

Романова Валентина Викторовна

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №72 «Акварель»

г. Старый Оскол, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается воспитание психофизических качеств как важнейшее средство в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста. Автор раскрывает понятие «гибкости». Развитие у ребят дошкольного возраста этого качества нужно считать одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию.

Ключевые слова: гимнастика, гибкость, двигательные возможности, стрейчинг-гимнастика, детская йога.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма, одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту.

Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость. Гибкостью принято называть максимально возможную подвижность суставов. Развитие гибкости у ребят дошкольного возраста нужно считать одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Упражнения для развития гибкости помогут:

- укрепить суставы и связки;
- укрепить мышечные волокна;

- сделать мышцы более эластичными;
- предупредить травмы.

Также гибкое тело позволит ребенку повысить собственные двигательные возможности, улучшить результаты в спорте в будущем. От того, насколько высоким будет являться уровень гибкости, зависят показатели силы, быстроты и координации детей.

Гимнастикой можно начинать заниматься с 4 лет, в ходе занятий происходит развитие гибкости ребенка, формирование правильной осанки и расслабление всех групп мышц опорно-двигательного аппарата. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. В этом возрасте это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. У девочек и девушек показатели гибкости на 20–30% выше, чем у мальчиков и юношей. Как правило, физически сильные дети менее гибки, их «связывает» более развитая мускулатура. В основном упражнения для совершенствования гибкости и подвижности любят те, у кого они получаются. Для других же детей малая эмоциональность упражнений на гибкость и неприятные ощущения, сопровождающие их выполнение, мешают их использованию.

Хочется отметить, что чем выше эмоциональное состояние ребенка, тем лучше развивается гибкость. Поэтому во время выполнения упражнений на гибкость, нужно использовать музыкальное сопровождение и ассоциативные упражнения.

Основными средствами развития гибкости на занятиях по гимнастике являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т. п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движение в суставах. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на

растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности детей количество упражнений в серии дифференцируется. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм; амплитуду движений следует увеличивать постепенно; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2–3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2–3 полуприседания, затем – глубокое приседание. К упражнениям на гибкость, также относятся такие упражнения как, мостик, шпагаты, складка и т. д. Необходимо отметить, что развитие гибкости – это процесс, который связан с достаточно сильными болевыми ощущениями. Поэтому следует очень аккуратно и методически правильно проводить эти упражнения.

На своих занятиях по гимнастике я использую нетрадиционные методы физического воспитания, такие как стрейчинг-гимнастика и детская йога.

Стрейчинг – в переводе означает «растягивание». Представляет собой совершенно новый подход, новый способ решения проблем физического воспитания, открывает новые возможности при работе с детьми. Это – специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок.

Гимнастика растягивания представляет собой упражнения йоги, балета и современного танца, медленные движения под спокойную музыку. При этом особое внимание уделяется дыханию. Упражнения данного раздела улучшают дыхание и кровоснабжение, повышают эластичность мышечной ткани, помогают расслабиться. При составлении комплекса используются имитации поз и движений различных животных («кошка», «змея», «бабочка» и т. д.). Стрейчинг не оказывает стрессового воздействия на организм, не вызывает неприятных

ощущений, наоборот, стрейчинг успокаивает и расслабляет тело, помогает ощущать работу мускулатуры, ближе узнать свое тело.

Отличительной особенностью метода стрейчинга является то, что стрейчинговые упражнения основаны на осознании ребенком своей деятельности. Выполнение стрейчинговых упражнений предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Комплекс ощущений, возникающих каждый раз при принятии той или иной позы, закладывает основу для правильного выполнения упражнений, производит точную и своевременную коррекцию, помогает найти оптимальный путь для решения поставленных задач. Стрейчинговые упражнения лаконичны, понятны, быстро вводят ребенка в рабочий ритм.

Детская йога – это вариант йоги, разработанный с учетом особенностей психологического, физиологического и физического развития ребенка. Многие специалисты и врачи по всему миру подтверждают благотворное воздействие йоги на развивающийся детский организм и мышление.

Дети 6–7 лет легко воспринимает и усваивает новую информацию, особенно если она преподносится в игровой форме. Йога как нельзя лучше подходит для игры. Именно здесь ребенок имеет возможность представлять себя «журавлем», «кошкой», «кузнецом» или «деревом». Такие названия заменяют в детской йоге традиционные наименования поз и создаются по форме животного или растения, которое напоминает тело при выполнении той или иной асаны – позы в йоге. Асаны в йоге способствуют не только гибкости тела ребенка, но и развивают его воображение и внимательность, а также учат концентрироваться на выполнении поставленной задачи. На моих занятиях дается ряд упражнений на растягивание мышц спины по системе йоги. Позы йоги обеспечивают подвижность и большую гибкость позвоночника, что помогает в работе с детьми на выработку правильной осанки. Заниматься йогой можно с самых ранних лет. Это имеет важное значение, так как упражнения йоги направлены не только на формирование физически здорового тела, но и на совершенствование духа маленького человека.

Наиболее эффективно можно заинтересовать детей любым видом полезной деятельности, превратив занятия в игру. Игра лежит в основе любого развития и творчества, удовлетворяет любознательность ребенка. Наличие правил в игре учит его существовать и действовать в рамках определенных договоренностей, с чем взрослые люди ежедневно сталкиваются в обычной жизни. Кроме того, действия в установленных рамках избавляют детей от страха сделать что-то неправильно. Именно по этой причине эффективно проходит знакомство детей с элементами йоги через метод игры.

Делая тело ребенка гибким, мы даем ему двигательную свободу, способствуем восстановлению психического и физического равновесия.

Список литературы

1. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 5–7 лет в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика синтез, 2000.
2. Сулим. Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг / Е.В. Сулим. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
3. Липовецкий Б.М. Занимайтесь спортом! / Б.М. Липовецкий. – М., 2005.
4. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М: Аркти, 1993.
5. Использование нетрадиционных методик физического воспитания в процессе развития гибкости у детей 6–7 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dodiplom.ru/ready/49735> (дата обращения: 4.12.2017).