

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/131955>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Документационное обеспечение

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ 6

1.1 Гибкость как показатель физического развития у детей старшего дошкольного возраста 6

1.2 Методика развития гибкости детей старшего дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительных занятиях 17

1.3 Ритмическая гимнастика как средство развития гибкости у детей 25

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ 40

2.1. Изучение уровня гибкости у детей старшего дошкольного возраста 40

2.2. Описание системы ритмических упражнений 41

2.3 Анализ результатов 45

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 51

ЛИТЕРАТУРА 54

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 60

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 61

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 62

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 68

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В целях развития и формирования практически всего спектра двигательных способностей наиболее благоприятным выступает возраст до поступления в школу. Именно в данный период закладываются основы двигательной культуры, быстро и спешно разучиваются до этого неиз-вестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Если обратиться к исследованиям ученых, то они говорят о том, что практически любые показатели двигательных способностей детей показывают значительные темпы прироста. Это неоднократно было подчеркнуто в своих исследованиях М. С. Казаковым, В.И. Ляхом, ЛЮ. В. Менхиным, Л.П. Орловым, А. А. Семкиным и др.

Актуальность вопросов, которые посвящены формированию гибкости у детей не утратило своей остроты в данное время. Увеличение роста нарушений опорно - двигательного аппарата на 40 - 45 % , ухудшение состояния здоровья детей, вынуждает педагогов находить новые эффективные технологии в работе с дошкольниками. Внедрение систематизированных игр и упражнений в развитии гибкости для детей старшего дошкольного возраста значительно увеличивает потенциал развития гибкости. Развитие гибкости помогает также и формированию других качеств - координации и выносливости, силы, хорошей работы нервных окончаний и нейронов.

Программа физического развития дошкольников ФГОС направлена на оздоровление, гармоничное формирование молодого организма, профилактику негативных эмоций, установление нравственных и волевых качеств. В первую очередь необходимо расширение опыта в движениях и подготовка ребенка к

школе. Образовательная область физического развития ФГОС формирует понятия о гигиене, здоровье, закаливании, развивает глазомер, определяет приоритеты коллективного общения. В его задачи входит ознакомление дошкольников с отдельными видами спорта.

Вопросами формирования гибкости у детей дошкольного возраста занимались такие авторы, как: М.Ф. Иваницкий, М. С. Казаков, Е. Н. Ко-раблева, М. В. Кузьменко, В. И., Лях, Г. Н., А. П Матвеев, Ю.В. Менхин, М. А. Никитина, А. С. Солодков и другие.

Проблема исследования заключается в недостаточности использования в качестве средства физического воспитания дошкольников ритмической гимнастики, которая обладает обширными возможностями для развития гибкости детей.

Объект исследования - процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования - ритмическая гимнастика как средство развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

Цель исследования - разработать и апробировать комплекс упражнений по развитию гибкости у дошкольников 5-6-летнего возраста с использованием ритмической гимнастики.

Задачи исследования.

- изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
- проанализировать понятия: «гибкость», «развитие»;
- изучить методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста
- изучить состояния гибкости у детей 5-6 лет.
- проверить эффективность комплекса упражнений по развитию гибкости у детей 5-6-летнего возраста с использованием ритмической гимнастики.

Гипотеза исследования - использование занятий по развитию гибкости детей старшего дошкольного возраста поможет гармоничному физическому формированию детей, поэтому нужно использовать ритмическую гимнастику, элементы из спортивных игр и подвижных игр и так далее. Развитие гибкости детей будет протекать успешно, если будет создана среда по развитию физической культуре детей дошкольного возраста

Методы исследования - в данной работе будут использованы следующие методы исследования:

- теоретические - изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- тестирование (методика «Диагностика уровня развития гибкости» автор С.Л. Слуцкая, методика «Диагностика уровня развития гибкости», авторы Ю.И. Данько, И.А.Иванова.
- эксперимент.

База исследования - изучение уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) велось посредством проведения педагогического исследования. Данный эксперимент производился в 2021 году и осуществлялся на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения (МБДОУ) № 111. Всего в исследовании принимали участие 15 детей (9 девочек и 6 мальчиков), возрастом 5-6 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

НА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1 Гибкость как показатель физического развития у детей

старшего дошкольного возраста

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства[1]. Процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма[2] (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.[1]

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза (индивидуального развития), когда наиболее ярко происходят преобразования генотипического потенциала в фенотипические проявления. Особенности физического развития и

телосложения человека в значительной мере зависят от его конституции.

Физическое развитие, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью, является одним из показателей уровня здоровья населения [2]. Процессы физического и полового развития взаимосвязаны и отражают общие закономерности роста и развития, но в то же время существенно зависят от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Особое значение для физического развития дошкольников играет гибкость тела, которая «определяется состоянием позвоночника, всей системы опорно-двигательного аппарата и отражает способность ребенка выполнять движения с заданной амплитудой. Высокий уровень этих качеств обуславливается устойчивостью нервных процессов и защитных механизмов организма, хорошим резервом сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-психической устойчивостью к влиянию разнообразных раздражителей».

Природа наградила малышей любознательностью и желанием активно двигаться. Детство – это начало формирования физического развития, здоровья, выносливости, работоспособности, поэтому дошкольный возраст считается самым благоприятным периодом для приобретения необходимых навыков. Физическое развитие в ФГОС разработано для формирования у дошкольника желания заниматься спортом, вести активный образ жизни. Основные задачи физического развития дошкольников по ФГОС: [7]

- выработка координации движений, гибкости, выносливости, равновесия;
- укрепление позвоночника и мышечного корсета; Накопление физического опыта;
- необходимость в движении и его совершенствовании;
- положительное представление о закаливании и здоровье;
- стремление к активным играм.

Физическое развитие ДОУ по ФГОС должно основываться на следующих принципах:

- полноценное проживание каждого жизненного этапа дошкольного возраста; Построение доверительных отношений;
- поддержание активной детской инициативы в спортивных занятиях;
- соответствие требований к дошкольнику в зависимости от возрастной категории;
- построении программы на общих принципах с индивидуальным подходом к каждому малышу с учетом его физических возможностей. [17]

Вся двигательная деятельность человека находится в зависимости от особенностей и строения его тела. Совокупность особенностей тела человека характеризует многообразие и разнообразие его движений, которые выражены в перемещениях тела индивида в пространстве и времени. Для того, чтобы эффективным образом формировать двигательные навыки, важно активно развивать различные физические качества, к примеру, такие, как выносливость, гибкость, координация и многие другие [57, С.28- 29].

В словаре-справочнике В.П. Дудьевым дано следующее определение «физические качества - это качества, которые характеризуют физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, в числе которых значатся четыре основные: быстрота, сила, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, которые представляют собой сочетание основных физических качеств» [17, С.127]. Интересно здесь будет рассмотреть интерпретацию понятия «физические качества» разными учеными. К примеру, в частности, Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов, полагают, что генетически унаследованные, то есть морфофункциональные врожденные качества и выступают физическими качествами и именно благодаря им, с точки зрения ученых, является возможной физическая активность, которая находит свое отображение в разумной двигательной активности [57, С.48]. С. Б. Мельников, А.П. Матвеев, под «физическими качествами» понимали общественно обусловленные совокупности психических и биологических свойств человека, которые проявляют его телесную готовность исполнять активную двигательную деятельность [35, С.208].

Возможность человека производить движения с максимально возможной амплитудой получило определение «гибкость». Гибкость выступает одним из пяти основных физических свойств человеческого

организма. Она определена мерой подвижности элементов опорно-двигательной системы и возможностью производить движения с большой амплитудой.

Научно доказано, что только гибкость может обеспечить человеку в процессе двигательной активности хорошую координацию движений, что дает быстро сформировать правильную технику движений, развить все физические качества, более экономно расходовать энергетические ресурсы организма. Помимо этого, оптимальный уровень развития гибкости позвоночного столба человека дает возможность обеспечить ему правильную осанку. В целях улучшения подвижности позвоночного столба мышцы, которые приводят его в движение, должны обладать способностью оптимально растягиваться.

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

Р. А. Абзаловым рассмотрена гибкость не иначе, как способность производить всевозможные действия с самой большой и амплитудой в суставах. Большая гибкость помогает не только скорости и экономичности движений, но также и облегчает путь результативного приложения усилий при производстве физических упражнений. Одновременно, недостаточность гибкости, наоборот, затрудняет координацию движений и мешает полноценной жизни и из-за того, что ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [2, 176 с.].

М.М. Стюартом отмечено, что гибкость имеет способность наделить человека главным умением искусного владения своим телом, умением ощущать его, постоянно с ним взаимодействовать, знать его возможности и распоряжаться ими, применять их. Данное умение особенно ценилось, и к его приобретению устремлялись еще древние люди [6].

Рядом авторов гибкость определена, как способность к формированию максимально возможной подвижности в суставах. Гибкость является способностью исполнять движения в суставах с максимальной амплитудой. Термин «гибкость» применяется, когда речь идет о подвижности суставов всего организма. А если говорится об отдельных суставах, то правильно употребить слово «подвижность», а не «гибкость», к примеру, «подвижность в тазобедренных, кистевых, или плечевых суставах» [8, 287с.].

Как было сказано выше, гибкость характеризуется возможностью выполнения тех или иных действий с максимально возможной амплитудой, а также уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. В целях достижения значимых результатов в данном направлении, важно занятиям по развитию гибкости уделить достаточно большое внимание уже с раннего возраста детей, причем на систематической основе. Низкий уровень гибкости может нарушить осанку, вызывать отложение солей, приводить к различным заболеваниям (к примеру, остеохондрозу), а у спортсменов приводить к несовершенной технике и способствовать увеличению количеству травм.

Гибкость может быть двух видов - пассивной и активной. Активную гибкость характеризуют способностью спортсменов показать максимум суставной подвижности без какого-либо воздействия извне, то есть только при помощи применения своих собственных сил. Пассивную же гибкость можно характеризовать прямо противоположными качествами, в ней, напротив, учитывается способность спортсмена показать максимальную амплитуду при воздействии каких-либо из внешних факторов, которые создаются партнером, утяжелителями, и пр. Ее возможно развивать при помощи применения упражнений, в которых для увеличения гибкости используют дополнительные внешние нагрузки (вес разных предметов, снаряды, сила). Упражнений могут проходить по-разному - силы могут прикладываться на короткое время и с большой частотой либо наоборот, с медленным доведением движения до максимально возможной амплитуды. Растягивать связки и мышцы рекомендовано систематическим образом, так как с возрастом (начиная с подросткового и юношеского) эта способность значительно снижается. [36]

Активная гибкость является важной для улучшения спортивных результатов, нежели чем пассивная гибкость. В то же время ее сложно развить, так как кроме пассивной гибкости она еще потребует силы мышц для удержания растянутого положения тела. Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Например, амплитуда движения в тазобедренном суставе при отведении ноги меньше, чем при том же движении, выполненном при помощи или махом [47].

Помимо этого, выделяется общая и специальная гибкость. Общую можно характеризовать максимальной амплитудой движений в самых крупных суставах, вторая - амплитудой движений, которые соответствуют технике двигательного конкретного действия. С возрастом, по причине увеличения массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторого уплотнения самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил растет и гибкость уменьшается. В целях предупреждения ухудшения подвижности в суставах, которое особенно заметно в 8 возрасте 13-14 лет, важно своевременно приступить

к развитию пассивной гибкости. В целях развития пассивной гибкости сензитивным периодом будет выступать возраст 9-10 лет, а для активной гибкости - 10-14 лет [16].

Избыточная гибкость приводит к потере стабильности сустава (к которой обеспечивают мышцы и соединительная ткань), что ведет к увеличению риска травмы. Когда мышца достигла своей максимальной длины, дальнейшее растягивание приводит к напряжению на сухожилиях и связках, что ведет к их деформации или разрыву. При достижении желаемого уровня гибкости группы мышц или мышцы и его удержании в течение недели, важно приостановить интенсивные виды упражнений на растягивание данных мышц (изометрические упражнения), пока гибкость не снизится.

Особое морфологическое состояние суставов, подвижность в них помогает исполнению плавных, амплитудных, мягких и пластичных движений. Это в том числе и является показательным для хорошего состояния и подвижности позвоночника и суставов. Гибкость быстрее, чем другие физические качества утрачивается с возрастом при отсутствии специальных тренировок. Именно по данной причине некоторые ученые считают уровень гибкости мерилем возраста человека [20, 624с.]. Хорошо развитая гибкость дает возможность сохранить легкость движений, обеспечивает экономичность и скорость движений, одновременно, ее недостаточность препятствует этому, может привести к замедлению телесного развития и в общем снижать состояние здоровья. [36, 116с.]. Гибкость в позвоночнике в суставах, возможно сохранить до старости. Это можно наблюдать у людей, которые систематически занимаются спортом и физической культурой, артистов балета, которые регулярно исполняют специальные физические упражнения [28, 88с.]. Именно потому ее нужно развивать чуть ли не с самого раннего детства и делать это по системному подходу.

Всякая наружно видимость гибкости показывает изменения внутри суставов, мышц, сердечно-сосудистой системы. Рекомендуемая гибкость суставно-связочного аппарата приводит к легкому осуществлению разных движений, что по сути и является свидетельством определенного уровня физической подготовки. Человек в зависимости от уровня развития гибкости может занимать желаемое положение тела в пространстве, осуществлять движения с нужной амплитудой, держать это положение некоторое количество времени. Деградация способности непринужденно и легко занимать любую нужную позу, растяжимости соединительных и мышечных тканей является важным знаком намеченной тенденции к ухудшению общего физического состояния организма человека [43, С.380-382].

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

1. Строением суставов. Строение некоторых суставов определяет довольно ограниченные пределы диапазона движений. Движения в суставах определяются в основном, формой суставных площадок, которые принято сравнивать с геометрическими фигурами. Отсюда и название суставов по форме: эллипсоидные, шаровидные, цилиндрические и др.
2. Эластическими свойствами суставных связок, мышц, кожи, соединительной ткани и подкожной основы. Гибкость находится в зависимости от эластичности связок и мышц, на нее практически не влияют особенности телосложения. Эластичные свойства мышц могут в значительной степени изменяться под влиянием центральной нервной системы.
3. Объемом и нервной регуляцией тонуса мышц. Большой объем мышечной массы может приводить к ограничению растяжения мышечной ткани и быть фактором, который сдерживает подвижность в суставах.
4. Гибкость определена уровнем развития силы мышц, которые производят данное движение и степенью растяжимости тех мышц, находящихся на противоположной стороне конечности. Чем сильнее первые и эластичнее вторые, тем большей будет амплитуда движения в данном суставе. В отдельных суставах подвижность может быть определена формой мышц, особенностями фасций и распространением действия мышцы на один или несколько суставов.

Уровень гибкости находится в зависимости от многих внешних факторов, а также от возраста и пола (у женщин уровень он выше, чем у мужчин). Самое большое увеличение пассивной гибкости можно наблюдать в возрасте 9-10 лет, активной - 10-14 лет. Выделяются периоды естественного ускоренного прироста гибкости. У девочек самые высокие темпы прироста отмечаются в 14-15 и 16-17 лет, у мальчиков - в 9-10, 13-14 и 15-16 лет. Возраст - 13-15 лет является самым благоприятным для развития подвижности в различных суставах [57, 528с.].

Гибкость обладает большим значением для улучшения техники движений. Причем необходимой является хорошо развитая способность расслабить мышцы, в особенности те, которые не дают исполнять движения с полной амплитудой.

По данной причине, при развитии эластических свойств мышечно-связочного аппарата, важно совершенствовать и умение исполнять движения без лишнего напряжения. [42, С.125-128].

Как видно диапазон движения в суставе находится в зависимости от целого ряда факторов: физиологических и анатомических, от прочности сухожилий, связок, мышц, а также содержания капсулы сустава и его подвижности [12, С.14-15]. На гибкость оказывает влияние также физическая активность, возраст, пол и т.д. Важно отметить, что достаточный уровень гибкости дает возможность поддержания оптимальной пространственной структуры движения, которая является существенной для основных физических качеств и, как следствие, регулирует энерготраты человека.

Диапазон движения в пределах суставов и так называемая «тугопо-движность суставов» могут снижаться из-за травм, иммобилизации, недостаточной физической активности, а также эффекта старения организма [38, С.177-181]. Укороченные мышцы могут приводить к неправильной осанке тела, болям в нижней части спины. Дисфункции опорно-двигательного аппарата могут быть итогом гиперподвижности внутри суставов. Напряженные мышцы и их микротравмы консолидируются, что ведет к износу и дегенерационным изменениям [37, С.20]. В тестах на гибкость у людей с проблемами опорно-двигательного аппарата изменения диапазона движений могут являться оценкой физического состояния, а также являться критерием эффективности реабилитации опорно-двигательного аппарата. На базе экспериментальных исследований, которые связаны с воздействием различных стратегий по снижению риска получения травм, рекомендуется использование предупредительных программ обучения, в том числе, тренировки гибкости и силовые тренировки [39, С.200-203].

Гибкость таким образом, выступает одним из главных физических качеств. Гибкость является одним из признаков общей оценки уровня физической подготовленности людей, важным показателем его двигательных возможностей и физического потенциала и, помимо этого, во многом определяет успех в физкультурно-спортивной деятельности.

Проявление гибкости находится в зависимости от ряда факторов. Главный фактор, который обуславливает подвижность суставов, - анатомический. Ограничителями движений выступают кости. Во многом форма костей определяет размах кости в суставе и направление (разгибание, сгибание, вращение). Проявление гибкости зависит от способности произвольно расслабить и напрячь мышцы, выполняющие движения, то есть от степени развития межмышечной координации. Фактором, который влияет на подвижность суставов, выступает также общее функциональное состояние организма в данный момент: если занимающийся почувствует усталость, его активная гибкость заметно уменьшится, а пассивная наоборот увеличится (за счет мышечного тонуса мышц, которые противодействуют растяжению) [49, С.118-120].

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

Очень важной является правильная организация занятий физической культурой именно в детстве, что дает организму накопить силы и помочь в дальнейшем не только в полноценном физическом, но и разноплановом развитии личности [18, С.21-26]. При воспитании гибкости, ведущим как правило, выступает многократное повторение специальных пассивных, активных, и статических упражнений. При выполнении активных движений важно постепенно увеличить их амплитуду и предварительно расслабить мышцы-антагонисты, которые должны растягиваться [50, С.27].

Доведение гибкости до автоматизма помогает детям освоить новые более сложные движения, в том числе в самостоятельной и игровой двигательной деятельности, а также является критерием сформированности двигательных навыков [1, С.112-114].

1.2 Методика развития гибкости детей старшего дошкольного возраста на физкультурно-оздоровительных занятиях

Многими исследованиями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности дошкольников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономично, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств [41]. Под качеством понимается такое свойство, которое выражается в способности выполнения не одной какой-нибудь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью. Основные движения наиболее полно вскрывают эту общность качеств.

Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, «приложимых в жизненных условиях». Чем больше число двигательных, условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени на выполнение действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма [8]. Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысливания действия. Обучение старших дошкольников основным видам движений и совершенствование в них - одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить дошкольника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения дошкольников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяют в основном качество постановки работы по физической культуре в школе [39].

Специфическими средствами воздействия на гибкость являются физические упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждению. Такие упражнения принято называть - упражнениями на растягивание [28].

Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела.

Основными ограничителями размаха движений являются мышцы - антагонисты, чем лучше способность мышц - антагонистов растягиваться в движениях с большой амплитудой, тем больше подвижность в суставах. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать их упругими и эластичными - задача упражнений на растягивание.

Виды растягивающих упражнений различают в зависимости от используемых растягивающих сил. При применении внешних сил упражнения на растягивание называются пассивными.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- 1) движения, выполняемые с партнером;
- 2) движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;
- 3) пассивные движения с использованием собственной силы;
- 4) движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела [36].

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов А.А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной активности детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2018. - 18 с.
2. Аршавский И.А. Актуальные проблемы физиологии развития детей на современном этапе // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тезисы Всесоюз. конф. «Физиология развития человека». М. — 2017. - С. 7.
3. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет // Теория и практика физической культуры, 2018, № 10, с. 21-25.
4. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. Развитие быстроты и координации движений детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры, 2019. № 10 - С. 21-25.
5. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство развития двигательной деятельности дошкольников: Автореф. дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 1999. - 18 с.
6. Бармин Г.В., Зыков Б.Г., Стеблецов Е.А. Блоки тренерских заданий в программе физического воспитания дошкольников // Дети и здоровье: Матер, науч.-практ. конференции / Под ред. А.И. Кравчука, Ю.П. Симакова. Омск, 2019. - С. 37-39.
7. Бауэр В.А., Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений детей-шестилеток // Теория и практика физической культуры, 1994. № 11. - С. 18-21.
8. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.
9. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб.науч. тр. / Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т.Тереховой. М., 2017. - С. 15-26.
10. Венгр Л.А., Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка. М., 2018. С. 36.
11. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровья, 2019 -208 с.

12. Возрастная физиология физических упражнений / Под ред. В.М. Волкова. Смоленск, 1978. - 76 с.
13. Волосникова Т.В. Формирование здоровья ребенка средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения: Авто-реф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2018.-22 с.
14. Глумнушина Н., Финадеева Л. Сделаем спорт наглядным // Об-руч, 2019. -№4.-С. 39-41.
15. Гончаров М.Ю. Обоснование комплексной методики физкуль-турно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного возраста: Автор, дис. канд. пед. наук. Малаховка, 2018. - 27 с.137
16. Горшкова Е. Знакомьтесь: «Выразительное движение» // До-школьное воспитание. 2019. - № 10. - С. 10-15.
17. Гребенникова О.М. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста с направленностью на развитие творчества: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2017. - 16 с.
18. Гуляйкин В.А. Методика физической подготовки детей 5 -6 лет на основе воспитания комплекса основных двигательных качеств: Автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 2016. - 23 с.
19. Гусева Т.А., Гусев В.Т. Гармоническая, этюдная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста // Совре-менные образовательные направления в физической культуре: Сб. науч. тр. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000. С. 194.
20. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. О физическом воспитании до-школьников в зарубежных странах // Физическая культура: воспита-ние, образование, тренировка. 1996. - № 3. - С. 43-49.
21. Данько Ю.И., Тихвинский С.Б. Возрастная физиология мышечной деятельности // Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б.Тихвинского и С.В.Хрущева. -М., 2017.-С. 55-72.138
22. Двигательные качества и методика их развития у дошкольни-ков / Сост. Н.А.Ноткина. СПб.: Образование, 2017. - 36 с.
23. Дербицкая С. Физкультурные занятия с элементами психогим-настики // Дошкольное воспитание, 1998. № 6. - С. 51-56.
24. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. СПб. - 240 с.
25. Евстратова Н.А. Движения под музыку в системе организации здорового образа жизни дошкольников в детском саду: Автореф. дис. канд. пед. наук. Самара, 2016. - 20 с.
26. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная техноло-гия XXI века / Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Сау-лина. М.: АРКТИ, 2018. - 88 с.
27. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестан-дартного оборудования. // Дошкольное воспитание. 2016. - №4.
28. Иванова В. А. Дозированный бег как средство развития общей выносливости у детей дошкольного возраста 3-7 лет // Дети и здоро-вье: Матер, науч.-практ. конференции / Под ред. А.И. Кравчука, Ю.П. Симакова. Омск, 1993. - С. 40 - 42.
29. Иванова И.А. Педагогическая оценка результатов базового скрининг-тестирования физического состояния дошкольников: Дис. канд. пед. наук. — Майкоп, 1999. 143 с.\
30. Каданцева Г.А. Методика активизации познавательной дея-тельности дошкольников средствами физического воспитания: Дис. канд. пед. наук. -М., 1994. 181 с.
31. Караманова Л.В. Пути повышения эффективности подвижных игр // Дошкольное воспитание. — 1986. - №11.
32. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей ху-дожественной гимнастике (пер. с болгарского). М.: ФиС, 1985, 93 с.
33. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания до-школьников. //Дошкольное воспитание №3. 2019.
34. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания детей до-школьного возраста // Физическая культура и спорт в современном образовании. -СПб., 1993. кн. 1.- С. 90-93.
35. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое вос-питание. -М. 1983.
36. Котелевская Н.Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции: Автореф. дис. канд. пед. наук. СПб., 2019. - 24 с.
37. Кравчук А.И. О необходимости разработки региональных программ дошкольного физического воспитания на примере Иркут-ской области // Дети и здоровье: Матер, науч.-практ. конференции / Под ред. А.И. Кравчука, Ю.П. Симакова. Омск, 1993. - С. 8-12.
38. Кравчук А.И. Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста // Теория и прак-тика физической культуры, 2017. -№ 11. С. 15-18.
39. Лагутин А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении //Теория и практика физической культуры, 2018, № 7, с. 8-11.
40. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избранные

- педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. -М.: Педагогика, 2019. 327 с.
41. Мальцева И.Г. Особенности естественного и стимулирующего развития физических качеств дошкольников // Региональные проблемы физической культуры и спорта. Омск, 2019. - С. 39-42.
 42. Мальцева И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6-летнего возраста: Дис. канд. пед. наук. Омск, 1988.- 168 с.
 43. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. -М., 2019. 36 с.
 44. Матвеев С.В., Черпаченко С.А., Парамонова Г.Н. Оздоровление детей в детских дошкольных учреждениях средствами физического воспитания: Метод, рекомендации. СПб.: Изд-во ГТТМА, 2017. - 44 с.
 45. Назаренко Н.Н. Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-7 летнего возраста: Дис. канд. пед. наук. — Самара, 2018. 164 с.
 46. Нестерова З. Воспитание интереса к физической культуре и спорту у детей 5-6 лет // Дошкольное воспитание, 2017. № 2. - С. 34-37.
 47. Нестерова З. Заботиться о своем здоровье // Дошкольное воспитание, 2019.-№ 6.-С. 97-101.
 48. Никитюк Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 1994. -№7.-С. 5-7.
 49. Новохатько В.Н. Новое в организации физического воспитания дошкольников // Теория и практика физической культуры, 2019. № 11.-С. 36-37.
 50. Обухова Л.Ф. Детская психология. М., 1995.
 51. Осокина Т.Н. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 2018,304 с.
 52. Панкратьев Е.И. Педагогические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 1990, № и, с. 13-15.
 53. Парамонов Р.В., Седов К.М. Влияние упражнений развивающей направленности на физическое развитие и физическую подготовленность девочек 4-5 лет // Теория и практика физической культуры. — 2019. № 11. -С. 43-45.
 54. Пенькова Л. Подготовка дошкольных работников к творческой профессиональной деятельности // Дошкольное воспитание. 2016. №2.
 55. Петрушина Г.А. Формирование самооценки двигательных действий дошкольников в процессе физического воспитания: Дис. канд. пед. наук. -Тула, 1999.- 171 с.
 56. Пимонова Е.А. Содержание и методика физического воспитания детей 5-7 лет: Автореф. канд. дис. М., 2016, 23 с.
 57. Пимонова Е.А., Воропаев А.М. Методика занятий тренирующей направленности с детьми дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры, 2017. № 5. - С. 30-33.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/131955>