

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 14081111

Екатеринбург 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

\_\_\_\_\_ Т.В. Андрюхина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

---

### **СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Исполнитель:

Обучающийся группы ФК-403                      З.И.Гейдарова

(подпись)

Руководитель                      К.п.н., доцент                      Е.В. Кетриш

(подпись)

Нормоконтролер                      К.п.н., доцент                      Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2018

## АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 45 страницах, содержит 2 рисунка, 5 таблиц, 43 источников литературы, а также 4 приложения на 4 страницах.

Ключевые слова: методика развития гибкости, игровой стретчинг, дошкольное образовательное учреждение.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс в условиях ДООУ.

Предмет исследования – воздействие игрового стретчинга на развитие гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях с использованием игрового стретчинга.

Основные задачи:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать методику развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях с использованием игрового стретчинга.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики и разработать рекомендации по результатам исследования.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	9
1.1. Стретчинг как средство развития гибкости .....	9
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей старшего дошкольного возраста .....	21
1.3. Средства и методы развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста .....	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА .....	30
2.1. Организация и методы исследования .....	30
2.2. Уровень развития гибкости детей 5-6 лет на констатирующем этапе экспериментальной работы .....	34
2.3. Методика развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольном образовательном учреждении с использованием игрового стретчинга.....	37
2.4. Анализ результатов применения предложенной методики .....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

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

Система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает также организации и учреждения, осуществляющие и контролирующее физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, соответствующие в целом государственным и общенародным интересам.

Дошкольное образовательное учреждение детей, это не спортивная школа, все дети распределены в группы в соответствии с биологическим возрастом, а уровень физического развития часто не соответствует возрастным показателям. Занятия по физической культуре проходят в соответствии с содержанием программного материала, а так же педагогическими и средовыми условиями (ссылка на перечень программ для дошкольников). Содержание по разделу «Физическое воспитание», в современных программах дошкольных образовательных учреждений, позволяют выровнять уровень физического развития, но овладеть техникой «основных движений», в том объеме, который регламентирует материал программы, в своем большинстве, дети дошкольного возраста не могут [4]. Причины разные, неравенство биологического и физического возраста, трудности в овладении комплексного развития всех физических качеств у дошкольников, ведь еще не построен физиологический фундамент. Уровень внимания таких детей, пограничен и чувство физического и психического утомления вызывает у некоторых из них,

отрицательную реакцию, а значит и физические упражнения не приносят пользы. Сегодня родился анти лозунг – «Физкультура, ради физкультуры», поэтому каждый преподаватель должен не останавливаться на общепринятых формах физического воспитания, а искать новые пути решения проблем, которые сдерживают развитие современного образования. При переходе в школу, дети 6-7 лет имеют не высокий уровень здоровья, физическое развитие и физические способности шокируют школьных педагогов. Основной задачей думающих педагогов, является поиск и внедрение высокоэффективных средств и методов физического развития детей дошкольного возраста, в комплексе с сохранением и укреплением здоровья. Основой любой методики должна стать мотивационно – эмоциональная сфера, которая оказывает благоприятное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиями физическими упражнениями.

Мы рассмотрели благоприятные условия развития такого физического качества, как «гибкость» у детей 5-6 лет. С точки зрения физиологии, дошкольный возраст, это самый благополучный период для развития данного качества. Имея высокий уровень развития гибкости, можно более успешно овладеть всем комплексом «основных движений». По развитию гибкости у детей дошкольного возраста посвящено много исследований. В них заинтересована педиатрия, дошкольная гигиена, физическое воспитание. Результаты этих исследований используются для оценки физического развития детей, для характеристики эффективности тех или иных средств физического воспитания. Развитию гибкости у дошкольников, посвящено много исследований, но использование технологии «стретчинга» в дошкольных образовательных учреждениях, пока широко не освещалось. Мы считаем, что применение традиционных средств, не достаточно для полноценного физического развития дошкольников.

Благоприятным периодом для развития большинства основных двигательных качеств является старший возраст в ДОУ, но и в значительной степени для реализации воспитательной составляющей развития целостной личности учащихся. Невысокий уровень развития физических способностей младших школьников заключается именно в низком уровне состояния здоровья и анти интереса к

традиционным занятиям физической культурой. По этому основной задачей физической культуры, является поиск и внедрение высокоэффективных путей и средств в комплексе воздействия на укрепление здоровья, физическое развитие, мотивационно – эмоциональную сферу, которая оказывает благоприятное влияние на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Стретчинг – это растяжка, предназначенная для увеличения и сохранения длины мышц, через специальные позы.

Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания (чтобы повысить их сократительную способность), увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок. В отличие от известных всем наклонов и махов, упражнения в стретчинге совершаются очень медленно.

В настоящее время, в связи с масштабным распространением стретчинга, становится очевидной проблема методического обеспечения в соответствие с возрастом учащихся, задачами учебной программы, условиями, в которых проводятся занятия и уровнем педагогической компетентности педагога.

Контроль персональных особенностей проявления гибкости на уровне начальной подготовки дошкольников становится главным условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в долговременном тренировочном процессе и физической подготовленности и гармоничного физического развития.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс в условиях ДОУ.

Предмет исследования – воздействие игрового стретчинга на развитие гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях с использованием игрового стретчинга.

Гипотеза исследования: применение игрового стретчинга способствует повышению уровня развития гибкости старших дошкольников.

Поставленная цель и выдвинутая гипотеза исследования определили следующие задачи исследования:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях с использованием игрового стретчинга.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики и разработать рекомендации по результатам исследования.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1. Стретчинг как средство развития гибкости

Специалисты в области физической культуры гибкость относят по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растяжку эффективным средством здорового и гармоничного развития. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела.

Понятия «гибкость» и «подвижность» стоит рассматривать как два разных направления, так как они не идентичны и между ними имеются существенные различия. Матвеев Л.П. дает следующую формулировку: «Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду различных движений спортсмена» [20].

Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и военной деятельности, не исключая её функции в быту. Исследования доказывают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для освоения техникой двигательных действий в разных видах спорта (гимнастика, синхронное плавание, прыжки и др.). Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после бытовых и спортивных травм.

Многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [43].

Термином «гибкость» уместнее пользоваться в тех случаях, когда речь идет о итоговой подвижности в суставах всего тела. Применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность» например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений [17].

На гибкость существенно влияют внешние условия:

1. Время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
2. Температура воздуха (при  $+20\dots+30^{\circ}\text{C}$  – гибкость выше, чем при  $+5\dots+10^{\circ}\text{C}$ );
3. Проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);
4. Разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут нахождения в теплой ванне при температуре воды  $+40^{\circ}\text{C}$  или после 10 минут пребывания в сауне) [17].

По форме проявления различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется амплитудой движений, реализуемая за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Пассивная гибкость выражается по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил (например, вес партнера или его мышечных усилий). Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием переутомления активная гибкость уменьшается (за счет уменьшению способности мышц к абсолютному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная возрастает (за счет меньшего сопротивления растяжению тонуса мышц). Уровень овладения гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо линейными мерами, либо угловыми градусами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется по максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая — амплитудой движений, требуемой технике конкретного двигательного действия.

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

Кроме пассивной и активной форм, гибкость можно подразделить на общую и специальную. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном позвоночника и др.); специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия [21].

Анатомическая подвижность сравнительно постоянна и она предоставляет картину возможной амплитуды движений. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движение в суставе (разгибание, сгибание, приведение, отведение, супинация, пронация, вращение).

Она ограниченная силой мышечных групп, окружающих сустав, их способностью осуществлять движения в суставах за счет фактических усилий. Активная гибкость зависит от силы мышц, оказываемых движение в данном суставе.

Пассивная подвижность соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил. Соответственно этому различают и методы развития гибкости. При пассивной гибкости амплитуда движений в суставе больше, чем при активной.

В многолетнем плане весь процесс воспитания гибкости у спортсменов можно разделить на три этапа: [12]

- 1 этап – «суставной гимнастики»;
- 2 этап – специализированного развития подвижности в суставах;
- 3 этап – подвижности в суставах на достигнутом уровне.

1 этап – «суставной гимнастики». Задачей этого этапа представляется не только повышение общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью достижения прочности и совершенствования эластических

свойств мышц и связок. Специальные исследования, произведённые на животных, указали, что этому содействуют упражнения на растягивание. На данном этапе осуществляется как бы "проработка" всех суставов.

Исходя из того, что именно прогрессирующими возможностями для воспитания гибкости обладают дети до 9 – 13 лет, разумно занятия суставной гимнастикой планировать именно на этот возрастной период. К тому же необходимо регулярно воздействовать и на те суставы, которые без нагрузки физических упражнений менее всего развиваются в повседневной жизни. Обычно у младших школьников плохо развита эластичность в разгибательных движениях, в поворотах рук, ног и туловища.

2 этап – специализированного развития подвижности в суставах. Задачей данного этапа является развитие максимальной амплитуды в тех движениях, которые способствуют быстрейшему овладению спортивной техникой и на этой основе - улучшению спортивных результатов.

В качестве средств развития гибкости применяют упражнения, которые можно воспроизвести с максимальной амплитудой. Их называют упражнениями на растягивание.

Применение упражнений на растягивание в процессе физической подготовки лишь тогда дает положительный эффект, когда при этом не нарушаются условия спортивной специализации. Одни и те же упражнения на растягивание могут оказывать прямо противоположное влияние на процесс спортивного совершенствования. Так, большая подвижность в суставах позвоночного столба создает неблагоприятные условия для подъема тяжестей штангистом, в то же время она необходима барьеристу, прыгуну в высоту.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы–антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими – задача упражнений на растягивание [17].

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения
- движения выполняются в медленном темпе

- постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника

Преимущественное воспитание подвижности в суставах в тренировке представителей всех видов спорта осуществляется в подготовительном периоде. Упражнения для воспитания подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. Здесь решается задача повышения уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах. Специальные упражнения можно включать в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями.

Высокого уровня развития пассивной подвижности и в суставах спортсмены могут достигнуть за 2-4 месяца специальной тренировки, причем темпы развития пассивной подвижности до предела зависят от суставно-связочного аппарата[23].

На развитие активной подвижности требуется значительно больше времени. Методика воспитания активной подвижности в суставах изучена недостаточно.

Упражнения на растягивание необходимо использовать в течение всего года, так как при длительном перерыве в их применении подвижность в суставах ухудшается. Это, как правило, отражается на спортивных результатах. Многие спортсмены в соревновательном периоде используют неоправданно малое число упражнений на растягивание с небольшой дозировкой, а это не может способствовать поддержанию подвижности в суставах на достигнутом уровне [38].

В тренировочном цикле меняется соотношение используемых методов воспитания гибкости. На первом этапе подготовительного периода преимущественно развивается пассивная подвижность в суставах, на втором – активная, в соревновательном периоде - как пассивная, так и активная [14].

Следует особо подчеркнуть необходимость правильного сочетания в тренировочном цикле упражнений на растягивание и силу. Важно не только максимально полно развивать отдельно силу и подвижность, но и постоянно приводить их в соответствие между собой. Только таким путем можно добиться эффективного использования подвижности в суставах для достижения высокого

спортивного результата. Нарушение этого требования приводит к тому, что одно из качеств, имеющее более низкий уровень развития, не дает возможности в полной мере использовать другое качество.

3 этап – поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Показатели подвижности в суставах не могут длительное время удерживаться на требуемом уровне. Если упражнения на растягивание исключить из тренировки, то подвижность в суставах ухудшится, поэтому упражнениями на растягивание нужно заниматься в течение всего года, меняя их дозировку [8].

Низкий уровень развития гибкости объясняется не только анатомо-физиологическими особенностями организма, но и недостатками методики развития этого качества, особенно в том случае, когда усилия направляются преимущественно на растягивание мышц - антагонистов, а не на увеличение силы и амплитуды сокращающихся мышц. Оказывается, что на практике чаще работают не над активной, а над пассивной гибкостью.

В практике физической культуры и спорта широко распространены два основных вида упражнений для развития гибкости: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах.

Упражнения для развития гибкости более целесообразно подразделить на следующие основные группы:

- пассивные (для растягиваемой группы мышц) движения, выполняемые за счет усилия других групп мышц (например - наклоны);
- растягивающие движения на тренажерах или с помощью партнера;
- маховые или пружинные движения. Эти упражнения связаны с увеличением силы мышц, осуществляющих движение, но не настолько, чтобы причислять их к упражнениям, развивающим активную подвижность;
- маховые или пружинные растягивающие движения с отягощениями, способствующие движению;
- расслабленные висы;

- удержание положения тела, в котором мышцы наиболее растянуты[34].

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи) При выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице увеличение мышечной силы приводит и к увеличению активной подвижности, если же разница не велика, рост силы к увеличению подвижности не приводит и даже отрицательно сказывается на величине подвижности. Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями:

- за счет увеличения пассивной подвижности
- за счет увеличения максимальной силы.

Для воспитания активной подвижности можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создается за счет перемещения какого-либо неопредельного отягощения с максимальной амплитудой.

Для воспитания активной подвижности применяют также упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;
- противодействие партера;
- сопротивление упругих предметов;
- статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3 – 4 сек[31].

В качестве средств развития пассивной подвижности в суставах используют упражнения на растягивание. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой (поэтому малоприспособлены многие общеразвивающие

упражнения, выполняемые с небольшой амплитудой) и давать соответствующую целевую;

– быть доступными для занимающихся.

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся:

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера; установку;
- пассивные движения, выполняемые с отягощением;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой);
- пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела);
- активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6 – 9). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность[33].

У новичков наблюдается значительная разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, причем наибольшая разница обнаружена при сгибании и отведении ноги, разгибании руки, пронации и супинации голени, бедра, плеча, предплечья, а наименьшая - при движениях позвоночного столба, разгибании ноги, движениях кисти, сгибании голени, предплечья.



В связи с этим, на начальном этапе тренировки при воспитании гибкости в движениях первой группы большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию активной подвижности в суставах, а при воспитании гибкости в движениях второй группы – упражнениям на растягивание, способствующим развитию пассивной подвижности. По достижении высокого уровня развития активной или пассивной подвижности в суставах комплекс упражнений необходимо менять .

Таким образом, развивая активную подвижность в суставах, большое место нужно отводить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование таких упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности[16].

Специальными исследованиями установлено, что использование упражнений на расслабление в период преимущественного развития подвижности в суставах значительно повышает эффект тренировки (до 10%). Эти упражнения способствуют улучшению как активной, так и пассивной подвижности в суставах.

В связи с этим в комплексы упражнений для воспитания гибкости необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию. Одно из самых эффективных направлений, является стретчинг.

Упражнения стретчинга возникли, в большинстве своем, на базе упражнений лечебной физкультуры[35].

Система упражнений стретчинга по характеру своего подхода к оздоровлению человека ближе к восточным оздоровительным методикам, чем к традиционной западной физкультуре, основанной на культе движения, внешнего воздействия на тело, спорта как средства выражения своих достижений. Еще со времен древней Греции в этой системе преобладает дух соревнования, профессионализма, самоутверждения перед другими. В свое время религиозный культ тела древних греков сменился опять же религиозным культом уничтожения плоти у христиан. Масса крайностей в отношении культуры тела, развития его способностей осталась

и у нас, от полного пренебрежения к своему телу до культуризма, от различных систем бега до увлечения медитативными техниками. Система стретчинга не отрицает различные виды спорта, но дополняет их.

Сейчас на западе возникло новое течение стретчинга, в котором элементы растяжек преобразуются в танец. Техника стретчинга не содержит каких-либо особенных движений. Многие из них знакомы еще со школы. Единственная разница в том, что в школе выполняют растяжку слишком резко, тогда как в идеале ее нужно делать медленно и плавно. Упражнения могут быть разнообразными — от обычных потягиваний сидя на полу, до элементов растяжки, взятых из тренировок, например, по спортивной гимнастике или даже классического танца. Термин «стретчинг» американского происхождения от англ. «stretching» — растягивание, обозначает систему упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стретчинг как молодежное течение зародилось в США. Оно быстро охватило Европу и стало очень популярным в спортивных и оздоровительных занятиях[10].

Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом, улучшает самочувствие. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или в качестве самостоятельного занятия. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность.

Поддержание достаточного уровня гибкости необходимо для обеспечения эффективных движений тела, снижается вероятность травм мышц, появления болезненных ощущений в области поясницы[20].

Главный эффект – расслабление. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, в них наблюдается повышенное содержание продуктов обмена веществ. Расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

Стретчинг снижает интенсивность болевых ощущений или даже ликвидирует мышечные боли. Положительный эффект наблюдается только после пассивного статического стретчинга.

Стретчинг – система статических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах[12].

Стретчинг:

- существует как самостоятельная система оздоровления организма; или
- используется как часть специальной тренировки в различных видах спорта и физкультуры.

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений.

Можно выделить четыре вида стретчинга:

1. Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.
2. Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

3. Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.
4. Четвертый метод называется PNF. Его принцип заключается в тренировке с партнером, один из которых принудительно помогает другому растягивать мышцы, зафиксировав принятое положение на несколько секунд[19].

При тренировке на гибкость следует помнить, что:

- необходимо использовать безопасную позицию тела;
- следить за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
- выполнять стретчинг после разогрева мышц;

Упражнения с дошкольниками выполняются без воздействия со стороны педагога, физиологические особенности развития гибкости у детей дошкольного возраста, являются благоприятным условием для развития этого качества. Характер выполнения движений, а в частности медленный темп, содействует развитию глубинной эластичности мышц и суставов. Статичные упражнения стретчинга нормализуют и усиливают защитные функции организма, регулируют желудочную кислотность и работу кишечника, влияют на свертываемость крови и количество лейкоцитов. Очень важно для дошкольников успешно справляться с трудностями, которые связаны с выполнением физических упражнений, поэтому преподаватель должен умело влиять на процессы, которые связанные с формированием волевых импульсов. С возникновением в коре головного мозга очага возбуждения двигательного анализатора, который направляет волевые импульсы в работающие мышцы.

## 1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста

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

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

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

В возрасте 5-6 лет продолжается интенсивное созревание организма, а так же физическое развитие и совершенствование умственных способностей.

Дети дошкольного возраста ,ещё чувствительны в своих настроениях, нельзя перегружать эмоциями, легко возбудимы. Огромное количество игр, загруженность занятий, выделяющимися предметами, громкой музыкой, смех вызывает слишком длительное возбуждение, отвлекает их внимание от указаний ,требований педагога, затрудняет процесс активного торможения. Рекомендовано оберегать нервную систему ребёнка от сверхсильных раздражений. Однако не нужно забывать о

развитии активного торможения: тормозить свои действия по сигналу выслушивать до конца указания преподавателя[8].

Для определённого периода развития ребенка характерны следующие анатомо-физиологические особенности.

В этом возрасте происходят физиологические изменения: вначале рост ребенка замедляется до 4–6 см в год, а позднее ускоряется до 6–8 см. Прибавление в весе (в килограммах) выглядит так:

- – в 4 года – 1,6;
- – в 5 лет – около 2;
- – в 6 лет – 2,5.

Для сердечно-сосудистой системы характерны снижение частоты пульса (85–90 ударов в минуту к 7 годам), постепенное повышение артериального давления (к 6-7 годам – 104/67 мм рт. ст.)[13].

Происходит утолщение кожных покровов, однако опасность переохлаждения или перегрева не исчезает.

Окостенение костной системы еще не завершилось. Скелет ребенка по форме похож на скелет взрослого человека, но еще не так крепок. В этом возрасте появляются такие болезни, как сколиоз, поэтому именно для данного возраста очень важен постоянный контроль над осанкой и распределением нагрузки на организм. Ребра ребенка принимают такое же положение, как и у взрослых; грудная клетка становится цилиндрической формы. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц[3].

В процессе воспитания гибкости необходимо вносить новые технологии и методы, а также учитывать, что подвижность в суставах может значительно изменяться в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Мы знаем, что подвижность в суставах уменьшается, когда наступает утомление, этому процессу может сопутствовать и охлаждение мускулатуры. Основным условием благоприятного развития подвижности суставов, является разминка, которую лучше проводить при положительных температурах воздуха. Одним словом, подвижность в суставах увеличивается во всех тех случаях, когда в растягиваемых мышцах, увеличено кровоснабжение и, наоборот, уменьшается, когда кровообращение ухудшается. Поэтому, необходимо учитывать температурный режим при проведении физкультурных занятий с применением стретчинга.

### 1.3. Средства и методы развития гибкости у детей 5-6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения

В ДОУ получили распространение следующие достаточно разнообразные формы физкультурных занятий с детьми:

1. Занятия физическими упражнениями или какого-то определённого направления ФК в форме дополнительного образовательного урока.
2. Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, дни здоровья).
3. Физкультурные праздники
4. Самостоятельные занятия детей[2].

Видам всех физкультурных занятий отведено определённое место в режиме дня. Они регламентируются требованиями, прописанные в программе, связаны между собой, дополняя друг друга и проводятся в обязательном порядке со всеми детьми.

В качестве приёмов развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Главными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Сделать мышцы податливыми и упругими, растянуть соединительную ткань этих мышц – задача упражнений на растягивание[27] .

Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с максимальной амплитудой (рывки, махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять с предметами и без предметов (обручи, мячи, гимнастические палки и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела)[19] .

Статические упражнения, реализуемые вместе с партнёром, собственного веса тела или силы, обязуют сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого необходимо расслабление, а затем повторение упражнения.

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

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста,



пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет).

Положительное воздействие методики стретчинг в связи с развитием гибкости можно свести к следующим факторам:

- создаются максимально благоприятные условия для развития гибкости и совершенствования других физических качеств;
- при выполнении упражнений по направлению стретчинг снижается мышечное напряжение и достигается релаксация тела;
- предотвращает травматизм, в особенности мышечные перерастяжки и перенапряжения;
- улучшается функция равновесия (а значит и вестибулярного аппарата), что помогает удержанию статических поз;
- реализуется развитие координации движений, они становятся более свободными и выполняются без труда;
- основывается разнообразная двигательная активность;
- упрощаются занятия такими видами спорта, как катание на лыжах, бег, плавание и т.д.;
- обогащается знание тела, развивается внимательное отношение к нему (фокусирование внимания на различных частях тела, подвергаемых растяжению, анализ возникающих при этом ощущений является залогом правильного выполнения стретчинг упражнений, формирования телесной рефлексии);
- изменяется в положительной динамике обычное самочувствие, вырабатывается привычка к естественному и непринужденному движению[33].

Оздоровительная сущность стретчинга состоит в том, что при растягивании разных частей тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, мы можем задействовать многие группы мышц. Растяжки основаны на естественном движении.

Для достижения результативности и доступности реализации детьми в ДОУ применяется игровой метод развития гибкости (стретчинга).

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

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

Игровой стретчинг – это двигательные действия, направленные на развитие гибкости в игровой форме. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга[19].

Программа занятий по методике игрового стретчинга включает в себя упражнения ЛФК (лечебной физической культуры), корректирующей гимнастики, элементы релаксации, большое значение уделяется правильному дыханию. Занятия проводятся под музыку и состоят из трех частей: вводная часть (разминка), основная часть (растяжка), заключительная часть (подвижные игры или танцы).

Занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Начинать занятия с детьми игровым стретчингом лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребенка формируется наглядно-образное

мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

Основные принципы организации занятий:

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

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

1. Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
2. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов.
3. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.
5. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.
6. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Занятия по игровому стретчингу состоят из 3 частей.

Во вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ использую музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения, позволяют повысить интерес к занятию и эмоциональное настроение ребенка. Для этого использую материалы А.И. Бурениной "Ритмическая пластика для дошкольников"[43].

Во второй (основной) части переходим к игровому стретчингу. Каждый сюжетный материал распределяю на 2 занятия. На первом занятии происходит знакомство детей с новыми движениями и закрепление уже известных. На втором занятии – совершенствование и точность выполнения упражнений, передача характерных особенностей образов. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Считается, что музыкальное сопровождение при выполнении упражнений игрового стретчинга более целесообразно применять на втором занятии[19].

На первом обучающем занятии необходимо давать много словесных указаний, пожеланий, учитывать индивидуальность выполнения упражнения каждого ребенка. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения, ребенок способен соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Обучение детей основным движениям не должно остаться без внимания. Поэтому они должны быть включены в содержание занятий. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия, является круговая тренировка, но формы могут быть различны. Важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности.

Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные

упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом - соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий[40].

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволяют в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита упражнения попросту невозможно выполнить, т.е. само тело регулирует уровень нагрузки[32].

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРЕТЧИНГ-ТЕХНОЛОГИЙ

### 2.1. Организация и методы исследования

Основопологающим документом, регламентирующим деятельность образовательных учреждений (в том числе дошкольных) является Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации". В ст. 64. Дошкольное образование в п.1 написано: Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста [1].

В рамках реализации ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта) содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач [2]

Образовательная область «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта дошкольниками во всех видах поведения: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки)... Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек). Поэтому занятия стретчингом со старшими дошкольниками являются актуальными.

Теоретический анализ развития гибкости детей дошкольного возраста, позволили определить методы исследования, частности стретчинга, как средства развития гибкости, анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста, средств и методов развития гибкости у детей 5-6 лет в условиях дошкольного образовательного учреждения позволил определить дальнейшие цели и задачи нашего исследования.

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ ДО ДЮСШ №16 по адресу ул. Краснофлотцев, 48 г. Екатеринбург. Для обеспечения всестороннего развития детей, в спорт школе созданы все условия: 2 спортивных зала, тренажерный зал, стадион, спортивная площадка со снарядами и футбольное поле.

Для совершенствования физического воспитания детей проводятся специальные занятия на воздухе, а так же спортивные праздники.

На протяжении дня проводит тренировочный процесс по всем видам спорта данной организации. В вечерние время проходят занятия для самых маленьких от 4-х лет спортивно – оздоровительной направленности.

Исследование заключается в определении воздействия «игрового» стретчинга на развитие гибкости детей в возрасте 5-6 лет.

Для получения данных о подготовке дошкольников было проведено тестирование, состоящее из сдачи пяти нормативов. В таблице №1 приведены данные примерной шкалы оценок гибкости по Холодову Ж.К. и Кузнецову В.С. [38].

Таблица №1

Данные примерной шкалы оценок гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

Параметры / Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Плохо
Расстояние у пальцев рук при наклоне вперед относительно уровня площадки (см).	+15	+ 5	0	- 5

Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти (град).	70	90	95	100
Угол туловища к горизонту в по при наклоне вперед в положении сидя (град).	5	15	25	35
Угол в подколенной ямке при выпрямлении ноги (град).	182	180	178	175
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	180	178	175	172
Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	180	178	175	172

Одним из методов исследования использовалось тестирование, которые были проведены в несколько этапов и содержали следующие нормативы:

Тест №1. «Подвижность в плечевом суставе» (в положении лежа на животе, выполняется поднимание рук, кончики пальцев на руках направлены вверх). Применяется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Инвентарь: линейка (рулетка), гимнастический коврик (скамейка), палка длиной 1,5 метра.

Тестирование. Подопечный принимает положение - лёжа на животе на гимнастический коврик, упираясь подбородком, вытягивает руки вперед к гимнастической палке. Подбородком не отрывается от точки упоры на коврик, удерживает прямыми руками палку на максимальной высоте над головой. Линейкой измеряем расстояние от палки до коврика.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий - от 25 см и выше;
- Средний – от 15 см до 24 см;
- Низкий – до 14 см.

Тест №2. «Подвижность позвоночного столба» .

Инвентарь: рулетка, гимнастический коврик.



Тестирование. Подопечный из положения - сидя на полу, выполняет наклон максимальный вперед, не сгибая ног. Эластичность позвоночного столба оценивается с помощью линейки от стопы до кончиков пальцев рук.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий - от 13 см и выше;
- Средний – от 9 см до 12 см;
- Низкий – до 8 см.

Тест №3. «Подвижность в тазобедренном суставе».

Инвентарь: рулетка

Тестирование. Подопечный разводит ноги до максимальной ширины его возможностей с опорой на руки. Оценка уровня подвижности этого сустава определяется по расстоянию от пола до копчика. Чем больше расстояние, тем ниже уровень и наоборот.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий – от 0 до 14 см;
- Средний – от 15 до 29 см;
- Низкий – от 30 см.

Тест №4. Гибкость туловища.

Инвентарь: гимнастический коврик, линейка.

Процедура тестирования. Подопечный ложится - на живот, на гимнастический коврик, убирает руки за спину, помощник прижимает ноги подопечного к гимнастическому коврику. Подопечный по мере возможностей до максимального уровня поднимает голову и плечи прогибаясь в спине.

Абсолютный результат – расстояние от гимнастического коврика до яремной ямки тестируемого.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для девочек 5-6 лет с задержкой психического развития:

- Высокий - от 30 см и выше;
- Средний – от 20 см до 29 см;
- Низкий – до 19 см.

Тест №5. Тест оценки гибкости мышц – сгибателей и разгибателей голеностопного сустава.

Инвентарь: линейка, скамья, лист бумаги, ручка.

Тестирование. Подопечный садится на скамейку, ноги вместе. С внутренней стороны ноги перпендикулярно скамье подкладывается лист бумаги. Подопечный разгибает ногу в голеностопном суставе, и этот момент фиксируется отметкой на бумаге на уровне большого пальца. После сгибает ногу в голеностопном суставе, и фиксируется пометкой по положению пятки, а так же верхняя точка подъема стопы.

Сумма результата получается следующим образом: отметки на бумаге соединяют и измеряют полученные углы от горизонтали. Чем длиннее линия на бумаге, тем больше гибкость.

Способ оценки уровня гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий – от 13 см и выше;
- Средний – от 9 до 12 см;
- Низкий – до 8 см.

2.2. Уровень развития гибкости детей 5-6 лет на констатирующем этапе экспериментальной работы

Для оценки уровня гибкости у дошкольников, нами было проведено экспериментальное исследование. Для оценки первоначальной подготовки мы использовали тестирование состоящее из сдачи пяти нормативов, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Данные констатирующего этапа эксперимента по изучению воздействий занятий «игрового» стретчинга на развитие гибкости у дошкольников 5-6 лет (табл.2,3).

Показатели гибкости учащихся контрольной группы-2 на констатирующем этапе эксперимента

п\п	Фамилия Имя	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	А. А.	14	11	16	16	12
2	А. Я.	15	12	17	18	12
3	В. Е.	12	9	15	15	11
4	Г. С.	10	7	25	14	9
5	Г.А.	9	11	19	19	8
6	Д. А.	14	15	14	20	9
7	З. Я.	13	13	15	21	11
8	М. Д.	16	7	23	23	13
9	М. Г.	18	8	28	15	13
10	М. А.	5	6	32	15	8
11	М.Ф.	6	11	30	14	7
12	Н. Д.	8	6	29	19	9
13	О. К.	9	8	26	19	6
14	П. О.	11	9	24	16	6
15	Р. Е.	12	11	14	16	6
16	С.М.	12	12	14	15	11
17	С. В.	13	14	6	13	14
18	Т.Э.	10	13	6	14	15
19	Х.И.	17	13	8	18	13
20	У. А.	10	11	9	16	9

Показатели гибкости экспериментальной группы-1 на констатирующем этапе  
эксперимента

п\п	Фамилия Имя	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	А.К.	15	6	29	17	9
2	А.И.	13	8	26	13	6
3	Б.В.	15	9	24	11	6
4	В.С.	16	11	24	14	6
5	И.М.	19	12	24	20	11
6	К.Л.	14	14	16	9	14
7	К.И.	15	13	16	8	15
8	К.Д.	16	13	18	13	13
9	Л.И.	17	11	19	17	9
10	Л.Ю.	7	6	29	14	9
11	М.Г.	8	11	15	20	7
12	М.Н.	16	6	29	11	9
13	Н.Р.	9	8	26	13	6
14	Н.В.	10	9	24	17	6
15	О.П.	13	11	14	14	6
16	П.В.	13	12	14	11	11
17	П.Г.	15	14	6	20	14
18	П.У.	16	13	6	12	15
19	С.Е.	14	13	8	13	13
20	Т.К.	13	11	9	17	9

На первоначальном тестировании, мы смогли проанализировать данные о состоянии гибкости у обучающихся 5-6 лет. Результаты обработки данных по каждому показателю приведены (Приложение 1,2)

### 2.3. Методика развития гибкости у детей 5-6 лет на занятиях физической культурой в дошкольных образовательных учреждениях с использованием игрового стретчинга

Работа с дошкольниками Группы 1 (контрольной) по физическому воспитанию велась традиционными методами: разминка, суставная гимнастика, основная часть занятия, заключительная часть подвижные игры, спортивные развлечения.

Дошкольники Группы 2 (экспериментальной) занимались по программе игрового стретчинга.

Перед началом проведения формирующего этапа исследования я несколько дней провела в группе дошкольников, чтобы познакомиться. Это необходимое условие для работы с детьми.

Программа построена с учетом основных принципов стретчинга с учетом возрастных особенностей дошкольников:

1. Наглядность: выполнение упражнения демонстрируются взрослым или специально подготовленным ребенком с разным ракурсом (лицом к детям, спиной, левым и правым боком).
2. Доступность: с учетом особенностей возраста и уровнем подготовленности детей.
3. От простого к сложному, от знакомого к незнакомому.
4. Систематичность и регулярность проведения занятий: даже одно пропущенное занятие должно учитываться тренером: необходимо изменять нагрузку, а, возможно, и сложность выполняемых упражнений.
5. Постепенность увеличения числа повторений упражнений.
6. Индивидуально-дифференцированный подход: необходимо учитывать возраст детей, состояние здоровья, характер.
7. Сознательность: важно научить детей понимать пользу выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения необходимо объяснять детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

## 8. Закрепление полученных навыков дома.

Задачи программы игрового стретчинга:

1. Оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата.
2. Совершенствовать развитие физических способностей: гибкости, а также ловкости, мышечной силы, выносливости, координации движений и других физических качеств.
3. Развитие психических качеств: ощущения, восприятия, внимания, памяти, умственных способностей.
4. Способствовать развитию и укреплению костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, системы органов дыхания.
5. Формирование положительного психоэмоционального состояния детей, умение эмоционально выполнять движения, проявлять творческую инициативу.

Все занятия игрового стретчинга проводились под музыку. Музыка подбиралась на основе рекомендаций Е.Г. Сайкиной и Ю.В. Смирновой [29].

Комплекс игрового стретчинга.

Игра разделена на несколько этапов:

1. Вводный этап, во время которого выполняется разминка. Разминка имеет важное значение для начала любой физической нагрузки, чем лучше разогрет мышечно-связочный аппарат, то есть повышение температуры тела, тем больше снижается риск получения различных растяжений, повреждение мышц и сухожилий. Грамотная разминка состоит из: 6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног, продолжительность разминки 10 – 20 минут. Здесь выполняются упражнения для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе, которые должны быть сложнее и интенсивнее упражнений, выполняемым во время разминки, общая растяжка.

2. Основной этап, на котором детей знакомят с новыми упражнениями, показывают, как правильно их выполнять. Кроме того, что дети учатся выполнять новые упражнения, происходит закрепление знакомых упражнений. Этот этап характеризуется тем, что именно здесь происходит выполнение упражнений стретчинга, которые способствуют укреплению и развитию гибкости и других физических качеств дошкольников. Движения, используемые на этом этапе переплетаются с сюжетом сказки. В нашей практике я использовала: «СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ», Сказка специально подбирается для темы занятия. Выполнение упражнений сопровождается рассказыванием сказки. Одно из условий любого занятия - тело ребенка должно получать равномерную нагрузку. Поэтому необходимо подбирать упражнения и распределять их с учетом этого условия. Заканчивается основной этап подвижной игрой, чтобы у детей развивались не только двигательные навыки, но и коммуникативные. На каждом следующем занятии необходимо продумывать упражнения для новой группы мышц. В проведенных мною занятиях проводились такие упражнения как: «БАБОЧКА», «ЗМЕЯ», «ПТИЦА».
3. Заминка. По окончании сказки дети садятся в позу «Индеец», сед на пятках, руки на бедрах, локти разведены в стороны, представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время её контролирует. В этой позе находятся, все время между выполнением комплексов.
4. Завершающий этап, цель которого привести детский организм в спокойное состояние: для этого проводится игра на во восстановление дыхания, игра на внимание или пальчиковая гимнастика. Например игра «Воздушный шар»:  
И. п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх ,вообразить ,что в руках держим шарик. Вдох через нос. Выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.  
Упражнения на расслабление: дети ложатся на коврик ,закрывают глаза ,включается спокойная музыка на 2 минуты. По завершению без резких движений, встают на ноги.

## 2.4. Анализ результатов применения предложенной методики

На основе полученных результатов для определения уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах было определено процентное соотношение показателей и общий уровень развития гибкости у дошкольников в этом учреждении.

Представив 20 человек за 100%, тогда по первому тесту можно сказать, что средний уровень развития гибкости имеет всего 20% контрольной группы и 50% - экспериментальной группы. Низкий уровень развития - % контрольной группы и 50% экспериментальной группы. Следовательно, ни в одной группе, нет высокого уровня развития гибкости.

Второй тест показал, что в контрольной группе высокий уровень развития гибкости имеет всего 25 % группы, средний уровень развития гибкости имеют 45 % и низкий уровень у 30% группы. Тест показал, что у 30% экспериментальной группы имеется высокий уровень, у 45% - средний, и 25% низкий уровень развития гибкости.

С помощью третьего теста мы выявили, что высокий уровень наблюдается у 35% контрольной группы и 25% экспериментальной групп, -средний уровень у 55% контрольной и 75% экспериментальной группы. Низкий уровень развития имеют 10% контрольной группы.

По результатам теста № 4 определили, что процентные показатели в контрольной и экспериментальной группах равные. В данном случае 85% имеют низкий уровень развития гибкости, и 15% приходится на средний уровень развития гибкости.

Результаты теста №5 показали, высокий уровень развития гибкости у 25%, средний уровень - 45% и у 30% гибкость находится на низком уровне. В экспериментальной группе высокий уровень 30% детей, средний и низкий уровень развития гибкости имеют 35% группы.



Проведя тестирование и обработку полученных данных, мы убедились, что уровень развития гибкости у дошкольников в большинстве случаев находится на низком и среднем уровне, тем самым подтверждаются наши предположения.

Обобщенные результаты исследования в констатирующем эксперименте представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Обобщенные результаты исследования по шкалы оценок гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову) в констатирующем эксперименте

Уровни	Тест 1			Тест 2			Тест 3			Тест 4			Тест 5		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Группа 1	0	20	80	25	45	30	35	55	10	0	15	85	25	45	30
Группа 2	0	50	50	30	45	25	25	75	0	0	15	85	30	35	35

Для наглядности полученные результаты представлены на Рисунке 1.

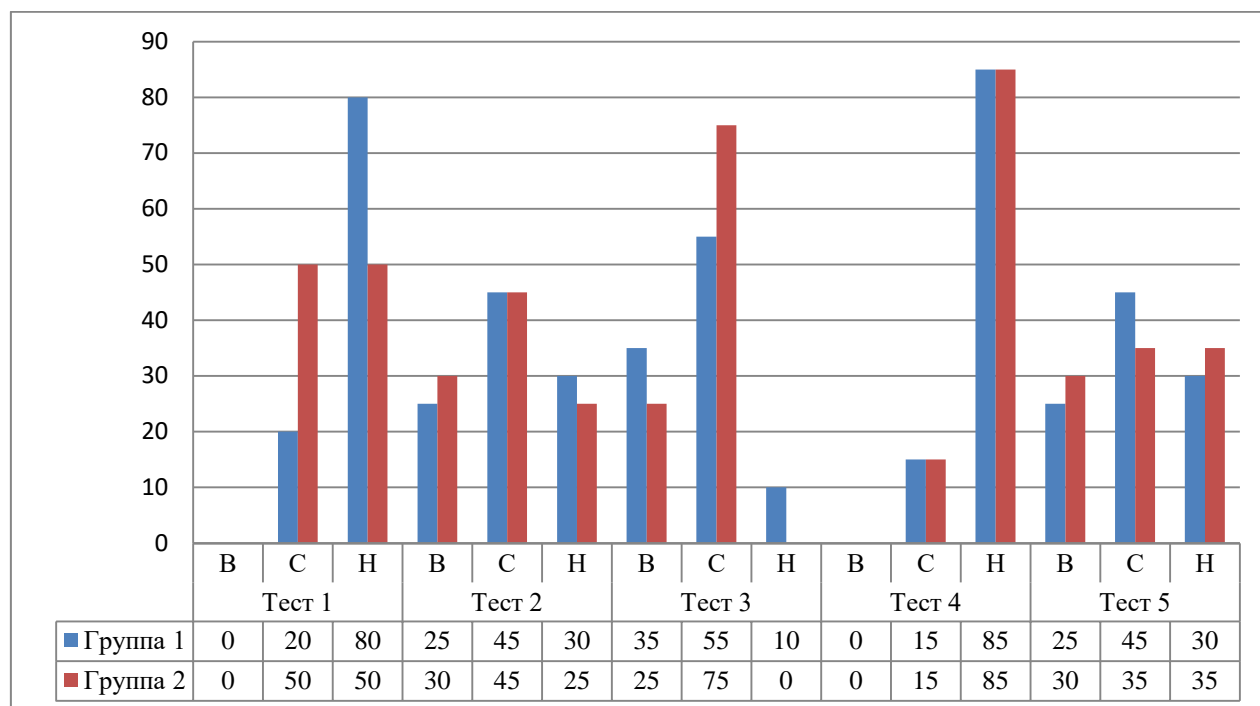


Рис. 1. Диаграмма результатов исследования по шкалы оценок гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову) в констатирующем эксперименте

Упражнения стретчинга, используемые в формирующем эксперименте носили имитационный характер и выполнялись в ходе занятия. Упражнения выполнялись в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторялось от 4 до 6 раз.

После проведения формирующего эксперимента был проведен 3 этап эмпирического исследования – контрольный эксперимент.

Исследование проводилось по той же методике с дошкольниками Группы 1 (контрольной) и Группы 2 (экспериментальной). Исследование, как и на констатирующем этапе проводилось индивидуально.

Так же как и при первичном тестировании мы определили процентное соотношение показателей уровня развития гибкости в контрольной и экспериментальной группах.

Тест №1 показал, что произошел прирост показателей среднего уровня развития гибкости почти на 15% в контрольной группе, и на 30% в экспериментальной группах. Таким образом, в контрольной группе средний уровень развития гибкости составляет 35%, а в экспериментальной – 80%. Снизился показатель низкого уровня развития гибкости, в контрольной группе до 65%, а в экспериментальной до 20%.

Тест №2 показал, что % учащихся с низким уровнем развития гибкости в контрольной группе снизился на половину и составляет 15%, средний уровень увеличился на 10%, показатель с высоким уровнем развития гибкости увеличился почти на 5%, и теперь средний уровень развития гибкости имеют 55% группы, 30% группы имеют высокий уровень развития гибкости. В экспериментальной группе увеличились показатели на высоком уровне – 65%, и среднем уровне – 35%.

Тест №3 показал, что в контрольной группе изменилось % соотношение учащихся с высоким и средним уровнем развития гибкости равны и составляют 40% (высокий) на 60% (средний). По сравнению с первичным тестированием произошел прирост показателей в экспериментальной группе, на 20% увеличились показатели высокого уровня развития гибкости, следовательно изменился показатель среднего уровня – 55%

Тест №4 показал, % учащихся с низким уровнем развития гибкости незначительно уменьшился, и составляет 55% (-30%) а % среднего уровня развития гибкости увеличился на 30 % и составляет 45% всей контрольной группы. В экспериментальной группе так же произошел сдвиг показателей. Средний уровень развития гибкости равен 35%, а низкий уровень - 65%.

По результатам теста №5 можно сделать следующие выводы: в контрольной группе показатель низкого уровня гибкости уменьшился на половину – 15%, незначительно увеличились показатели среднего и высокого уровня развития, в результате они равны 50% (средний) и 35% (высокий).

Полученные результаты по группам представлены в Приложениях 3,4.

Обобщенные сравнительные результаты исследования в констатирующем эксперименте и контрольном экспериментах представлены в Таблице 5.

Таблица 5

Обобщенные сравнительные результаты исследования по шкалы оценок гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову) в констатирующем эксперименте и контрольном экспериментах

	Группа 1						Группа 2					
	Конст.эксп.			Контр.экспер.			Конст.эксп.			Контр.экспер.		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Тест 1	0	20	80	0	35	65	0	50	50	0	80	20
Тест 2	25	45	30	30	55	60	30	45	25	65	35	0
Тест 3	35	55	10	40	60	0	25	75	0	45	55	0
Тест 4	0	15	85	0	45	55	0	15	85	0	35	65
Тест 5	25	45	30	35	50	15	30	35	35	60	40	0

Для наглядности полученные результаты представлены на Рисунке 2.

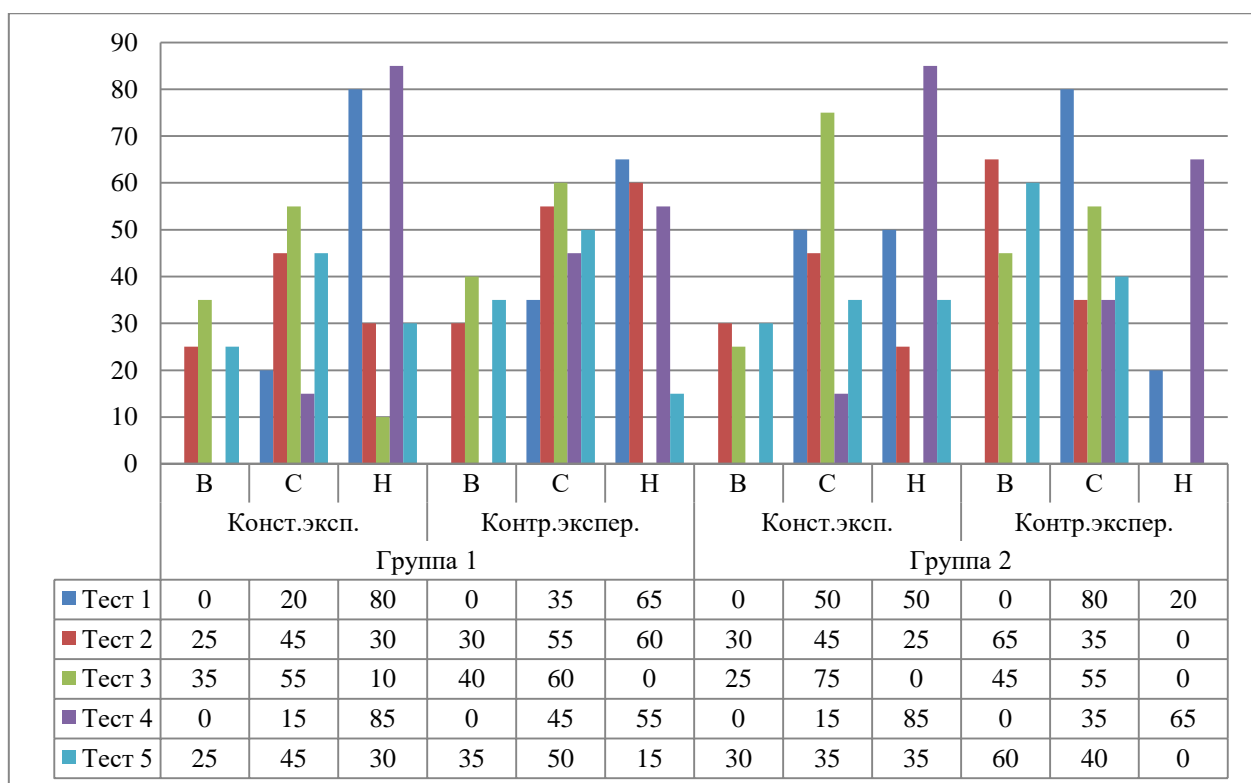


Рис. 2. Обобщенные сравнительные результаты исследования по шкалы оценок гибкости (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову) в констатирующем эксперименте и контрольном экспериментах

На основе анализа полученных результатов можно сделать вывод, что применение игрового стретчинга способствует повышению уровня развития гибкости старших дошкольников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенного исследования можно еще раз подчеркнуть, что физическому воспитанию уделяется значительное внимание на государственном уровне, о чем свидетельствуют и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС (Федерального государственного образовательного стандарта).

Одна из основных проблем дошкольного возраста – формирование здоровья. Малоподвижный образ жизни приводит к тому различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата. У большинства современных детей нарушена координация движений. Словом, у старших дошкольников отсутствует интерес к физкультуре и спорту, очень низкий уровень физического развития.

В нашей работе мы рассмотрели понятие гибкости и стретчинга, методы и средства её развития, тесты, определяющие гибкость и много других вопросов, касающихся этой темы.

Возможность выполнять движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. В организме важен любой сустав. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движений, увеличивает энергозатраты и снижает экономичность работы, а также приводит к травмам мышц и связок.

По окончании исследования были сделаны следующие выводы:

1. Мы изучили и отобрали необходимую литературу по интересующей нас теме.

2. Применили эффективные комплексы игрового стретчинга на занятиях физической культуры. Этот вид стретчинга положительно способствует развитию гибкости у дошкольников 5-6 лет. Учитывая индивидуальные особенности и уровень физической подготовленности.

3. Экспериментально проверили эффективность применения игрового стретчинга, направленного на развитие гибкости у дошкольников 5-6 лет обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ №16.

Предложенную нами экспериментальную методику можно использовать для развития гибкости. Все дошкольники, занимающиеся по программе игрового стретчинга улучшили свои результаты.

Итоги проделанной нами работы: в 1-ой главе отражены основные понятия, связанные с физическим качеством гибкость, виды гибкости, методы развития гибкости, факторы, влияющие на гибкость и всё, что касается теории и методики развития гибкости. Во 2-ой главе приведены основные тесты, для определения уровня развития гибкости, методика их проведения, предложена экспериментальная программа с использованием средств игрового стретчинга, а также места проведения экспериментального исследования. Приведены данные констатирующего этапа исследования, экспериментальная программа, разработанная и используемая в течение 5 месяцев для развития гибкости у дошкольников 5-6 лет, результаты формирующего этапа эксперимента их анализ.

Подводя итоги по результатам тестирования, мы увидели, что уровень развития у дошкольников низкий и требуется коррекция в развитии гибкости. На основании этого, мы разработали специальную программу использования игрового стретчинга на уроках физической культуры и использовали её в течение 6 месяцев. После этого мы снова провели тестирование и увидели, что уровень развития гибкости стал выше.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза исследования – применение игрового стретчинга способствует повышению уровня развития гибкости старших дошкольников – подтвердилась.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования 2012 г.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "Об образовании в Российской Федерации"]
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков.- М., 2000.- С. 515-544.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа. – Спб.: ЛОИРО, 2000;
5. Волошина Л. Как организовать научно-методическое сопровождение экспериментальной работы в ДОО/Л.Волошина, Е.Гавришова//Справочник старшего воспитателя Дошкольного учреждения.-2017.-№1.-С.13-18.
6. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2004
7. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст [http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia\\_kultura\\_-\\_doshkoln.pdf](http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia_kultura_-_doshkoln.pdf)
8. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.:Академия, 2003. – 288 с.
9. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки- М. :Советский спорт, 2012. –384 с.
10. Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. - 2011.- №1
11. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателя, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М.:Просвещение 2003
12. Захаров В.А. «Словарь терминов физической культуры и спорта».
13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека ( с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е.

/ под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.

14. Ильин, Е.Н. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.Н. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.

15. Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - М., 2004

16. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей.//Дошкольное воспитание. 2013. -№ 12

17. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - М., 2009

18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

19. Лобачев В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В.. Гибкость – способность или качество, Самарский национальный исследовательский институт, 2016

20. Лях, В.И. Координационные способности школьников [текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. №4. – С. 6-13.

21. Макарова, З. Состояние здоровья и основные направления оздоровления часто болеющих детей / З. Макарова // журнал Дошкольное воспитание . – 2016 . – № 9 . – С. 63-69.

22. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)М., Физкультура и спорт, 2008

23. Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года / Миллер Э.Б., Блекман К.; пер. с англ. Е.Богдановой. - М., 2002.

24. Милюкова, И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. - М., 2004

25. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко - М., 2003.



26. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
27. Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. - 2014. - № 4. - С. 49.
28. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. [http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia\\_kultura\\_-\\_doshkoln.pdf](http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia_kultura_-_doshkoln.pdf)
29. Развивающие занятия с детьми 5-6 лет/ под редакцией Л.А.Парамоновой-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
30. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка 5-7 лет в детском саду / М., 2000.
31. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38). С. 68-71.
32. Сейтвелиева Э. Э. Ритмическая гимнастика как эффективное средство развития координации детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 807-809. — URL
33. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», Москва, 2012г.
34. Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы: пособие для педагогов О.В. Акулова, А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Гризик и др., науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт.коллектива Н.В. Федина.-М. :Просвещение, 2011;
35. Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей дошкольника / С. Федорова // журнал Дошкольное воспитание . – 2016 . – № 8 . – С. 25-29.
36. Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарёва Г.Н. - М., 2008.
37. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес – данс» Учебное пособие. [Текст] / Е.Ж. Фирилёва, СПб.: Детство-пресс, 2014. 384 с.

38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. - М., 2003.

39. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М,: Исекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003

40. Шебеко В. Н., Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. 2015

41. Щербак А. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое воспитание. №5-2018

Электронные ресурсы

42. [http://opace.ru/a/aktivnaya\\_i\\_passivnaya\\_gibkost](http://opace.ru/a/aktivnaya_i_passivnaya_gibkost)

43. <http://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-logoritmiki-i-ritmoplastiki-v-obrazovatelnoi-oblasti-muzyka-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>

Результаты исследования уровня развития гибкости в контрольной группе  
(Группа 2) на констатирующем этапе эксперимента

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	низкий	средний	средний	низкий	средний
2	средний	средний	средний	низкий	средний
3	низкий	средний	средний	низкий	средний
4	низкий	низкий	средний	низкий	средний
5	низкий	средний	средний	низкий	низкий
6	низкий	высокий	высокий	средний	средний
7	низкий	высокий	средний	средний	средний
8	средний	низкий	средний	средний	высокий
9	средний	низкий	средний	низкий	высокий
10	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
11	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
12	низкий	низкий	средний	низкий	средний
13	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
14	низкий	средний	средний	низкий	низкий
15	низкий	средний	высокий	низкий	низкий
16	низкий	средний	высокий	низкий	средний
17	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий
18	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий
19	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
20	низкий	средний	высокий	низкий	средний
	В-0% Ср-20% Н-80%	В-25% Ср-45% Н-30%	В-35% Ср-55% Н-10%	В-0% Ср-15% Н-85%	В-25% Ср-45% Н-30%

Результаты исследования уровня развития гибкости в экспериментальной группе  
(Группа 2) на констатирующем этапе эксперимента

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	средний	низкий	средний	низкий	средний
2	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
3	средний	средний	средний	низкий	низкий
4	средний	средний	средний	низкий	низкий
5	средний	средний	средний	средний	средний
6	низкий	высокий	средний	низкий	высокий
7	средний	высокий	средний	низкий	высокий
8	средний	высокий	средний	низкий	высокий
9	средний	средний	средний	низкий	средний
10	низкий	низкий	средний	низкий	средний
11	низкий	средний	высокий	средний	низкий
12	средний	низкий	средний	низкий	средний
13	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
14	низкий	средний	средний	низкий	низкий
15	низкий	средний	средний	низкий	низкий
16	низкий	средний	средний	низкий	средний
17	средний	высокий	высокий	средний	высокий
18	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
19	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий
20	низкий	средний	высокий	низкий	средний
	В – 0% Ср - 50% Н - 50%	В – 30% Ср-45% Н-25%	В-25% Ср-75% Н-0%	В-0% Ср-15% Н-85%	В-30% Ср-35% Н-35%

Результаты исследования уровня развития гибкости в контрольной группе  
(Группа 1) на контрольном этапе эксперимента

№ п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	средний	средний	средний	средний	высокий
2	средний	средний	средний	средний	высокий
3	низкий	средний	средний	низкий	средний
4	низкий	низкий	средний	низкий	средний
5	низкий	высокий	средний	средний	средний
6	низкий	высокий	высокий	средний	средний
7	средний	высокий	высокий	средний	средний
8	средний	низкий	средний	средний	высокий
9	средний	средний	средний	средний	высокий
10	низкий	средний	средний	низкий	средний
11	низкий	средний	средний	низкий	средний
12	низкий	средний	средний	низкий	низкий
13	средний	средний	средний	низкий	низкий
14	низкий	низкий	средний	средний	низкий
15	средний	средний	высокий	средний	средний
16	низкий	средний	высокий	низкий	высокий
17	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий
18	низкий	высокий	высокий	низкий	высокий
19	низкий	высокий	высокий	низкий	средний
20	низкий	средний	высокий	низкий	средний
	В – 0% Ср – 35% Н - 65%	В – 30% Ср-55% Н-15%	В-40% Ср-60% Н-0%	В-0% Ср-45% Н-55%	В-35% Ср-50% Н-15%

Результаты исследования уровня развития гибкости в экспериментальной группе  
(Группа 2) на контрольном этапе эксперимента

п\п	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	средний	средний	средний	средний	высокий
2	средний	средний	средний	средний	высокий
3	средний	средний	средний	низкий	высокий
4	высокий	высокий	средний	низкий	высокий
5	высокий	высокий	средний	средний	высокий
6	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
7	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
8	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
9	средний	высокий	высокий	средний	средний
10	низкий	средний	средний	средний	средний
11	низкий	высокий	высокий	средний	средний
12	средний	средний	средний	низкий	высокий
13	средний	средний	средний	низкий	средний
14	средний	средний	средний	низкий	средний
15	средний	высокий	средний	низкий	средний
16	средний	высокий	средний	низкий	средний
17	средний	высокий	высокий	средний	высокий
18	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
19	средний	высокий	высокий	низкий	высокий
20	средний	высокий	высокий	низкий	средний
	В – 0% Ср - 80% Н - 20%	В – 65% Ср-35% Н-0%	В-45% Ср-55% Н-0%	В-0% Ср-35% Н-65%	В-60% Ср-40% Н-0%