

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №32»

Проект

по апробации (внедрению методических рекомендаций
по формированию физической культуры детей дошкольного возраста.

**Тема «Развитие гибкости, как физические качества у детей старшего
дошкольного возраста »**

1. Введение.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности. Физические качества бывают кондиционными (на основе силы, быстроты, выносливости, гибкости) и координационными (на основе ловкости)

Гибкость – это умение расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Сочетание с поэтапным ростом напряжения с расслаблением предупреждает травмы. Развитию гибкости помогают упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с поэтапным увеличением амплитуды движения.

Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели определяются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).

«Важность и значимость гибкости не подлежат сомнению. Прежде всего, гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение чрезвычайно ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди». (Б.А. Ашмарин).

Гибкость дает свободу действий, легкость, движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его. Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает изящность, грациозность, пластичность, выразительность движениям. Гибкий человек никогда не расходует свои силы на лишние движения, его движения точны и целенаправлены. Это в значительной степени делает проще любую деятельность, позволяет экономить энергетические ресурсы человека.

У человека с развитой гибкостью двигательная основа логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью, имеют низкую способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к нарушениям координации в процессе выполнения движений. Негибкий ребенок расходует большее количество энергии, а значит, он быстрее устает.

Травмы очень часто являются результатом недостаточного развития гибкости. Мы говорим о гибкости как о главном качестве, оказывающим влияние на характер и результат деятельности. Во многих видах деятельности гибкость помогает достигать более высоких результатов. Она позволяет лучше и быстрее овладеть техникой выполнения движений, экономить силу, быстроту и другие физические качества и получить лучших результатов деятельности.

Гибкость приобретает важнейшее значение при занятиях физкультурой. При физических упражнениях ребенка (прыжки, катание на лыжах, велосипеде) гибкость облегчает его усилия, бережет его мышцы от напряжения, защищая мышцы от растяжки и других повреждений. Чтобы быть гибким и иметь достаточную подвижность в суставах, необходимо использовать широкий комплекс упражнений.

Кроме того, развивая гибкость, мы тем самым создаем благоприятные условия для развития определенных физических качеств. Например, выполняя упражнения направленные на развитие гибкости, мы развиваем выносливость и силу.

Гибкость является основой такого сложного, комплексного качества - ловкости, которая осуществляет управление нашими движениями.

Растягивание мышц и связок приводит к развитию гибкости. Следовательно гибкость тесно связана с развитием мышечной силы. Подбор оптимального сочетания в процессе выполнения физических упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими развитие физических качеств ребенка.

В начале следует обеспечить развитие гибкости в объеме для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для функционирования опорно-двигательного аппарата.

Далее нужно предотвращать утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс.

Степень развития гибкости считается достаточной, если она позволяет успешно выполнять некоторый комплекс тестовых упражнений. Они отличаются максимальным размахом при нормальной подвижности в суставах.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

- ежедневно упражнения на растяжение ;
- последовательное выполнение упражнений на силу и гибкость, при этом не допуская приоритета одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей пластичности и красоты движений необходимо знать, что все имеющиеся у них движения приобретаются в результате регулярных упражнений. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг. Физические упражнения учат ребенка чувствовать мышцы тела, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

2. Актуальность исследования. Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств дошкольников как основы физического развития связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса, развития физических качеств дошкольников как основы физического развития.

Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

3. Проблема исследования. Разработка вопроса развития физических качеств дошкольников как основы их физического развития.

4. Предмет исследования. Методика программы развития гибкости.

5. Гипотеза – предполагается, что использование игрового стретчинга, при условии технически правильного выполнения, выбора объема и интенсивности работы, позволит увеличить гибкость детей старшего возраста.

6. Цель проекта – разработать, теоретически обосновать и доказать действенность «Игрового стретчинга», направленного на развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации. Физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи: выявить результативность и целесообразность использования «Игрового стретчинга», направленного на развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

7. Программно-методическое обеспечение:

Изучение и разработка современных комплексов игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

8. Работа с детьми:

- Диагностика уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста
- Апробация игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
- Мониторинг эффективности и качества физического развития у детей

9. Работа с педагогами:

- Проведение методической работы с педагогами, участвующими в инновационной деятельности (консультации, семинары, практикумы)
- Организация работы творческой группы педагогов.

10. Работа с родителями:

- Организация системы консультирования родителей по вопросам физического развития детей старшего дошкольного возраста.
- Организация индивидуальной помощи родителям по вопросам физического развития детей старшего дошкольного возраста.

11. Взаимодействие с социумом:

- Активизация связей со всеми образовательными учреждениями ближайшего социального окружения г. Иванова

12. Планируемые результаты:

В педагогическом исследовании:

- Создание системы работы по физическому развитию детей с использованием игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.
- Разработка методического обеспечения для игрового стретчинга как средства развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста.

В работе с педагогическими кадрами:

- Развитие инновационного потенциала работников МБДОУ 32 г. Иванова
- Повышение педагогического профессионализма педагогов МБДОУ №32 г. Иванова
- Участие педагогов МБДОУ № 32 в конкурсах педагогического мастерства.
- Распространение опыта инновационной деятельности.

В работе с детьми:

- Полноценное физическое развитие детей дошкольного возраста
- Повышение качества и уровня педагогической деятельности по физическому развитию в старшем дошкольном возрасте.
- Развитие личностных свойств и качеств, двигательной активности, формирование здоровья ребенка, необходимых для дальнейшей социализации и адаптации к жизненным условиям.

В работе с родителями:

- Повышение интереса к деятельности МБДОУ № 32 г. Иванова

Практическая значимость.

Доказано, что применение игрового метода при проведении занятий физической культуры оказывает положительное влияние на уровень здоровья детей.

Важно и то, что положительное влияние игрового метода на формирование растущего организма послужит не только толчком к уточнению программ по физическому воспитанию детей, но и расширению общего курса игрового стретчинга в учебных планах дошкольных образовательных организациях.