

Использование элементов художественной гимнастики как средство формирования гибкости у детей дошкольного возраста

**Работу выполнила:
инструктор физкультуры
Варламова Вилена Павловна**

Якутск

Актуальность:

За последние годы увеличился процент детей с неправильной осанкой и заболеваниями позвоночника, заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин, так как практически нет возможности играть в подвижные игры, заниматься физическими упражнениями, а некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия, это и аэробика, и ритмика, и гимнастика, и спортивные танцы.

Объект: Процесс формирования гибкости у детей дошкольного возраста.

Предмет: Использование элементов художественной гимнастики в физкультурных занятиях, как средство формирования гибкости у детей дошкольного возраста.





Цель: теоретическое обоснование и апробирование систему упражнений с использованием элементов художественной гимнастики как средство формирования гибкости у детей дошкольного возраста.

Гипотеза: процесс формирования гибкости у детей дошкольного возраста будет осуществляться эффективнее, если:

На каждом физкультурном занятии вводить элементы художественной гимнастики.

Учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка.

Учитывать возрастные особенности детского организма.

Задачи:

Изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования.

Разработать систему упражнений с элементами художественной гимнастики с учетом возраста детей.

Провести опытно-экспериментальную работу по формированию гибкости у детей дошкольного возраста.



Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- Анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования.
- Педагогические наблюдения.
- Опытно-экспериментальная работа.
- Обработка и анализ полученных результатов.



База исследования:

Опытно-
экспериментальная
работа проводилась на
базе МДОУ д/с № 56
«Пушинка» г. Якутск.

Структура
исследования состоит из
введения, двух глав,
заключения, списка
использованной
литературы,
приложений.



Практическая часть работы проводилась в 3 этапа:

- констатирующий
- формирующий
- контрольный

Цель контрольного этапа - выявить, как повлияли на физические способности детей систематические тренировки с использованием элементов художественной гимнастики.

**Цель констатирующего этапа -
выявить уровень физического
развития и гибкости у детей во всех
возрастных группах.**





Цель формирующего этапа - разработать упражнения для развития гибкости с учетом физических, физиологических и возрастных особенностей детей дошкольного возраста и ввести их на физкультурных занятиях.

Разработанные упражнения



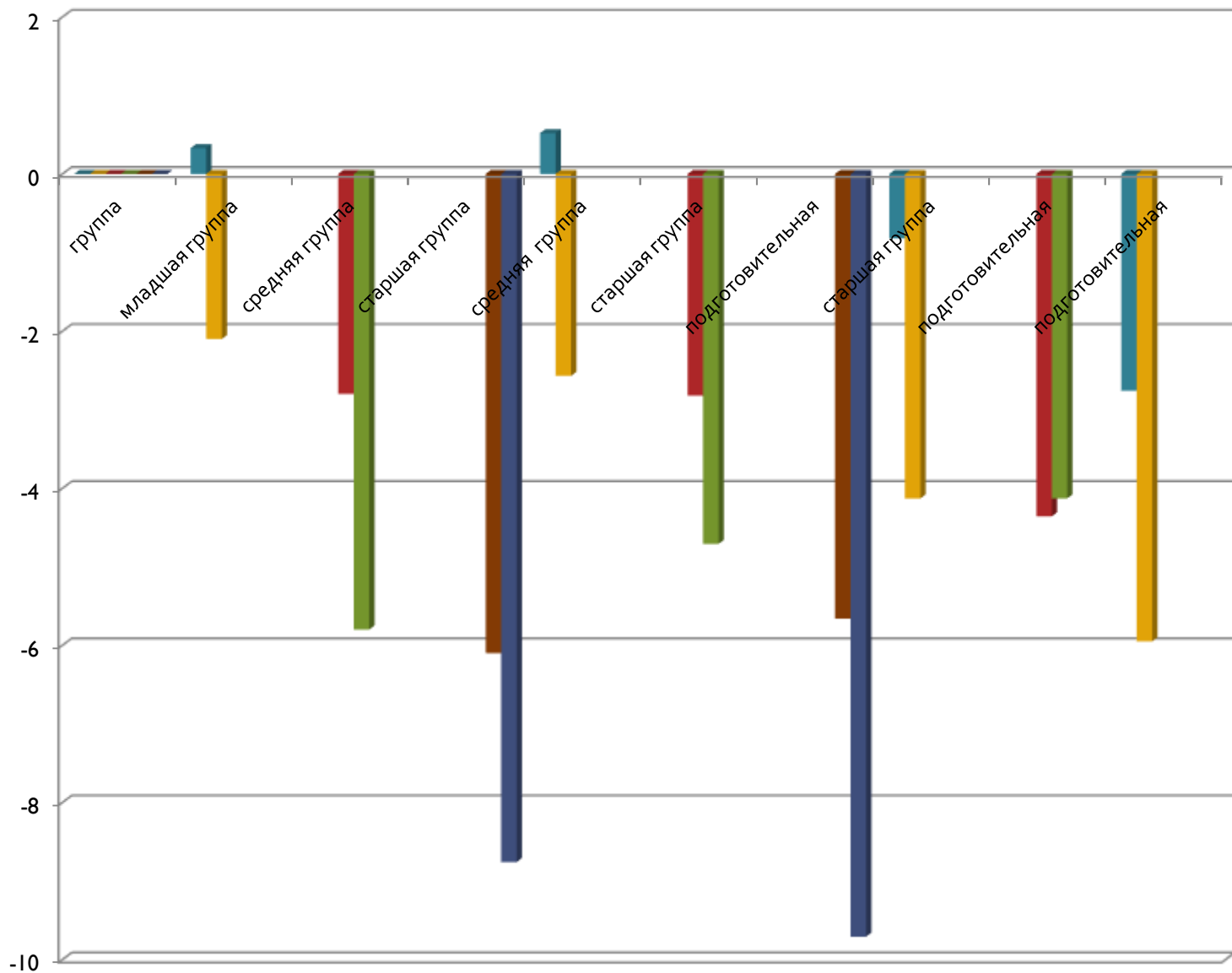






Диагностика гибкости по всем возрастным группам С 2015 года по 2018 год:

Год	2015-16 год		2016-2017год		2017-2018 год	
группа	начало	конец	начало	конец	начало	конец
младшая группа	0,33	-2,1				
средняя группа			-2,8	-5,8		
старшая группа					-6,1	
средняя группа	0,52	-2,57				
старшая группа			-2,82	-4,71		
подготовительная					-5,66	
старшая группа	-0,82	-4,13				
подготовительная			-4,36	-4,13		
подготовительная	-2,76	-5,95				



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенная исследовательская работа позволила наметить решение одного из важных направлений физического воспитания - формирования гибкости у детей дошкольного возраста.

В течении трёх лет была проведена огромная работа по развитию гибкости у детей с помощью элементов художественной гимнастики, было разучено четырнадцать гимнастических композиций под музыку, с которыми дети выступали на различных праздниках, утренниках и городских мероприятиях.

К концу года были отмечены результаты у всех детей как педагогами, так детьми и их родителями. Дети с удовольствием занимались, были активны на занятиях, успешно справлялись с различными рода заданиями. Занятия с упражнениями на гибкость помогли детям лучше оценивать себя и свои возможности, а так же достижения своих сверстников. Сравнительный анализ показал, что развитие гибкости с помощью специальных упражнений, наиболее эффективно в дошкольном возрасте, начиная с 3 лет. При регулярных тренировках это дает лучшие результаты, чем в более позднем периоде.

Таким образом, выполнены цель и задачи исследования, изучена, проанализирована литература по проблеме исследования, теоретически обоснована и апробирована система упражнений с использованием элементов художественной гимнастики как средство формирования гибкости у детей дошкольного возраста, разработаны методические рекомендации.

Спасибо за внимание!

