывают искривление костей, и наоборот, умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения —

бег, лазание, прыжки — стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Формирование костного скелета продолжается до периода полового созревания.

Мышечная система. Она развита у детей значительно слабее, чем у взрослых. Общая масса мускулатуры у ребенка дошкольного возраста составляет 20-22% по отношению к массе тела, т. е. в 2 раза меньше, чем у взрослого. Мышцы ребенка имеют волокнистую структуру, и по мере его роста, наряду с удлинением, происходит рост мышц, главным образом, в толщину. Скелетная мускулатура ребенка до 7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Брюшной пресс развит слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения.

Происходит расслабление волокон и могут образовываться грыжи (пупочные). У мальчиков 6 лет слабо развито паховое мышечное кольцо, поэтому недопустимы чрезмерные нагрузки (возможно образование паховых грыж). Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему уже в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка.

Относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти, поэтому дети не обладают точной координацией движений пальцев. Масса мышц нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей, что связано с высокой двигательной активностью ребенка.

Несмотря на то что уже к 5 годам значительно увеличивается мышечная масса, возрастает сила и работоспособность мышц, однако дети еще не способны к значительным мышечным напряжениям, к длительным физическим нагрузкам. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить: деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий (длительное

стояние или сидение). Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений.

1.2. Организация здоровьесберегающей среды детей дошкольного возраста в образовательном учреждении и в семье

Здоровьесберегающая среда, организуемая в дошкольном образовательном учреждении через здоровьесберегающие технологии, направлена на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесбережения в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

В дошкольном образовательном учреждении разрабатывается и реализуется «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В детском саду применяются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии. Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- **организация и контроль питания** детей, физического развития, закаливания;

- **организация профилактических мероприятий**, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

- **организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов** – СанПиНов;

- **организация здоровьесберегающей среды** в ДООУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада при активном участии педагога. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДООУ

строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинскому работнику иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

Физкультурно-оздоровительная технология. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- **развитие физических качеств;**
- **контроль двигательной активности** и становление физической культуры дошкольников,
- **формирование правильной осанки**, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки **повседневной физической активности;**
- оздоровление средствами **закаливания.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стала приоритетным направлением в деятельности нашего образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Технологии валеологического просвещения родителей. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей была разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания;

- консультации;
- «круглые столы»;
- физкультурные конкурсы и досуги;
- спортивные праздники;
- папки-передвижки;
- беседы;
- нетрадиционные формы работы с родителями (мастер-классы, тренинги и др.)

Важность семейного воспитания в физическом развитии детей дошкольного возраста является общепризнанным фактом в педагогической науке. В соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования возрастные границы дошкольного возраста 3-8 лет. В этот период эмоциональное благополучие детей, развитие их нравственных, интеллектуальных и физических качеств является в первую очередь забота родителей. Семья в научно-педагогической литературе трактуется как: совокупность социальных норм и культурных образцов, которые определяют систему поведения в соответствии с этими нормами, регулируют отношения внутри семьи, между членами семьи и между ними и обществом. Для организации полноценного воспитания детей в семье важное значение имеют типы семейного воспитания. Типология семьи довольно подробно представлена в научной литературе. Так Голод С.И. выделяет три типа семьи: патриархальную (традиционная семья), детоцентристскую и супружескую (демократическая семья). В основе патриархального типа семьи лежат два основных принципа: жесткая половозрастная субординация и отсутствие личностной избирательности. Патриархальная семья строится на отношениях доминирования – подчинения (авторитарной власти мужа, зависимости жены от мужа, а детей от родителей), т.е. родительская власть абсолютна, система воспитания носит авторитарный характер (Карабанова). В детоцентристской семье приоритетом является воспитательная функция.

Для такой семьи характерны относительное равноправие супругов, близость в отношениях супругов, паритетные отношения родителей и детей. Воспитание детей в такой семье является главным смыслом жизни, основная задача родителей – обеспечение счастья ребенка, создание для этого полноценных условий. Детоцентристская семья, как правило, малодетная, время рождения и количество детей планируется супругами, ребенок в такой семье всегда желанен. Детско-родительские отношения пронизаны любовью, взаимным уважением и привязанностью. На первом плане в этой семье – забота семьи о развитии детей и каждого из супругов как автономной личности в системе эмоционально насыщенных, содержательных отношений на основе ценностей личностной автономии, самореализации всех членов семьи.

При осуществлении физического воспитания детей родителям важно знать, что для нормального роста и развития малыша, его физическим воспитанием нужно заниматься в самом раннем возрасте. В этот период физические занятия способствуют укреплению здоровья, под их воздействием совершенствуются функции организма, более активно формируются двигательные навыки, сила, ловкость, быстрота и выносливость. Физические упражнения постепенно становятся привычной увлекательной формой и оказывают свое положительное влияние и на характер ребенка. Особую роль играют занятия, развивающие движения, которые целесообразно проводить во время утренней гимнастики, или в процессе подвижных игр. На повышение двигательной активности значительное влияние оказывают: положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий. Оптимистичный настрой родителей является основным условием при обучении детей движениям, рождает позитивные эмоции, которые активизируют деятельность ребенка. Освоение движений положительно влияет и на развитие речи ребенка, интеллектуальных показателей развития. Вот почему справедливо отмечал выдающийся

советский педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя". Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечить в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие. А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, здоровье, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте. Особенностью физического воспитания в семье является то, что особое значение здесь имеет строгий индивидуальный подход и знание родителями особенностей развития организма в детский период. Закаливающие процедуры, режим питания и занятий необходимо организовывать в соответствии с возрастом малыша, его подготовкой, физическим развитием и состоянием здоровья. В связи с этим, методики проведения занятий отличаются, однако, основные принципы физического воспитания одинаковы для всех возрастных групп. Родителям важно знать, что во время проведения занятий основное внимание необходимо обращать на совершенствование и развитие тех двигательных навыков, которые больше всего требуются в том или ином возрасте.

Родителям важно учитывать, что чрезмерно длительные физические и психические напряжения могут отрицательно сказываться на деятельности сердца и приводить к нарушениям его функции. Поэтому следует с большой осторожностью дозировать физическую нагрузку на организм ребенка. При этом, работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц, а регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В числе типичных ошибок физического воспитания детей дошкольного возраста в семье является чрезмерная опека со стороны членов семьи. Взрослым важно знать о двигательном запасе у детей. Нередко желание взрослых опередить ребенка в каких-либо действиях, выполнить за него что-

либо формирует у детей чувство несостоятельности, а иногда и лени. Отсутствие потребности в движении и создает их дефицит. Учитывая это, а также то, что у некоторых детей природная двигательная активность бывает снижена, взрослым членам семьи важно целенаправленно побуждать детей к различным видам двигательной активности. Для того чтобы активизировать её, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и физкультурные снаряды. При этом, важно постоянно следить за интенсивностью нагрузки во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать полноценный отдых.

Таким образом, роль семьи в физическом воспитании и развитии детей дошкольного возраста невозможно переоценить. Отношение членов семьи к здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту являются основой формирования детского интереса, их увлечения подвижными играми и физическими упражнениями. Воспитатели дошкольной образовательной организации должны постоянно говорить об этом родителям, побуждая их к регулярным совместным занятиям утренней гимнастикой, подвижным играм и упражнениям. В этом плане оправдали себя индивидуальные задания на дом, которые на основе наблюдений за двигательной активностью ребенка, подбирает воспитатель, акцентируя внимание на особых приемах и способах действий, составляющих основу игр и физических упражнений. Если во время занятий в образовательной дошкольной организации воспитатель замечает особый интерес ребенка к определенному упражнению, то обязательно необходимо обратить внимание на это родителей. В целях развития интеллектуальной сферы детей целесообразно выдавать домашние задания и детям, поскольку в этом возрасте дети вполне способны осознанно выполнять поручения взрослых. При этом они довольно ответственно относятся к выполнению заданных двигательных упражнений, развивая не только двигательные навыки, но и познавательную сферу.

Родители довольно часто высказывают обеспокоенность, что в условиях дошкольной образовательной организации дети очень загружены и приходят домой, итак, уставшими, чтобы еще их вовлекать в домашних условиях в какую-либо деятельность. Важно объяснять родителям, что ребенок никогда не будет уставать, если разумно менять виды движений, их темп и амплитуду. Более того, разнообразная двигательная деятельность не только не утомит детский организм, а наоборот, способствует снятию утомления. Кроме того, в процессе двигательной активности развиваются все психические функции и формируется характер. Задача родителей не уменьшать двигательную активность детей, а регулировать интенсивность движений. Также важно продуманно определять содержание этих движений, отдавая предпочтение тем, которые требуют сосредоточенности внимания, точности в исполнении.

Родителям также важно учитывать, что здоровье детей зависит не только от их физических и индивидуальных особенностей, но и от реальных условий жизни в семье, а также элементарной санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей и от других факторов. Безусловно, оказать влияние на все факторы родителям не под силу, но создать благоприятный микроклимат в семье под силу каждому родителю. На фоне демонстрации заботы, поддержки и любви со стороны родителей, очень важно приучать детей соблюдать личную гигиену, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим дня, закаливать организм и заниматься физической культурой, прививать бережное отношение к самому себе и собственному здоровью.

1.3. Особенности гибкости и способы её развития в дошкольном возрасте

Гибкость, или подвижность в суставах, – морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой – эластичностью мышц, которая

зависит от физиологических и психологических факторов. Подвижность в суставах увеличивается при повышении температуры мышц в результате их работы (в свою очередь увеличение температуры мышц приводит к повышению их эластичности), например, при эмоциональном возбуждении, во время соревнований, при высокой температуре внешней среды.

Подвижность, проявляемая в различных суставах, имеет в ряде случаев специфическое название. Подвижность позвоночного столба называется гибкостью, подвижность в тазобедренных суставах – выворотностью. Термин «гибкость» лучше всего применять для характеристики общей подвижности целой цепи сочленений или всего тела.

Гибкость – это одно из пяти главных физических качеств человека. Оно характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество лучше всего развивать с самого раннего возраста и систематически. Внутренние изменения в мышцах, суставах и сердечнососудистой системе отражаются во внешнем проявлении гибкости. Недостаточная гибкость приводит к серьезным нарушениям в осанке, возникновению такой болезни, как остеохондроз, отложению солей, изменениям в походке. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к получению травм, а также к неправильной технике.

Для успешного развития гибкости важна теоретическая подготовленность. Необходимые для практики знания относятся к различным дисциплинам: теории и методике физического воспитания, анатомии, биомеханике, физиологии, психологии, биохимии. Закономерности, лежащие в основе развития данного физического качества, изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективнейших средств развития гибкости нам предлагают комплексный подход, который объединяет в себе самые разные области

познания, что поможет выявить причинно-следственную связь каждой стороны изучаемого качества.

Каждая особенность гибкости имеет свои специфические качества в зависимости от рода деятельности. В специальной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и максимальной амплитудой.

Недостаточная подвижность в суставах может явиться причиной для недостаточного проявления таких качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движений, выносливость, увеличивая при этом энергетические затраты и снижая экономичность работы, и довольно часто приводит к серьезнейшим травмам мышц и связок [14].

Чем больше соответствуют друг другу сочленяющиеся суставные поверхности (т.е. их конгруэнтность), тем меньше их подвижность. Шаровидные суставы имеют три, яйцевидные и седловидные – две, блоковидные и цилиндрические – лишь одну ось вращения. В плоских суставах, которые не имеют осей вращения, возможны лишь ограниченные скольжения одной суставной поверхности по другой.

Причиной для ограничения подвижности могут послужить и такие анатомические особенности суставов, как костные выступы, которые находятся на пути движения суставных поверхностей [48].

Кроме того, ограничение гибкости также связано и со связочным аппаратом: чем толще связки и суставная капсула, и чем сильнее натяжение суставной капсулы, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся звеньев тела. Также, амплитуда движений может быть ограничена напряжением мышц-антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит далеко не только от эластических свойств мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но еще и от способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, которые производят движение, иначе говоря, от

совершенства мышечной координации. Чем лучше способность мышц-антагонистов растягиваться, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем «легче» выполнить эти движения. Малая подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «закрепление» движений, тут же замедляет их выполнение, и процесс освоения двигательных навыков становится значительно труднее и занимает значительно большее количество времени. Довольно часто основные компоненты техники сложно координированных движений выполнить вообще не представляется возможным из-за ограниченной подвижности задействованных звеньев тела.

К упадку уровня гибкости может привести и полное или концентрированное на отдельных этапах подготовки применение силовых упражнений, если при этом в тренировочные программы не будут включены упражнения на растягивание [22].

Показатель уровня развития гибкости – это есть максимальная амплитуда, говоря другими словами, размах движения. Её измеряют в угловых градусах, пользуясь гониометрами, или в линейных мерах при помощи обычной сантиметровой линейки. Для того, чтобы зарегистрировать точные данные об амплитуде любых движений, применяются такие оптические методы регистрации движений, как киносъемка, видеозапись, стереоциклография, рентген-телевизионная съемка и ультразвуковая локация. В практике физического воспитания и спорта, чтобы проконтролировать развитие гибкости, используются различные тесты.

Есть активная и пассивная гибкость. Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, которые проходят через тот или иной сустав. Например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка».

Пассивная гибкость характеризуется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь, приложив к движущейся части тела

внешние силы: какое-либо отягощение, снаряд, усилия партнера и т.д. Показатели пассивной гибкости, во-первых, зависят от величины прикладываемой силы (т.е. от степени насильственного растягивания определенных мышц и связок), от болевого порога у конкретного индивида и его способности терпеть неприятные ощущения[12].

За счет большой изменчивости приведенных факторов показатели пассивной гибкости у каждого человека могут иметь достаточно широкий разбег. Поэтому, при её измерении нужно стремиться к строгой стандартизации тестируемых процедур.

Величина пассивной гибкости отличается от величины активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше резервная растяжимость, и, следовательно, возможность увеличения амплитуды активных движений.

Увеличивать амплитуду пассивных движений нужно лишь в тех случаях, когда это необходимо для совершенствования активной гибкости.

Активная гибкость просматривается при выполнении разнообразных физических упражнений и поэтому на практике ее значение важнее, нежели пассивной.

Не стоит упускать из виду, что между показателями активной и пассивной гибкости наблюдается довольно-таки слабая взаимосвязь. Достаточно часто встречаются люди, которые имеют очень высокий уровень активной гибкости и недостаточный уровень пассивной, как и наоборот. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее активной.

Кроме этого выделяют анатомическую подвижность, иначе говоря, предельно возможную. Ее ограничивает строение соответствующих суставов.

При выполнении простых движений человек использует только лишь небольшую часть своей предельно возможной подвижности, но, при выполнении некоторых спортивных действий подвижность в суставах может достигать более 95 % анатомической.

Гибкость подразделяется на общую и специальную.

Общая гибкость – это подвижность абсолютно во всех суставах человеческого тела, которая позволяет выполнять различные движения с максимально возможной амплитудой[16].

Специальная гибкость – это значительная или даже максимальная подвижность лишь в некоторых суставах, которая соответствует требованиям определенного вида деятельности.

На подвижность в суставах значительно влияет способность человека сочетать сокращение мышц, задействованных в движении, с расслаблением мышц, которые растягивает. Часто плохую гибкость можно объяснить неумением расслаблять мышцы-антагонисты во время работы. За счет расслабления растягиваемых мышц можно увеличить подвижность до 12-14%. Бытует мнение, что увеличение мышечной силы приводит к ухудшению подвижности в суставах. Однако взаимосвязи двух видов гибкости с силовыми качествами далеко неоднозначны. Во взаимоотношениях силовых качеств и активной гибкости легко можно увидеть и прямую, и обратную связи: чем больше динамическая сила, тем на большее расстояние может быть осуществлено соответствующее движение в суставе, а чем больше активная гибкость, тем большую силу может проявить человек.

Но и силовые качества сами по себе не оказывают отнюдь положительного влияния на повышение пассивной гибкости. Кроме того, следуя данным некоторых авторов, увеличение силы приводит к ухудшению подвижности в суставах – особенно при гипертрофии мышц. Но, опять же, чем выше показатели пассивной гибкости, тем более растянутыми оказываются мышцы, а следовательно, тем большую силу они могут проявить при других равных условиях[6].

Поэтому, в практике физического воспитания важно не только добиваться высочайшего уровня развития гибкости и силы, но и обеспечить соответствие развития этих качеств друг с другом. Для этого чаще всего

применяются упражнения, которые обеспечивают одновременное (совместное) проявление силовых возможностей мышц и повышение подвижности в суставах.

Различные виды двигательной деятельности предъявляют разные требования к развитию гибкости.

От уровня развития гибкости, в какой-то степени, зависит, насколько человек способен результативно осуществлять определенную двигательную деятельность. Малая подвижность в суставах ограничивает уровень проявления скоростных, силовых и координационных способностей, приводит к снижению экономичности работы, вызывает скованность движений и часто является причиной травмирования связок и мышц.

Гибкость изменяется в довольно большом диапазоне в зависимости от различных внешних условий, например времени суток, температуры окружающей среды, и состояния организма. Наименьшая гибкость отмечается утром, после сна, потом она постепенно увеличивается, достигая своего апогея днем, а к вечеру снова снижается. Наибольшие показатели гибкости регистрируются в промежутке от 12 до 17 часов. Из-за влияния разминки, массажа, согревающих процедур (тепловая ванна, горячий душ, растирания) происходит значительное повышение амплитуды движений. Снижение подвижности в суставах наблюдается при понижении температуры мышц, после принятия пищи[18].

Степень утомления мышц по-разному сказывается на проявление гибкости: показатели активной гибкости снижаются, а пассивной – увеличиваются. При эмоциональном подъеме (в условиях соревнований) амплитуда движений значительно повышается. Гибкость во многом зависит от генетических факторов. Есть люди, у которых ограниченность подвижности в отдельных суставах является врожденной. У других, наоборот, может проследиваться крайне высокая подвижность в суставах. На это следует обращать внимание при проведении спортивной ориентации и

отборе детей в те виды спорта, в которых гибкость играет ведущую роль. При проведении занятий, которые направлены на развитие гибкости, все эти факторы просто необходимо учитывать.

В процессе физического воспитания обычно не целесообразно добиваться максимального уровня развития гибкости. Она должна быть только такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное исполнение нужных движений. При этом величине гибкости следует немного превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняется движение. Гипертрофированное – увеличение подвижности, которое выходит за пределы анатомического строения суставов – не оправдано абсолютно никакими соображениями, т.к. оно нарушает гармоничное развитие и противоречит педагогическим задачам. Главное значение имеет подвижность в суставах позвоночника, в тазобедренных и плечевых суставах[9].

Для развития гибкости следует использовать упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся, как известно, на 2 группы – активные движения и пассивные. В активных увеличение подвижности в определенном суставе достигается за счет сокращения мышц, которые проходят через этот сустав; в пассивных же – используются внешние силы [14].

Мышцы относительно малорастяжимы. Если стараться увеличить их длину в одном движении, то эффект будет достаточно незначителен. Однако от повторения к повторению эффект упражнения суммируется, и, если сделать, к примеру, несколько десятков выпадов, увеличение амплитуды будет вполне ощутимым. Именно по этой причине упражнения на растягивание выполняют сериями по несколько повторений в каждой. Амплитуду движений следует увеличивать от серии к серии. После активных упражнений увеличенные показатели гибкости сохраняются значительно дольше, в отличие от пассивных [20].

Так как гибкость проще всего развивать в детском возрасте, основную работу по воспитанию данного физического качества надо планировать именно на этот период.

Упражнения, которые направлены на развитие гибкости, основываются на выполнении различных движений, таких как: сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи. Данные упражнения можно выполнять самостоятельно или с партнёром, с разнообразными отягощениями или самыми простыми тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы подобных упражнений следует направлять на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета особенностей двигательной деятельности [21].

С помощью целенаправленного выполнения специально разработанных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается так называемый «запас гибкости». Если таковой запас у занимающегося отсутствует и уровень подвижности в суставах, который он имеет, используется «до предела», то достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «лёгкости» будет значительно труднее.

Выполняемые упражнения могут быть активными, пассивными и смешанными, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме [21].

Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые самостоятельно, с собственным весом тела, а также и с внешним отягощением. К таковым упражнениям относятся, прежде всего, различные маховые движения и повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование незначительных отягощений позволяет за счет

использования инерции вмиг преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать амплитуду движений.

Если выполнять упражнения на растягивание с относительно большими весами, то результатом послужит увеличение пассивной гибкости. Самыми эффективными для улучшения пассивной гибкости считаются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не целесообразно выполнять при этом быстрые движения из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная [16].

Растянность мышечных волокон способна повышаться под влиянием упражнений. И при этом не должна пострадать их способность возвращаться в исходное положение. Поэтому важно учитывать следующее методическое указание – сочетать специальные упражнения для развития гибкости с упражнениями на силу.

Основные виды упражнений. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные упражнения с максимальной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) можно выполнять как без предметов, так и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость включают движения, которые возможно выполнять с помощью партнера, резинового эспандера или амортизатора; движения с отягощениями; пассивные движения с использованием собственной силы. Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, нуждаются в сохранении неподвижного положения с максимальной амплитудой в течение определенного времени. После этого должно следовать расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с

постепенно нарастающей амплитудой, использования пружинистых самозахватов, покачиваний, маховых движений с наибольшей амплитудой. Кроме этого, есть такие виды упражнений, как баллистические. При баллистических растяжениях напряжение на выбранную группу мышц оказывается с помощью прыжков, подскоков и прочих видов активных движений. Выполнять баллистические растяжения не рекомендуется, так как они активизируют миотатический рефлекс и вызывают в мышцах в большей степени напряжение, а не расслабление. При выполнении баллистических растяжений многократно возрастает риск травмирования мышц [5].

Упражнения на расслабление. В каждом целостном упражнении или движении отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но еще и расслабляются. Значение фаз расслабления мышц в каждом технически правильно выполненном упражнении стало причиной для выделения особой группы упражнений, целью которых как раз является освоение умения сознательно и произвольно расслаблять определенные мышечные группы. Такое умение формируется по ходу выполнения огромного количества упражнений, которые позволяют воспринимать разную степень мышечного напряжения, а в дальнейшем еще и произвольно ее регулировать.

При выполнении упражнений на растягивание крайне важно соблюдать следующие правила: не допускать болевых ощущений, двигаться в медленном темпе, амплитуда движений и степень применения силы помощника должны постепенно нарастать.

В настоящее время методика развития гибкости постоянно совершенствуется. В неё вносятся различные исправления и дополнения для повышения эффективности.

Упражнения на гибкость можно выполнять во всех частях занятия.

В подготовительной части занятий их применяют во время разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая при этом амплитуду движений и трудность самих упражнений.

В основной части такие упражнения нужно выполнять сериями, способом чередования с работой основной направленности, или же одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости стоит как одна из основных задач тренировочного занятия, то иногда лучше всего упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, представив их самостоятельным «блоком» нагрузки.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетаются с упражнениями на расслабление и самомассажем.

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

Упражнения на гибкость крайне необходимо сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как уже было ранее указано, лишь комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует возрастанию силы, эластичности мышц, производящих данное движение, но и укрепляет мышечно-связочный аппарат. Ко всему прочему, используя упражнения на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки [14].

При выполнении упражнений на гибкость желательно повышать нагрузку за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в следующей последовательности: сперва упражнения для суставов верхних конечностей, а потом уже для туловища и нижних конечностей. При

серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Если говорить о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, то бытуют разные мнения. Однако же, все специалисты едины в следующем: на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно заниматься 2-3 раза в неделю.

Выводы по первой главе

Здоровье нации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В Законе особое внимание уделено охране здоровья обучающихся как пропаганде здорового образа жизни, так и созданию условий для оздоровления детей. В то же время многие условия жизни в современном обществе влияют отрицательно на состоянии здоровья взрослых и детей. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка, поскольку именно в этот период закладываются основы его здоровья. В решении этой важной проблеме неоспорима роль семьи, поскольку родители являются первыми педагогами и имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей, в обязанности которых входят заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка.

В то же время в Законе отмечается, что образовательные организации должны оказывать помощь в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей. Таким образом, правильно организованное физическое воспитание человека в детском возрасте ложится на плечи образовательных организаций, и, в первую очередь на семью. Обозначенные в нормативных документах стратегические направления формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни и полноценному развитию человека определяют необходимость решения проблемы развития интеллектуальных и физических качеств личности на этапе дошкольного образования.

Актуализация занятий физической культурой детей дошкольного возраста является важной задачей образования в дошкольных организациях.

В числе задач нашего исследования было изучение состояния проблемы занятий физической культурой в дошкольной образовательной организации и определения понятия «актуализации занятий физической

культурой детей дошкольного возраста». Обзор научной литературы указал на достаточно основательную разработку изучаемого явления. В ходе исследования было установлено, что актуализация занятий физической культурой дошкольного возраста это процесс и результат активных действий педагога дошкольного образования, направленный на эффективное физическое и умственное развитие детей посредством обогащения содержания физических упражнений и вовлечение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельность. В процессе диссертационного исследования были выявлены особенности физического воспитания детей дошкольного возраста в семье и особая значимость сформированности устойчивой мотивации родителей к здоровому образу жизни и ценностного отношения к здоровью членов семьи.

Также нами были выявлены особенности гибкости и способы её развития в дошкольном возрасте.

Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по развитию гибкости у дошкольников

2.1. Разработка и реализация комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников

Для развития гибкости у дошкольников нами был разработан комплекс специализированных упражнений, направленных на развитие гибкости и на развитие общей физической подготовки.

Было отобрано сорок два наиболее доступных для дошкольников, легких для понимания и исполнения упражнения. Упражнения для развития гибкости сочетались с заданиями для развития других двигательных качеств, в первую очередь силовых и координационных способностей. С первого занятия с экспериментальной группой мы начали разучивать этот комплекс, постепенно соединяя упражнения в связки. На начальном этапе разучивания на выполнение всех упражнений комплекса затрачивалось 20 минут. Выучив весь комплекс, обучающиеся выполняли его слитно, без пауз, с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Время выполнения снизилось до 15 минут.

Чтобы воспитать у детей музыкальный слух, а также повысить интерес и исключить монотонность занятия, комплекс выполняли под музыку, которая была специально подобрана и скомпонована в соответствии с требованиями к упражнению.



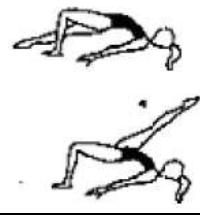
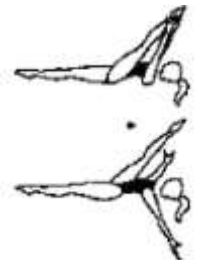
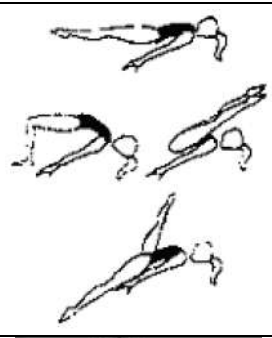
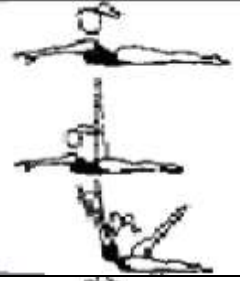

Комплекс применялся каждое третье занятие после небольшой разминки.





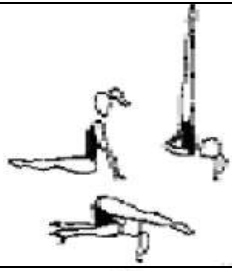
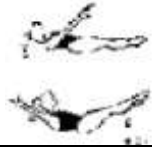
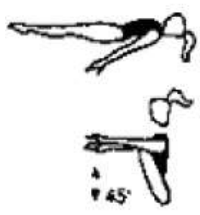
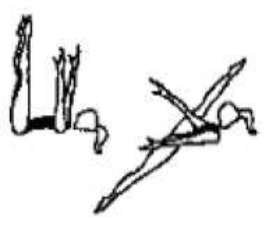
Таблица 3

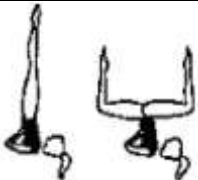


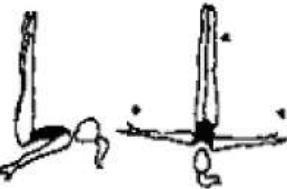
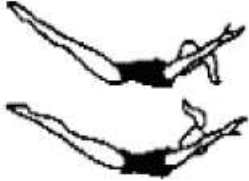
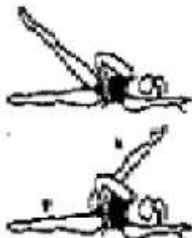
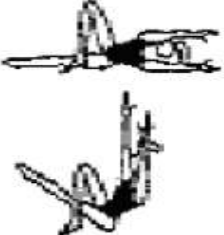
Комплекс специализированных физических упражнений для развития гибкости (применялся в экспериментальной группе)

№ п/п	Счёт	Описание упражнения	Графическое изображение	Методические указания
----------	------	---------------------	----------------------------	--------------------------

1.	1-32	И.п. - упор стоя на коленях; 1-2-спину вверх «кошечка» 3-4-прогнуться 5-6-переход в упор лежа, скользя по полу, прогнуться; 7-8-вернуться в и.п.; через обратную волну; 9-16- 8 раз подняться на подъемах.		Голову вниз, назад. Смотреть прямо.
2.	1-32	И.п. - тоже; 1-2- мах назад правой; 3-4- мах левой; 5-6- мах в сторону; 7-8- другой ногой.		Мах прямой ногой от бедра. Мах точно в сторону, живот и поясница подтянуты.
3.	1-16	И.п. - упор сидя, руки сзади; - работа стоп: на себя, от себя; - круговые движения стопами наружу (через 1 позицию)		Колени прямые.
4.	1-16	И.п. - тоже; 1-2- наклон вперед, взяться за голени, стопа на себя; 3-4- лечь, прогнуться.		Таз поднимать как можно выше.
5.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; 1- развести ноги в поперечный шпагат; 2 - согнуть в коленях; 3 - в шпагат; 4 - и.п.		Таз не опускать. Ноги в шпагат не «бросать», а опускать силой в Быстром темпе. Сгибая ноги, колени не опускать.
6.	1-32	И.п. - упор сидя, руки сзади, ноги врозь «в шпагат»; - наклон вправо; - наклон влево; - наклон вперед.		Колени не сгибать. Наклоны точно в стороны. Касаться грудью пола.
7.	1-32	И.п. - лежа на спине; 1-7- ногу вверх, взять двумя руками, тянуть на себя в «шпагат». 8 - и.п. 9-16 - тоже с другой ноги.		Колени прямые. Таз держать ровно, Ноги выверотно от бедра.
8.	1-32	И.п. - тоже; - нога вверх, в шпагат; - отвести ногу в сторону; - через сторону в и.п.; - то же другой ногой.		Ногу отводить плавно. Свободная нога на полу, таз не поворачивается.

9.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, одна нога на колене другой; - поднять туловище вверх (прогнуться), колено отвести в сторону.		Поднимать туловище как можно выше.
10.	1-16	И.п. - лежа на спине, поднять ногу вверх; 1- поднять туловище к ноге, руки через верх - вперед; 2 - и.п.; 9-16 - то же с другой ноги.		Спина прямая. Ложиться и садиться Вертикально каждый раз.
11.	1-16	И.п. - лежа на спине, согнуть одну ногу, поднять таз; 1-4 - круговые движения прямой ногой через сторону вперед; 5-8 - то же другой ногой.		Таз на месте, круг только ногой.
12.	1-8	И.п. - лежа на спине, нога вверх, в хвате руками. 1- поднимание нижней ноги к верхней; 2 - и.п.; 9-16 - то же другой ногой; 17-32 - то же упражнение только без помощи рук.		Спина на полу. Движение выполняется Только свободной ногой.
13.	1-32	И.п.- тоже, руки вверх; 1-2 - поднять корпус, ноги согнуты в коленях; 3-4 - и.п.; 5 - поднять ноги; 6 - развести в поперечный шпагат; 7 - поднять ноги; 8 - и.п.		Движения короткие, четкие. Спина прямая, руки в локтях не сгибать. Во время выполнения шпагата акцент на сведение.
14.	1-32	И.п.- лежа на животе; 1-8 - 4 маха правой и левой ногой; 9-16 - поднять правую (левую) ногу, задержать, прогнуться, и.п. 17-32 - то же с другой ноги.		Махи в шпагат, руки впереди на полу, туловище и ногу как можно выше.
15.	1-32	И.п. - то же; - поднять и удержать обе ноги на 45°		Ноги вместе. Прямые.

16.	1-16	И.п. - то же, руки на затылок в «замок». 1- прогнуться; 2 - поворот туловища влево; 3 - поворот туловища вправо; 4 - и.п.		Корпус поднимать выше. Ноги вместе, напряжены.
17.	1-32	И.п. - лежа на животе, руки вверх, прогнуться - «рыбка», - ноги поочередно вверх-вниз (ножницы)		Выполнять в Быстром темпе. Ноги и руки прямые, пола не касаться.
18.	1-16	И.п. - то же, одна нога в сторону на 45° на полупальцах; - отжимания на руках и ноге.		Не прогибаться.
19.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях; 1-2 - поднять таз; 3-4 - и.п.		Таз поднимать высоко.
20.	1-32	И.п. - упор сидя, руки сзади; 1-2 - пережат назад в стойку на лопатках; 3-4 - медленно положить руки за голову; 5-8 - удерживать; 9-16 - вернуться в и.п.		Ноги прямые. В стойке на лопатках таз подавать вперед. Ноги за головой не расслаблять.
21.	1-16	И.п. - лежа на спине; - ноги поднять на 30°, плечи приподнять, руки вперед; - «ножницы»		Поясница на полу. Ноги - выворотом от бедра.
22.	1-32	И.п. - лежа на спине. 1 - сед, ноги над полом, согнуты в коленях, руки вперед; 2 - и.п.; 3-4 - то же, только колени вправо; 5-8 - то же только колени влево		Делать быстро без пауз. Спина прямая. Голень параллельно полу.
23.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги вверх; 1 - резко развести ноги в стороны в шпагат, поднять туловище, коснуться руками пола впереди; 2 - и.п.		Выполнять в быстром темпе.

24.	1-16	И.п. - стойка на лопатках; 1 - разведение согнутых ног в поперечный шпагат; 2 - и.п.		Спину держать ровно. Таз подавать вперед.
25.	1-32	И.п. - упор сидя на бедре, другая нога прямая, в сторону; 1-8 - поднять прямую ногу в сторону на 140°; 9-16 - взять ногу противоположной рукой, растяжка; 17-32 - то же другой ногой.		Спина прямая. Противоположный бок подтянут. Опускать медленно, силой.
26.	1-16	И.п. - поперечный шпагат; 1-2 - подняв таз задержать шпагат; 3-4 - и.п.		Таз поднимать как можно выше, назад не отставлять.
27.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги вверх - положить обе ноги вправо; - и.п. - влево; - и.п. - большой круг ногами вдоль пола в и.п.		Руки в стороны, ноги вместе, на пол не бросать.
28.	1-16	И.п. - лежа на спине, ноги на 30°, руки вверх на 30°; 1-4 - 4 переката вправо (влево); 5-8 - то же в другую сторону.		Туловище прямое, все мышцы напряжены.
29.	1-16	И.п. - лежа на боку, нога поднята на 45°; 1-8 - подбивные движения нижней ногой; 9-16 - 4 маха в шпагат верхней ногой; 1-16 - то же другой ногой.		На подбивных верхняя нога не опускается. Спина прямая, таз не отставлять назад.
30.	1-16	И.п. - лежа на боку, одна нога согнута перед другой, руки вверх; 1-7 - поднять прямую ногу из-под согнутой, одновременно поднять грудной отдел и руки, держать; 8 - и.п.		Корпус не разворачивать, поднимать точно боком.

31.	1-32	И.п. - сидя, руки вверх; 1-2 - переход через поперечный шпагат в положение, лежа на животе, руки вверх в «замок»; 3-6 - прогнуться-«рыбка» 7-8 - в и.п. через поперечный шпагат.		В поперечный Шпагат ложиться через прогнутую спину.
32.	1-16	И.п. - упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе; 1-7 - прогнуться назад; 8 - и.п.		Таз и колени на полу.
33.	1-8	И.п. - лежа на спине, поднять таз, руки вдоль тела; 1 - положить таз справа; 2 - слева через и.п.		Выполнять в Быстром темпе. Таз как можно выше, ноги прямые.
34.	1-8	И.п. - лежа на животе; 1-4 - перекат в стойку на груди, держать; 5-8 - медленно опуститься в и.п.		Ноги прямые. Во время опускания Держать вместе.
35.	1-8	И.п. - тоже; - перекат в стойку на груди; - развести ноги в поперечный шпагат, соединить, опустить в и.п.		Ноги прямые. В поперечный шпагат не бросать, акцент на соединение.
36.	1-16	И.п. - лежа на спине; - через положение седа ноги в шпагат, перейти в положение лежа на животе; - прогнуться «рыбка» - таким же образом в и.п.		Ноги прямые. Опускаться на живот силой.
37.	1-8	И.п. - сидя, руки вверх; - отвести левую ногу по полу через сторону в шпагат на правую; - повернуть корпус на 90° влево- поперечный шпагат; - повернуть корпус на 90° влево – шпагат на левую ногу;		Колени прямые, пятки не касаются пола. Спина ровная, руки прямые.

		- в и.п. проводят правую ногу сзади вперед через сторону; - «складка» вперед; - тоже с другой ноги.		
38.	1-2	И.п. - упор сидя, ноги вверх на 45°; - «ножницы»		Спина прямая. Выполнять в Быстром темпе.
39.	1-32	И.п. - сед в шпагат; - взять заднюю ногу руками, держать.		Живот подтянут. Вес тела переносить на заднюю ногу.
40.	1-8	И.п. - упор присев; - поворотом через правый бок встать в мост, держать; - вернуться в и.п.		В мосту вес тела перенести на руки.
41.	1-16	И.п. - упор присев; 1 - выпрямляя опорную ногу, мах прямой ногой в шпагат; 2 - и.п. 3-4 - то же другой ногой.		Амплитуда максимальная, ноги прямые.
42.	1-16	И.п. - стоя на полупальцах, руки вверх; - наклон вперед (складочка).		Колени прямые. Сложиться грудью с ногами, спина прямая. Вверх подниматься за руками.

В контрольной группе занятия проводились по обычной, не измененной программе. Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, упражнения применялись не систематически, и, как правило, на заключительной части занятия, также эти упражнения включались в утреннюю гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка и основная часть занятия. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности. Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического

(пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характере. Упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением, так и без него. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движения в суставах.

Нагрузка в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях и в течение года увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. При выполнении заданий на гибкость перед обучающимися ставилась конкретная цель, скажем, дотянуться рукой до определённой точки или предмета. Подобный приём позволяет достичь большей амплитуды движений.

Основным методом развития гибкости служил повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Подобные упражнения давали наибольший эффект, и если дети ежедневно выполняли и дома и не пропускали уроков. Так как у обучающихся младших классов всего 3 урока физкультуры в неделю, использовалась система домашнего задания, которая включала в себя: упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, в тазобедренных и голеностопных суставах, подколенных связок, а также, прыжки на скакалке. Для развития гибкости в учебно-воспитательном процессе применялись упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом если упражнения выполнялись с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений, (отягощения не превышало 2-3% от веса тела ученика). В качестве методов совершенствования гибкости использовались игровой и соревновательные методы, тогда занятия проходили интересно и весело, (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость выполнялись в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры. Упражнения сначала выполнялись у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Комплекс упражнений для развития гибкости в контрольной группе.

1. Наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удерживать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью учителя, который нажимает руками в области лопаток;

б) стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь, всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди)и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги;

д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью учителя.

2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного владения вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

а) махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);

г) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

а) круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;

б) тоже с гантелями, мешочками с песком;

в) из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

г) тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

5. Шпагат «прямой».

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в п.3.поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

2.2. Методическое обеспечение процесса домашних занятий физической культурой детей дошкольного возраста

Для организации домашних занятий физической культурой нами был разработан и реализован комплекс мероприятий «Будь здоров!», направленный на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации. Цель данного комплекса воспитание физически, психически здорового и социально-адаптированного ребенка через создание единого здоровьесберегающего процесса и через приобщение родителей к здоровому образу жизни и развитие осознанного отношения к своему здоровью, а также совершенствование процесса развития гибкости и знания о здоровом образе жизни.

Задачами данного комплекса были выдвинуты:

1. Изучить интересы, мнения родителей, их хобби и привлечь к организации физкультурных досугов детей;
2. Организовать консультации;
3. Помочь родителям научиться играть со своим ребенком;
4. Обогащать детско-родительские взаимоотношения при проведении совместных мероприятий, уделяя при этом особое внимание пропаганде здорового образа жизни, профилактике заболеваний, сохранению и укреплению физического здоровья детей;
5. Заинтересовать родителей активнее участвовать в жизни детского сада.

Комплекс мероприятий «Будь здоров!» предполагал физкультурные досуги, спортивные праздники, анкетирование родителей, непосредственная образовательная деятельность, подвижные игры, закаливающие процедуры, консультативная работа, психогимнастика, самомассаж.

Ожидаемым результатом послужило, то, что родители получают необходимые теоретические знания об уровне физического развития своих детей, а также облегчит общение родителей и педагогов ДООУ, что, в свою очередь, обеспечит преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и детском саду, а значит, повысит эффективность работы по оздоровлению детей.

Данный комплекс подразделяется на три этапа: подготовительный, практический и заключительный. На первом этапе был произведён теоретический анализ состояния проблемы в научно-методической литературе, анализ педагогического опыта взаимодействия с семьей по проблеме здоровья, оценка собственных возможностей и ресурсов в решении проблемы, выявление организационно-педагогических условий по приобщению к здоровому образу жизни родителей, подготовка плана мероприятий по оздоровлению детей и пропаганде здорового образа жизни, подбор литературы о профилактике здоровья. На втором этапе – диагностика по выявлению уровня физического развития детей, совершенствование материально-технической базы, разработка сценариев спортивных праздников и развлечений с привлечением родителей, разработка серий консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям. А также пропаганда здорового образа жизни через консультации, непосредственная образовательная деятельность – три раза в неделю, закаливающие процедуры – ежедневно (контрастное), кварцевание – каждый день, профилактика гриппа – по необходимости, дыхательная гимнастика – два-три раза в неделю, досуги и дни здоровья – один раз в месяц, анкетирование родителей. По итогам третьего этапа была изучена новейшая литература и написаны

перспективные планы с использованием оздоровительных технологий, проведены спортивные праздники, досуги, дни здоровья, организованы совместный отдых, родительские собрания, наполнен информационный стенд на тему: «Роль семьи в физическом воспитании детей», «Здоровый образ жизни», «Зимний отдых на улице», «Движение это жизнь», проведены консультации по запросам родителей («Заботливое отношение к здоровью детей»), проведены с детьми «День здоровья» и «Весёлые эстафеты».

Перед проведением комплекса мероприятий было проведено анкетирование «Будь здоров!», в котором приняли участие 52 человека, из них 26 участвовали в комплексе мероприятий (экспериментальная группа), другие 26 не принимали участие в данных мероприятиях (контрольная группа). После окончания проведения комплекса мероприятий была повторно запущена анкета «Будь здоров!». Полученные результаты анкетирования отражены нами в таблицах.

Таблица 4

Результаты проведения анкетирования «Будь здоров!» с родителями детей экспериментальной группы

Вопрос	Количество n=26		Количество n=26	
	До проведения комплекса «Будь здоров!»	%	После проведения комплекса «Будь здоров!»	%
1 Соблюдение здорового образа жизни в семье	5	19,2	12	46
2 Выполнение утренней зарядки	2	7,7	11	42,3
3 Знания оценки физических показателей ребенка	3	11,5	15	57,7
4 Закаливание ребёнка	6	23	12	46
5 Знания об укреплении здоровья детей	13	50	24	92
6 Помощь д/с	26	100	26	100
7 Выбор физического направления развития ребёнка	8	30,7	11	42,3

Полученные данные в таблице 4, дают представление о том, что по оценке родителей, чьи дети были непосредственными участниками комплекса «Будь здоров!», увеличилось число семей, соблюдающих здоровый образ жизни. Произошел рост количества семей, выполняющих утреннюю зарядку. Отмечено улучшение качества и количества знаний об оценке физических показателей ребенка (то есть, совокупности морфологических и функциональных признаков в их взаимосвязи и зависимости от окружающих условий, характеризующих процесс созревания в данный момент времени) и укреплении детского здоровья.

Таблица 5

Результаты проведения анкетирования «Будь здоров!» с родителями детей контрольной группы

Вопрос	До проведения комплекса «Будь здоров!» (на ЭГ)		После проведения комплекса «Будь здоров!» (на ЭГ)	
	Количество n=26	%	Количество n=26	%
1 Соблюдение здорового образа жизни в семье	6	23	6	23
2 Выполнение утренней зарядки	1	3,85	1	3,85
3 Знания оценки физических показателей ребенка	3	11,5	3	11,5
4 Закаливание ребёнка	4	15,4	4	15,4
5 Знания об укреплении здоровья детей	11	42,3	11	42,3
6 Помощь д/с	26	100	26	100
7 Выбор физического направления развития ребёнка	7	26,9	9	34,6

Таблица 5 показывает, что анкетирование контрольной группы (семьи, не вовлеченные в прохождении комплекса «Будь здоров!») на начальном этапе исследования и по истечению опытно-экспериментальной работы не выявило изменений по основным изучаемым пунктам (вопросам). Частота ответов в экспериментальной и контрольных группах были подвержены

статистической обработке. Перед началом проведения комплекса «Будь здоров!» различий между двумя группами не было.

Таблица 6

Сравнительный анализ результатов анкетирования «Будь здоров!» (по итогам опытно-экспериментальной работы)

Вопрос	Количество	%	Количество	%
	n=26		n=26	
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
1 Соблюдение здорового образа жизни в семье	12	46**	6	23
2 Выполнение утренней зарядки	11	42,3	1	3,85
3 Знания оценки физических показателей ребенка	15	57,7* *	3	11,5
4 Закаливание ребёнка	12	46**	4	15,4
5 Знания об укреплении здоровья детей	24	92**	11	42,3
6 Помощь д/с	26	100	26	100
7 Выбор физического направления развития ребёнка	11	42,3	9	34,6

** - $p \leq 0,01$

Из таблицы 6 видно, что можно говорить о статистически значимых различиях между выборками по итогам проведения комплекса «Будь здоров!». Так зафиксировано улучшение знаний о физических показателях ребенка в младшем дошкольном возрасте, об особенностях укрепления здоровья детей, соблюдении здорового образа жизни в семье и закаливании ребенка. Для большей наглядности эти данные мы представили в виде диаграммы (Рисунок 1).

Таким образом, разработка и реализация комплекса мероприятий «Будь здоров!», направленные на вовлечение семьи в образовательное пространство дошкольной организации, являются организационно-педагогическим условием, актуализирующим развивающий потенциал занятий физической культурой детей дошкольного возраста.

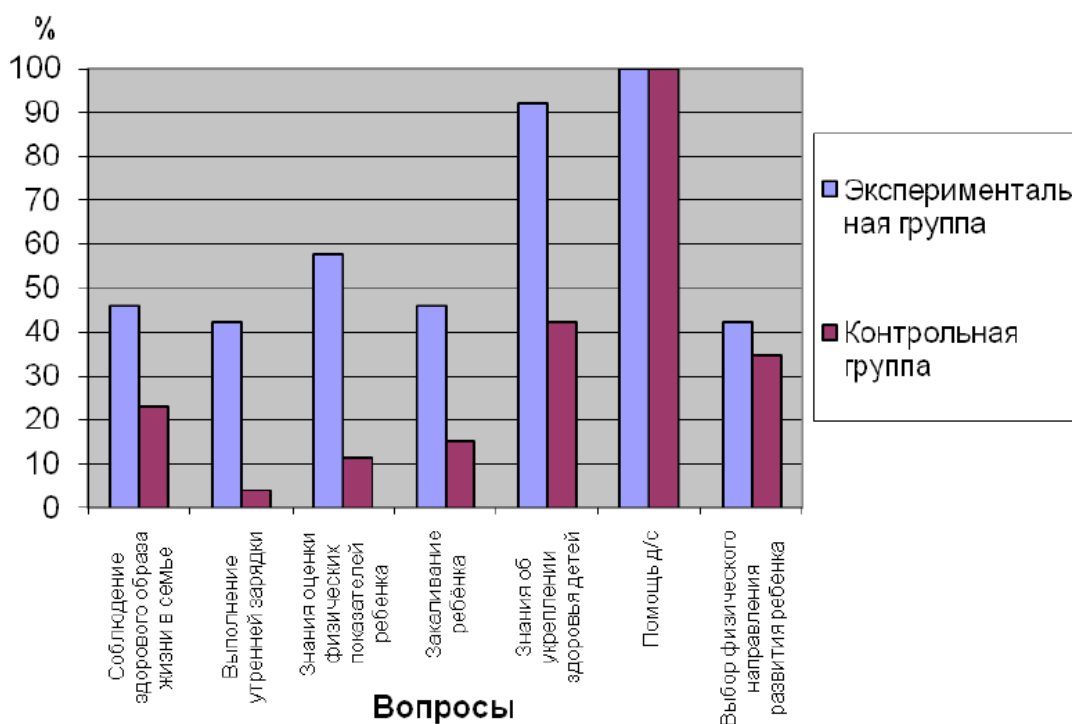


Рис. 1. Сравнительный анализ анкетирования «Будь здоров!»

В качестве иллюстрации взаимодействия с родителями рассмотрим проведённый нами физкультурный праздник «Путешествие в страну здоровья» в экспериментальной группе. Целью проведения данного мероприятия было формирование навыков здорового образа жизни; закрепление основных двигательных упражнений, умение ориентироваться в помещении; создание положительного эмоционального фона. В качестве оборудования нами было использовано: плакаты-картины для украшения зала, три план-карты; цветные воздушные шары с советами; аудиозапись музыки; красочный конверт; кусочек мыла; голубые ленты; 2 веника; 2 подноса; 2 стула; 2 дуги (высота - 40 см). Главными действующими лицами на праздники были: Мойдодыр, Вода, Воздух, роль которых исполняли родители.

Ход праздника:

Дети под музыку входят в спортивный зал и располагаются в центре.

Инструктор: Сегодня, ребята, мы поговорим с вами о здоровье. Мы узнаем много интересного о себе, об особенностях нашего организма, о том,

как надо заботиться о своем здоровье, чтобы стать сильными и выносливыми.

Раздаётся стук в дверь.

Инструктор: Давайте посмотрим, кто к нам пришёл.

В зал входит Мойдодыр.

Мойдодыр: Здравствуйте, ребята! Я рад, что вы пригласили меня в этот чудесный зал. Но я пришёл не один. Со мной мои друзья. Отгадайте, кто они? Вот моя первая загадка: «Зимой - падает, весной - журчит, летом - шумит, осенью – капает». (Ответ детей: вода.)

В зал входит Вода.

Вода: Здравствуйте, ребята, объясните, почему вы меня позвали?

Дети. Мы Вас позвали на наш праздник, чтобы Вы рассказали о том, зачем нужна вода.

Вода: Об этом просто необходимо всем знать! Я остаюсь с вами.

Мойдодыр: Вот загадка ещё об одном моём друге: «Очень всем необходим! Мы все просто дышим им». (Ответ детей: воздух.)

В зал входит Воздух.

Инструктор: Вот теперь мы все в сборе. Наши гости помогут нам попасть в Страну Здоровья.

Мойдодыр: В путь-дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

Дети строятся в две колонны за гостями.

Звучит весёлая музыка, и все делают круг почёта.

Вода: Теперь давайте пробежим по залу, как бежит вода.

Лёгкий бег на носках, с ускорением, медленный бег.

Воздух: А сейчас выполните мою просьбу - превратитесь в легкий воздушный поток.

Ходьба и бег враспыпную.

Мойдодыр: Вот мы и пришли в Страну Здоровья.

Вода: Ребята, как вы думаете, зачем нужна вода? (Ответы.) Правильно. Без воды засохли бы кусты и деревья. Не смогли бы расти цветы. Да и человек не может жить без воды. Ведь организм содержит большое количество воды. И вы правильно сказали, что вода нужна для умывания. А как умываются разные животные? (Ответы детей.) вспомните, в какой сказке говорится, как умываются животные? Правильно, «Мойдодыр». А кто написал эту сказку? Верно, Корней Чуковский.

Дети за Мойдодыром и за Водой повторяют строки:

«Рано утром на рассвете умываются утята...».

Инструктор делит ребят на две команды, каждой из которых Вода даёт план-карту.

Вода: Это карты спортивного зала, на них отмечено место, где вы найдете сюрприз с моими советами. А одну карту я дам Мойдодыру и Воздуху – они будут искать конверт. А что в нём находится, об этом вы узнаете позднее.

Дети выполняют задание.

Инструктор собирает найденные детьми сюрпризы – воздушные шарики, внутри которых спрятаны советы Воды, и подает ей.

Вода: Какие вы молодцы! Сколько шариков нашли! Что в них находится, мы посмотрим позже. Мойдодыр и Воздух, а вы нашли конверт? Нет? Ребята, давайте поможем им. По плану-карте все вместе находят красочный конверт.

Мойдодыр: А что в этом конверте? (Открывает конверт, а в нём много «ручейков» - лент.) Да это же ручейки к игре «Собери ручейки в речку»! Мы поиграем в неё немного позже. А теперь пришла пора устроить соревнования.

Инструктор делит детей на две команды.

Инструктор: Первая команда будет выступать за Воздух, а вторая - за Воду. А мы с Мойдодыром будем судить.

Упражнения для соревнования.

1. «Пронеси шарик на подносе». Пронести воздушный шарик на подносе до стула, обойти вокруг стула и вернуться к своей команде, передать поднос следующему игроку.

2. «Не раздави шарик». Два игрока от каждой команды несут воздушный шарик вперёд, зажав его носами.

Доходят до стула, обходят его и возвращаются назад, передавая шарик двум другим игрокам.

3. «Хоккей». Веником довести шарик до ворот, попасть в ворота и вернуться обратно, передавая шарик и веник другому игроку.

Вода: Молодцы! Ловкие вы и быстрые! А теперь ещё одна игра. Кто быстрее сделает так, чтобы шарик лопнул, тот и достанет оттуда мой совет.

Дети прыгают на шариках. Достают из лопнувших шариков советы и отдают Воде.

Вода: Вот сейчас мы и прочтем эти советы:

1. Умывайтесь по утрам после сна. Мойте руки, лицо, шею, руки.
2. Мойте руки и ноги перед сном каждый день.
3. Обязательно мойте руки после игр, прогулок, общения с животными, туалета.

4. Не реже одного раза в неделю принимайте ванну.

Запомните эти советы.

Мойдодыр: А теперь поиграем с нашими ленточками.

Игра «Собери ручейки в речку».

Дети упражняются в беге в рассыпную и с ускорением.

Воздух: Какую большую речку вы собрали! Теперь в нашем саду будет очень много воды. А теперь внимание! Я вам принес не то сказку, не то быль. Послушайте её и сами решите. «В одной квартире жила девочка-грязнуля. Больше всего на свете она не любила умываться. И у неё на руках поселились микробы, которые так и старались попасть в рог к девочке. Однажды это и

произошло. Девочка заболела. К ней пришёл доктор и сказал, что причиной болезни стали микробы. Доктор посмотрел на руки девочки и удивился. Это ведь такое раздолье для микробов! И дал ей одно средство, которое навсегда избавило её от микробов». Что же это за средство? (Ответы детей.) Правильно. Это – мыло (показывает кусок мыла). Мыло и вода - настоящие друзья! Как же правильно мыть руки? (Ответы детей.) А какое ещё средство есть, чтобы избавиться от микробов в помещении? (Ответы детей.) Правильно, это чистый воздух. Чтобы избавиться от микробов, надо как можно чаще мыть руки, проветривать комнату и в детском саду, и дома. Но есть ещё одно очень важное средство, которое помогает нам быть здоровыми. Сами вспомните? (Дети громко произносят: «Физ-куль-ту-ра!») Верно.

Инструктор: Спасибо вам, Воздух, Вода и Мойдодыр! Мы так много с ребятами узнали о своём организме! Ребята, вам понравилось путешествие в Страну Здоровья? А теперь мы все попрощаемся с нашими гостями и пойдём в группу, где нарисуем всё, что мы узнали сегодня. А потом оформим выставку ваших работ.

Данное мероприятие было направлено на формирование ценностного отношения родителей и детей к своему здоровью, а также мотивацию на ежедневное выполнение необходимых гигиенических процедур.

Кроме того, нами были даны рекомендации по проведению мини-занятий физической культурой в домашних условиях. Обращая внимание родителей детей-дошкольников экспериментальной группы на то, что двигательная активность в этот возрастной период является неотъемлемой потребностью детей необходимо ее четкое рациональное планирование в течение дня, во время пребывания в группе, на прогулках и дома.

В экспериментальной группе на фоне создания оптимистичного, радостного настроения было необходимо запустить механизмы, вызывающие желание заниматься увлекательной и полезной двигательной деятельностью.

Для этого нами был создан «уголок юного спортсмена», где размещался яркий спортивный инвентарь, иллюстрации о различных видах спорта и выдающихся спортсменах. В привычные для детей подвижные игры мы включали элементы физических упражнений, позволяющих развивать двигательную и познавательную сферы дошкольников («Одень спортсмена», «Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю» и др.). При включении физических упражнений в подвижные игры необходимо учитывать, какие занятия будут предложены после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой, количество и интенсивность упражнений можно увеличить, если предстоит физкультурное занятие, то необходимо включать упражнения для разогрева определенных групп мышц. Важным этапом образовательного пространства дошкольной образовательной организации также являются прогулки, которые проводятся утром и вечером и являются благоприятным временем, как для индивидуальной, так и для групповой организации двигательной и познавательной активности детей дошкольного возраста. Для этого на прогулке намечались упражнения для индивидуальной работы, одна подвижная игра для всей группы и две-три игры – с подгруппами детей. Этот материал подбирался в соответствии с основными движениями, включенными в занятие. При этом, если планировалось введение нового движения, то за несколько дней до этого на прогулке необходимо проводить подготовительные упражнения. Далее двигательный навык необходимо закрепить либо в процессе повторения этого упражнения, либо включая его в несложную игру в течение двух недель. Далее, как только основные элементы движения начинают выполняться в автоматическом режиме, в качестве закрепляющего средства нами использовались сюжетные подвижные игры.

Назначение третьего этапа образовательного процесса дошкольной организации – вторая половина дня – физическая рекреация детей,

расслабление организма после различного рода занятий и возбуждение желания завтра снова прийти в детский сад. Поэтому для создания положительного эмоционального настроения, укрепления здоровья дошкольников кроме гимнастики после сна и закаляющих мероприятий, организовывали активный отдых детей, используя эмоциональные игры и развивающие упражнения. В экспериментальной группе во вторую половину дня включали упражнения в виде физкультурных праздников и Дней здоровья. При этом нами использовалось различное физкультурное оборудование, тренажеры, а также дидактический материал – карточки для самостоятельной двигательной активности. Вечером, перед уходом детей, проводились упражнения, предполагающие более спокойную двигательную активность, например, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и другими предметами.

Прежде чем, мы опишем использованные нами упражнения, необходимо отметить, что набор упражнений, позволяющих развивать двигательную и познавательную активность детей дошкольного возраста, предполагает разные варианты их сочетания, но обязательным условием их эффективного использования является наличие и соблюдение четкого плана. Анализ научной литературы позволил выделить требования к планированию этой деятельности. В их числе:

- направленность плана на личностное развитие детей дошкольного возраста;
- комплексность планирования, предполагающая взаимосвязь различных видов активности;
- реальность планирования, учет индивидуальных двигательных и умственных возможностей детей данной возрастной группы;
- привлечение к планированию физинструктора и второго воспитателя;
- конкретность плана;

- использование в работе передового педагогического опыта;
- анализ результатов предшествующей работы.

Поскольку недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также в целом его двигательную активность, то в планировании программного материала для занятий по физической культуре взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей должны находиться во взаимосвязи и четко продуманной взаимообусловленности.

Цикл упражнений дан в рекомендательном характере для проведения подобных мероприятий. Занятия можно проводить не только в группе, или спортивном зале, но и на свежем воздухе. Общее развитие координации движений, моторики ребёнка влияет на развитие речевых зон мозга.

Двигательные упражнения можно сочетать с произнесением несложных рифмованных текстов. Позанимайтесь с детьми в таком роде им будет веселей и интересней усваивать новые слова и выражения во время ритмического движения.

Упражнение «Лодочка». Попросите малышей лечь на спину, вытянуть руки над головой. По команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

Упражнение «Снеговик». Попросите детей представить, что они-только что слепленные снеговики. Тело должно быть сильно напряжено, как замёрзший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить детям «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Кулачки». Попросите малышей согнуть руки в локтях и начать сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется упражнение до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

Упражнение «Песенка стрекозы». Попросите детей повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Упражнение «Колобок». Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Гусеница». Из положения лёжа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки. Поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

Упражнение «Слоник». Предложите детям изобразить слоника. Им нужно встать на четвереньки. Делая одновременные шаги правой стороной, затем левой.

Упражнение «Гусята». Попросите детей показать гусят. Отрабатывается «гусиный» шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же самое и с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

Упражнение «Бревнышко». Из положения, лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

Упражнение «Червячок». Ползание на спине без помощи рук и ног.

Упражнение «Паучок». Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы.

2.3. Анализ опытно-экспериментальной работы по реализации комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников

По истечению четырех месяцев с начала использования составленного нами комплекса упражнений провели промежуточное тестирование. Результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7

Результаты промежуточного тестирования

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	X ± m	X ± m	t	t-табл	P
Пассивная гибкость					
Выкрут рук с гимнастической палкой (см)	33,67 ± 0,99	30,67 ± 1,31	1,92	2,07	>0,05
Продольный шпагат на правую ногу (°)	157,25 ± 2,53	179,92 ± 2,97	6,09	2,07	<0,05
Продольный шпагат на левую ногу (°)	153,17 ± 3,72	176 ± 3,59	4,63	2,07	<0,05
Активная гибкость					
Поперечный шпагат (°)	120,42 ± 4,13	132,17 ± 3,74	2,21	2,07	<0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	22,08 ± 1,54	14,92 ± 1,38	3,64	2,07	<0,05
Удержание ноги в сторону (°)	116,33 ± 3,17	127 ± 3,21	2,48	2,07	<0,05

Из таблицы видно, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп в тестах: шпагат на правую и левую ногу, «поперечный» шпагат, наклон назад и удержание ноги в сторону достоверны по методам математической статистики. В тесте «выкрут рук с гимнастической палкой» прирост результатов в экспериментальной группе больше, хотя различия не достоверны.

В конце нашего эксперимента, по истечении девяти месяцев, было проведено итоговое тестирование, результаты которого представлены в таблице 8.

Таблица 8

Результаты итогового тестирования

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность		
	X ± m	X ± m	t	t-табл	P
Пассивная гибкость					
Выкрут рук с гимнастической палкой (см)	27,75 ± 0,75	24,33 ± 1,12	2,65	2,07	<0,05
Продольный шпагат на правую ногу (°)	174,5 ± 3,35	188,75 ± 2,58	3,53	2,07	<0,05
Продольный шпагат на левую ногу (°)	166,42 ± 3,92	184,17 ± 3,47	3,55	2,07	<0,05
Активная гибкость					
Поперечный шпагат (°)	130,42 ± 4,2	147,58 ± 4,06	3,08	2,07	<0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	15,5 ± 1,49	10,17 ± 1,49	2,65	2,07	<0,05
Удержание ноги в сторону (°)	124,75 ± 3,35	134,42 ± 3,31	2,15	2,07	<0,05

Изучение и сравнение результатов итогового тестирования (табл. 8) позволяет нам сделать вывод о том, что результаты в каждом из тестов у экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Как видно из таблицы 8, различия в результатах контрольной и экспериментальной групп во всех тестах достоверны по методам математической статистики.

Из рисунка 2 отчетливо видно, что вначале эксперимента в тесте «выкрут рук с гимнастической палкой» результаты в экспериментальной группе были ниже, чем в контрольной. К концу эксперимента результаты экспериментальной группы значительно повысились. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны.

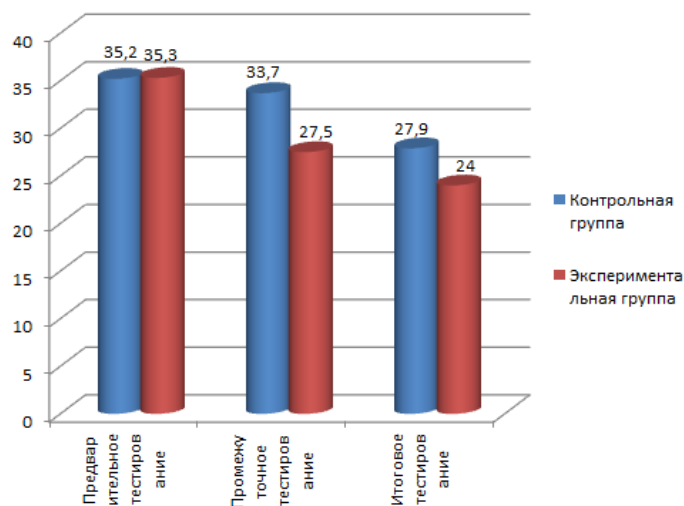


Рисунок 2 – Результаты теста «Выкрут рук с гимнастической палкой»

Из рисунка 3 заметно, что в начале эксперимента в тесте «шпагат на правую ногу» результаты в обеих группах практически одинаковы. В конце эксперимента различия в результатах достоверны.

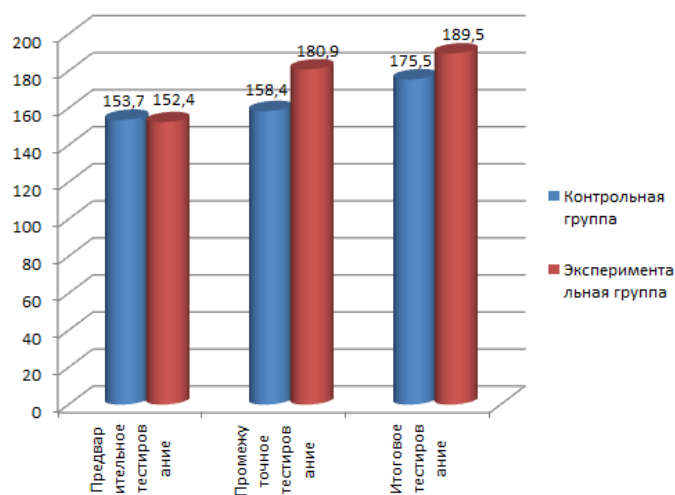


Рисунок 3 – Результаты теста «Шпагат на правую ногу»

Из рисунка 4 очевидно, что в начале эксперимента в тесте «шпагат на левую ногу» результаты в обеих группах практически аналогичны. В конце эксперимента различия результатов достоверны.

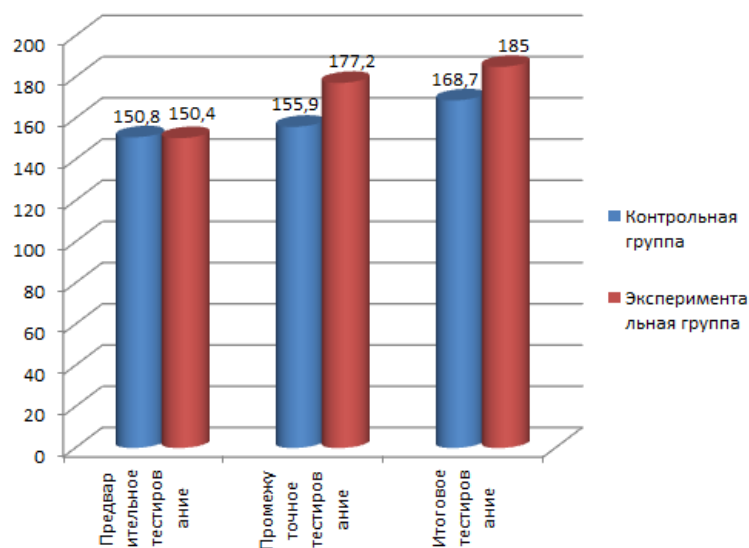


Рисунок 4 – Результаты теста «Шпагат на левую ногу»

Из рисунка 5 видно, что в начале эксперимента в тесте «поперечный шпагат» результаты в обеих группах практически одинаковы. В конце эксперимента различия результатов достоверны.

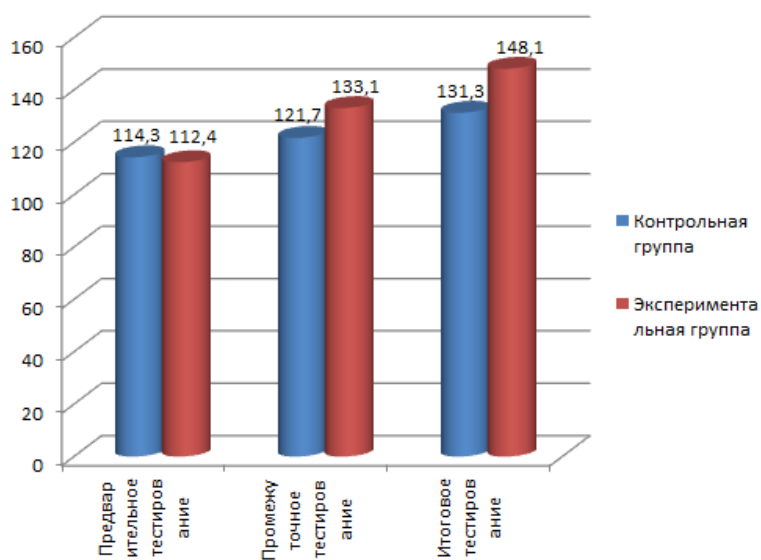


Рисунок 5 – Результаты теста «Поперечный шпагат»

Из рисунка 6 очевидно, что в начале эксперимента в тесте «наклон вперед из положения сидя на полу» результаты в обеих группах практически одинаковы. В конце эксперимента различия результатов достоверны.

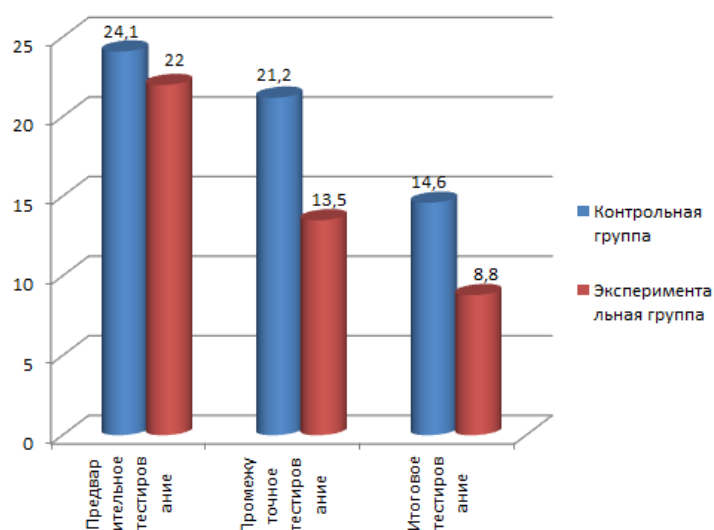


Рисунок 6 – Результаты теста «Наклон вперед из положения сидя на полу»

Из рисунка 7 очевидно, что в начале эксперимента в тесте «удержание ноги в сторону» результаты в обеих группах практически одинаковы. В конце эксперимента различия результатов достоверны.

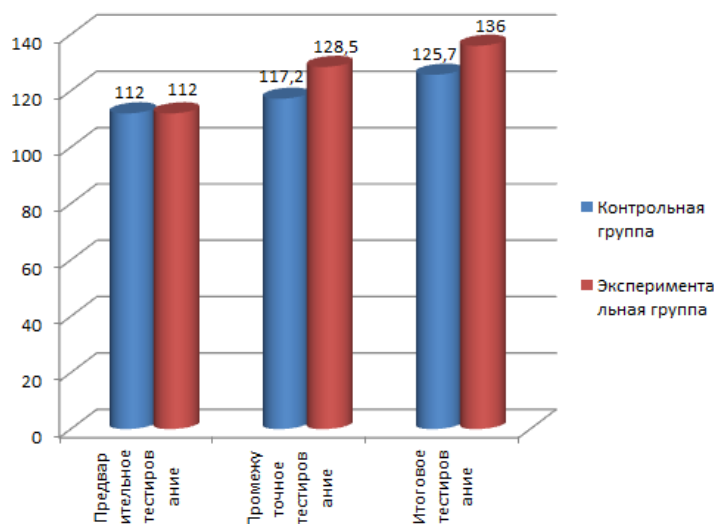


Рисунок 7 – Результаты теста «Удержание ноги в сторону»

В таблице 9 мы отобразили процентное соотношение приростов результатов в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 9

Результаты тестов (прирост в процентном соотношении)

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Результаты тестирования					
	Предварительное	Итоговое	Прирост	Предварительное	Итоговое	Прирост

Пассивная гибкость						
Выкрут рук с гимнастической палкой (см)	35,2	27,9	19	35,3	24,0	33
Продольный шпагат на правую ногу (°)	153,7	175,5	14	152,4	189,5	20
Продольный шпагат на левую ногу (°)	150,8	168,7	11	150,4	185,0	22
Активная гибкость						
Поперечный шпагат (°)	114,3	131,3	15	112,4	148,1	32
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	24,1	14,6	37	22,0	8,8	53
Удержание ноги в сторону (°)	112,0	125,7	12	112,0	136,0	21

Из данных таблицы видно, что прирост результатов в экспериментальной группе больше по сравнению с результатами в контрольной группе. Причем результаты достоверны по методам математической статистики.

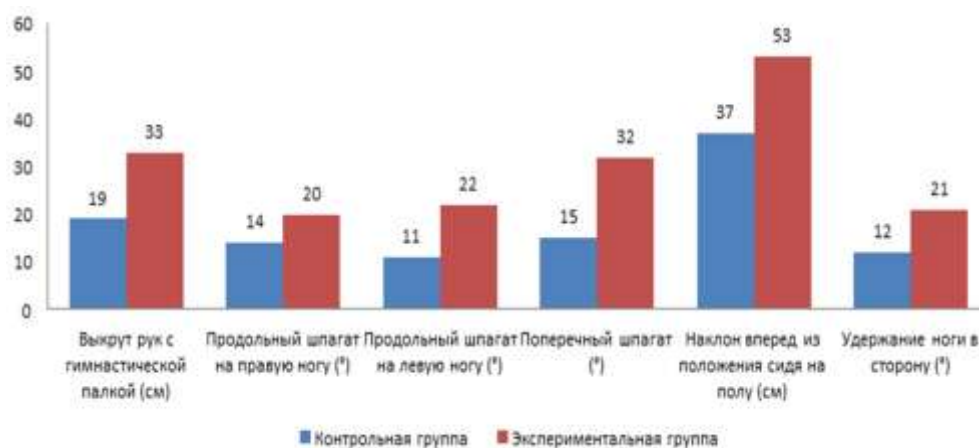


Рисунок 8 – Прирост результатов тестов (%)

По результатам проведения опытно-экспериментальной работы, включающей реализацию комплекса «Будь здоров!» и цикла физических

упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников, можно сделать следующие выводы:

1. Увеличилось количество семей, сделавших выбор в пользу здорового образа жизни, выполняющих утреннюю зарядку.

2. Возросла информированность родителей об особенностях укрепления здоровья детей и основных показателях физического здоровья.

3. Существует динамика в развитии мелкой моторики рук и ее синхронности.

4. Увеличились показатели переключаемости внимания.

5. Улучшилась степень овладения общей моторикой.

Выводы по второй главе

В числе задач нашего исследования были разработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, и проведение мероприятий, направленных на приобщение родителей к организации здоровьесберегающей среды дома. В решении данных задач мы опирались на исследования Глазыриной Л.Д., Кожуховой Н.Н., Новикова А.Д., Степаненковой Э.Я., на современные программно-методические разработки Вортилкиной И.Н., Егорова Б.Б., Кудрявцевой В.Г. и др.

В ходе опытно-экспериментальной работы была осуществлена проверка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости у дошкольников.

Также в ходе исследования нами были разработан и апробирован комплекс мероприятий «Будь здоров!», направленных на приобщение родителей к решению проблем формирования ценностного отношения к здоровью детей дошкольного возраста, реализация которых в практической профессиональной деятельности показала, что исходными позициями формирования потребности в здоровом образе жизни является взаимодействие педагогов дошкольной образовательной организации и родителей детей дошкольного возраста в решении задач личностного развития.

В ходе формирующего эксперимента была доказана эффективность предложенных комплексов упражнений и мероприятий, выразившаяся в значительном увеличении показателей по всем критериям. Выполненное нами исследование и полученные в ходе эксперимента результаты подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать вывод о достижении поставленной цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. После того, как мы провели анализ литературных источников, были выявлены основные методы развития гибкости: метод совмещенного развития силы и гибкости; метод многократного растягивания; статический метод.

Основными средствами развития гибкости являются: активные упражнения (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) и статические упражнения, которые требуют обязательного сохранения неподвижного положения с максимальной амплитудой в течение определенного времени.

2. Был разработан комплекс с использованием физических упражнений для развития гибкости у дошкольников, включающий 42 упражнения.

3. Проведенное исследование доказало эффективность разработанного комплекса упражнений на развитие гибкости по итогам тестирования. Дети экспериментальной группы показали по всем тестам лучшие результаты по сравнению с детьми контрольной группы. Наибольший прирост отмечен у экспериментальной группы в контрольном тесте «наклон вперед из положения сидя на полу» – 53%.

4. В экспериментальной группе выявлены достоверные различия ($p < 0,05$) по всем полученным результатам после педагогического эксперимента.

Таким образом, разработанный комплекс позволяет значительно повысить эффективность развития гибкости у детей дошкольного возраста, что и подтверждает гипотезу нашего исследования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Адольф В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф, К.В. Адольф // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Адольф В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография / В.А. Адольф, А.Н. Савчук. – Красноярск, 2014. – 256 с.
3. Алисов Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики её развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Я. Алисов. – Л., 1971. – 18 с.
4. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / В.Е. Андреева. – СПб., 2010. – 170 с.
5. Антонов Ю.Е., Иванова Е.Ю. Основные положения программы «Здоровый дошкольник» // Обруч. – 2016. – №1. – С. 5-6.
6. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 2017. – С. 440-446.
7. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 2015. – С.42-168.
8. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 2016. – 367 с.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 223 с.
10. Байбородова Л.В. Методика обучения физической культуре. – М.: Владос, 2014. – 248 с.
11. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2019. – 368 с.
12. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения. – М.: КноРус, 2014. – 304 с.

13. Безматерных Н.Г. Начальная техническая подготовка девочек 7-9 лет с применением специальных упражнений и тренажерных устройств в спортивной аэробике: дис. ... канд. пед. наук / Н. Г. Безматерных. – Омск, 2006. – 135 с.
14. Блинков С.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – № 10 (68). – С. 13-17.
15. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2017. – 65 с.
16. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста: дис. ... доктора пед. наук / Т. Е. Виленская. – Краснодар, 2007. – 515 с.
17. Власова О.П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук / О.П. Власова. – Омск, 2011. – 161 с.
18. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография. – М.: Физкультура и Спорт, 2017. – 912 с.
19. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека. – М.: Академия, 2018. – 494 с.
20. Доленко Ф.Л. Определение гибкости тела человека // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 40-42.
21. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Оптимизация двигательных режимов на основе типологических особенностей индивида // Физическая культура индивида. – М., 2014. – С. 21.
22. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие. – Томск, 2016. – 125 с.

23. Карпенко Л.А., Виннер И.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. – М.: 2016. – 98 с.
24. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дисс... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин. – Тула, 2013. – 149 с.
25. Кудрявцев М.Д., Мартиросова Т.А., Яцковская Л.Н. Методика развития гибкости у студентов вузов. – Красноярск: КГТЭИ, 2010. – 72 с.
26. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 7. – С. 55-57.
27. Левушкин С.П. Физическая подготовка школьников 7-17 лет, имеющих разные морфофункциональные типы: монография. – Ульяновск: УИПКПРО, 2016. – 232 с.
28. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. – 1999. – № 1. – С. 4-10.
29. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура, 2019. – 496 с.
30. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. – М.: Феникс, 2018. – 576 с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. – СПб.: Лань, 2014. – 160 с.
32. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2014. – 432 с.
33. Нимеровский В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений. – П.: 2016. – 83 с.

34. Орлова Н.А. Время реакции как показатель координационной сложности физического упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 54-58.
35. Панова Е.В. Методика развития гибкости пловцов 10-11 лет с использованием статических упражнений растягивающего характера: дисс. ... канд. пед. наук / Е.В. Панова. – Омск, 2005. – 137 с.
36. Письменский И.А., Аплянов Ю.Н. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2014. – 494 с.
37. Саволайнен Г.С. Использование аппаратно-программного комплекса для индивидуализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов / О.Н. Московченко, Л.В. Захарова, Н.В. Третьякова, Н.В. Люлина Н.В., О.А. Катцин, Г.С. Саволайнен // Образование и наука. – 2019. – № 1. – Т.1. – С. 124-149.
38. Саволайнен Г.С. Государственно-общественное управление дошкольными и общеобразовательными организациями в условиях перехода на ФГОС и введения профессиональных стандартов: учебное пособие / А.А. Лукьянова, М.А. Моисеенко, Г.С. Саволайнен. – Красноярск, 2015. – 274 с.
39. Соболева Н.В., Галчинова Д.М. Использование игрового метода для воспитания физических качеств у детей 7-8 лет на занятиях ритмической гимнастикой // Научные труды: ежегодник СибГУФК. – Омск, 2016. – С. 44-47.
40. Солодянников В.А. Система подготовки юных гимнастов // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – СПб., 2015. – №7. – С. 13-15.
41. Тихонов А.М., Полякова Т.А., Кечкин Д.Д. Физическая культура в школе с позиций системно-деятельностного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2016. – № 4. – С. 2-4.
42. Тихонов А.М., Голяков И.П. Основные подходы к преподаванию физической культуры в школе в соответствии с Федеральным

- государственным образовательным стандартом // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №5. – С. 13-15.
43. Тихонов А.М., Кечкин Д.Д., Волосатых О.О., Голяков И.П. Системно-деятельностный подход в преподавании физической культуры: учебное пособие. – Пермь: КЦФКиЗ, 2016. – 90 с.
44. Тихонов А.М., Поляков Т.А., Кечкин Д.Д., Волосатых О.О. Физическая культура: Программа для начальной школы. – Пермь: КЦФКиЗ, 2016. – 23 с.
45. Трещёва О.Л., Панова Е.В. Методика развития гибкости у юных пловцов с помощью статических упражнений растягивающего характера // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №5. – С. 37-41.
46. Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 48-50.
47. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика её совершенствования в спорте: учеб. пособие для вузов физ. культуры и тренеров по спорту. – Смоленск: 2016. – 54 с.
48. Чекашова А.А. Индивидуально-личностный аспект оздоровления дошкольников средствами физического воспитания: дисс. ... канд. пед. наук / А.А. Чекашова. – Челябинск, 2011. – 243 с.
49. Эйдер Е. Научно-методические основы возрастного развития и направленного совершенствования физических качеств школьников 7-19 лет: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. Эйдер. – Минск, 2000. – 38 с.
50. Юсупова Л.А. Эффект изометрических напряжений предварительно-растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.А. Юсупова. – Киев, 1984. – 21 с.
51. Grant S. Physical Culture and Sport in Soviet Society: Propaganda, Acculturation, and Transformation. – Routledge, 2014. – 261 p.

52. Phoenix C., Smith B. The World of Physical Culture in Sport and Exercise:
Visual Methods for Qualitative Research. – Routledge, 2013. – 216 p.

Результаты контрольного тестирования в контрольной и экспериментальных группах

Контрольная группа							Экспериментальная группа						
Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость			Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость		
Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)	Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)
		правая	левая						правая	левая			
Винник Миша	36	162	165	130	18	125	Гафарова Даша	30	164	166	133	12	130
Волкова Варя	34	150	143	120	26	110	Енуленко Вика	38	151	142	112	22	115
Деева Катя	39	145	145	100	30	100	Енуленко Олег	31	153	157	126	18	110
Кучинская Настя	32	148	140	115	28	110	Михайлов Вася	36	139	137	107	32	100
Пантюшев Витя	38	157	148	110	25	105	Пащенко Ярик	38	152	147	110	24	110
Сойко Маша	33	160	162	130	14	130	Соковцева Соня	39	160	160	102	26	120
Сухотина Лада	31	167	165	135	20	125	Солоденко Ваня	32	164	153	110	18	115
Терсков Глеб	35	160	160	103	22	110	Трофименко Коля	39	148	145	117	25	110
Фельде Оля	35	145	145	100	28	100	Юрковская Маша	37	150	152	102	28	105
Шелухин Данил	39	143	135	100	30	105	Якутчик Анита	33	143	145	105	15	105
Средний результат	35,2	153,7	150,8	114,3	24,1	112,0	Средний результат	35,3	152,4	150,4	112,4	22,0	112,0

Результаты промежуточного тестирования в контрольной и экспериментальных группах

Контрольная группа							Экспериментальная группа						
Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость			Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость		
Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)	Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)
		правая	левая						правая	левая			
Винник Миша	34	165	170	148	16	125	Гафарова Даша	22	200	190	150	4	145
Волкова Варя	33	154	150	126	23	112	Енуленко Вика	28	186	190	140	16	131
Деева Катя	39	149	148	112	26	110	Енуленко Олег	25	180	180	150	10	130
Кучинская Настя	30	152	145	118	24	113	Михайлов Вася	26	168	160	126	22	118
Пантюшев Витя	36	163	142	115	22	115	Пащенко Ярик	30	175	160	140	13	124
Сойко Маша	30	168	167	136	12	136	Соковцева Соня	32	180	180	125	16	113
Сухотина Лада	30	170	170	138	16	135	Солоденко Ваня	25	195	190	132	9	120
Терсков Глеб	33	164	168	110	20	110	Трофименко Коля	34	170	165	138	16	138
Фельде Оля	34	150	152	105	26	102	Юрковская Маша	28	180	177	110	21	124
Шелухин Данил	38	149	147	109	27	114	Якутчик Анита	25	175	180	120	8	142
Средний результат	33,7	158,4	155,9	121,7	21,2	117,2	Средний результат	27,5	180,9	177,2	133,1	13,5	128,5

Результаты итогового тестирования в контрольной и экспериментальных группах

Контрольная группа							Экспериментальная группа						
Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость			Норматив	Пассивная гибкость			Активная гибкость		
Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)	Ф.И.	Переводы палки (см)	Продольный шпагат (°)		Поперечный шпагат (°)	Наклон вперед сидя на полу (см)	Удержание ноги в сторону (°)
		правая	левая						правая	левая			
Винник Миша	26	180	190	157	10	137	Гафарова Даша	16	208	200	168	0	152
Волкова Варя	26	170	170	135	14	120	Енуленко Вика	24	190	200	160	12	140
Деева Катя	31	160	160	120	20	120	Енуленко Олег	22	190	190	165	8	140
Кучинская Настя	26	165	160	128	18	120	Михайлов Вася	24	180	170	140	17	124
Пантюшев Витя	32	175	152	128	16	125	Пащенко Ярик	26	182	170	150	9	130
Сойко Маша	25	185	175	145	6	142	Соковцева Соня	28	190	185	138	4	120
Сухотина Лада	26	200	180	150	9	145	Солоденко Ваня	20	200	190	142	11	127
Терсков Глеб	27	180	180	118	15	120	Трофименко Коля	30	180	170	158	10	145
Фельде Оля	30	175	170	112	18	108	Юрковская Маша	25	190	185	122	14	132
Шелухин Данил	30	165	150	120	20	120	Якутчик Анита	25	185	190	138	3	150
Средний результат	27,9	175,5	168,7	131,3	14,6	125,7	Средний результат	24,0	189,5	185,0	148,1	8,8	136,0

Анкета для родителей «Будь здоров!»

1. Укажите, пожалуйста, возраст вашего ребенка _____
2. Как вы считаете, что влияет на здоровье ребенка?

3. Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни в семье? _____
4. Делаете ли вы зарядку по утрам _____
5. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием вашего ребенка _____
6. На что, на ваш взгляд, должны обращать внимание семья и ДООУ, заботясь о здоровье и физической культуре дошкольника? _____
7. Назовите наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка _____
8. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома? _____
9. Нужна ли вам помощь детского сада? _____
10. Какое направление развития для вашего ребенка вы предпочли бы (выбрать не более трех):
 - Спортивная подготовка;
 - Физическое развитие;
 - Художественно – эстетическое;
 - Социально – эмоциональное;
 - Интеллектуальное;
 - Обучение иностранным языкам.
11. Что мешает вести здоровый образ жизни? _____