УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г.ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НА МУЗЫКАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

КОЗАК НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА
РУКОВОДИТЕЛЬ КРУЖКА



Макеевка 2021

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ
МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г.ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ НА МУЗЫКАЛЬНО-ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

КОЗАК НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА
РУКОВОДИТЕЛЬ КРУЖКА



Макеевка 2021

Развитие гибкости у детей на музыкально-хореографических занятиях. Методические рекомендации / Н.Ю.Козак. – Макеевка: МЦ, 2021. – 17 с.

Рецензент:
Полукеева В.Н., методист методического центра управления образования администрации города Макеевки
Калугина Т.А., заместитель директора по учебно-воспитательной работе муниципального учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского и юношеского творчества им.В.Г.Джарты города Макеевка»

Одобрено методическим советом методического центра управления образования администрации города Макеевки.
Протокол от 19.02.2021г. № 1(57)

Предложенные методические материалы являются результатом опыта работы руководителя вокально-хореографического кружка, их можно использовать для работы с детьми дошкольного возраста, в студиях и школах раннего развития МУДО, в ДОУ и профильных учреждениях.

Методические рекомендации будут интересны родителям, которые занимаются развитием детей самостоятельно; помогут педагогам в проведении музыкальных занятий, занятий по хореографии, детскому танцу, детской йоге. А так же помогут педагогам осуществить индивидуальный подход к формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности, обучению и развитию гибкости у детей.

Оглавление:

1. Введение……...…стр.5
2. Основная часть ……...стр. 7
   2.1. Глава первая, в которой мы вспомним о физиологических особенностях детского организма в 5-7-летнем возрасте ……стр.7
   2.2. Глава вторая, в которой мы ответим на несколько важных вопросов о детской гибкости опираясь на свой опыт……стр.9
   2.3. Глава третья, в которой мы подскажем, как интересно организовать ваши занятия, опираясь на теорию……стр.10
   2.4. Глава четвертая – (самая «практичная»), в которой собрана подборка упражнений, игр на развитие гибкости у детей……стр.11
3. Заключение……...……..…стр.15
4. Список использованных источников …… стр.16
5. Приложение……....стр.17

ВВЕДЕНИЕ

«Изящество и красота не могут быть
отделены от здоровья.»
Марк Туллий Цицерон

«Мое тело. Что я знаю о нем? Как оно устроено мне сообщили в книгах, сама я этого не знаю. Есть целый мир внутри меня, о котором мне почти ничего неизвестно. Как случилось, что рекомендации о питании моего тела мне дают другие люди, сама я не чувствую что полезно, а что вредно? Почему мне советуют, как правильно сидеть, ходить, спать? Если это МОЕ тело, почему я о нем так мало знаю и так плохо его чувствую? Возможно, болезни, старость, смерть – это ответ нашего тела на наше невнимание к нему… Познание своего тела – это познание мира. Развитие своего тела, расширение его возможностей – это расширение границ мира» - это выдержка из эссе молодой девушки о своем теле. И действительно, как мало мы знаем о возможностях своего организма! И как, иногда, с большим опозданием пытаемся что-то исправить в нем. Поэтому врачи, педагоги, ученые и исследователи человеческого тела, настоятельно рекомендуют: не упустите время и свой шанс на здоровое и счастливое долголетие.

Что же мы вкладываем в понятие «здоровый образ жизни»? Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека: режим, рациональное питание, отказ от вредных привычек и двигательная активность.



Поэтому проблема формирования ответственного отношения к своему организму, двигательной активности, а именно – развитие гибкости у детей будет освещена в данных рекомендациях.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что для современного общества одной из основных задач является воспитание здорового подрастающего поколения с высоким уровнем физических качеств. И поэтому необходимо обеспечить оптимальную реализацию двигательной деятельности, направленную на всестороннее гармоничное развитие в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Цель: выявить эффективность средств ритмической
гимнастики, направленных на повышение уровня развития гибкости у старших дошкольников.

Цель: оказание методической помощи педагогам в организации образовательного процесса на занятиях по развитию гибкости у детей 5-7 лет в музыкально-хореографическом кружке.

Задачи работы:

1. Дать характеристику возрастным особенностям развития детей дошкольного возраста.

2. Рассмотреть основные методы организации образовательной деятельности на занятиях музыкально-хореографического кружка с детьми старшего дошкольного возраста.
3. Раскрыть практическую значимость упражнений, игр на развитие гибкости у детей.

Новизна данных рекомендаций заключается в том, что в них раскрыты не только возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста, даны рекомендации по организации занятий с использованием инновационных методических приемов, активизирующих у детей желание творчества, но и представлен комплекс упражнений, игр на развитие гибкости у детей, что позволит педагогам занятия танцами комбинировать со стретчингом, йогой и ритмикой.

Практическая значимость данной работы заключается в мотивации родителей, которые занимаются развитием детей самостоятельно, педагогов школ, учреждений дополнительного образования осуществить индивидуальный подход к формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности, обучению и развитию гибкости у детей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Глава первая, в которой мы вспомним о физиологических особенностях детского организма в 5-7-летнем возрасте.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях образовательного учреждения. В данной главе мы напомним вам о тех изменениях, которые происходят в организме маленького человека к 5-7-летнему возрасту. И учитывая эти знания, порассуждаем о том, с какого возраста лучше всего развивать гибкость и период, когда результаты будут наилучшими.

Итак, к 5-7 годам в организме ребенка:

! Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

! Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

! Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.

! Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

! В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее не известные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости.

! Характерной особенностью организма ребенка дошкольного возраста является интенсивный процесс роста и развития всего организма. Возраст 5-7 лет характеризуется значительными изменениями в развитии опорно-двигательной системы, резко увеличиваются темпы роста тела в длину (ребенок вырастает на 7-10 сантиметров за один год), продолжается формирование «рефлексовой осанки», которое заканчивается к 14-17 годам, поэтому позвоночник детей старшего дошкольного возраста очень чувствителен к деформирующим воздействиям внешней среды.

! У детей этого возраста хорошо развиты крупные группы мышц туловища и конечностей, а мелкие мышцы спины, играющие важную роль в удержании правильного положения позвоночника, развиты слабо. Слабо развиты также и мелкие мышцы спины. Поэтому для детей этого возраста освоение естественных локомоций (бег, ходьба, прыжки, ползанье, перелезание и т.д.) менее затруднено, чем освоение движений, требующих тонкой и точной координации пальцев рук.

! Отличительной чертой сердечно-сосудистой системы детей дошкольного возраста является более частый пульс в покое – от 88 до 106 ударов в минуту. Высокая частота сердечных сокращений сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Аритмия усугубляется при повышении температуры и влажности воздуха. Поэтому обязательное проветривание помещений для занятий является не просто гигиенической нормой, а настоятельной потребностью.

2.2. Глава вторая, в которой мы ответим на несколько важных вопросов о детской гибкости опираясь на свой опыт.

Некоторые начинающие педагоги и родители опасаются занятий и упражнений на растяжку, так как тело ребенка очень хрупкое и неправильной техникой растягивания можно ему навредить. Мы попытаемся успокоить молодых коллег и родителей, ответив в этой главе на волнующие их вопросы.

ЗАЧЕМ РАЗВИВАТЬ ГИБКОСТЬ?

Хорошую подвижность в суставах и гибкость некоторым везунчикам дарит природа, но большинству людей эти качества можно развить и физическими упражнениями. Вот только зачем это делать?

- **для хорошей координации.** Совсем скоро ребенку в школе на уроках физкультуры предстоит «покорить» высоту, лазая по канату, стоять «мостиком» и кувыркаться, а еще, возможно, выступать на школьных мероприятиях. Когда гибкость развита на хорошем уровне, ребенок будет легче овладевать другими двигательными навыками (бег, прыжки, лазание, танцевальные па и т. п.).
- **для профилактики травматизма.** Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытки удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п.
- **для формирования и сохранения правильной красивой осанки**, профилактики плоскостопия, плавности и лёгкости походки, грациозности движений.

Красота и гибкость – почти синонимы.

- **для энергии** - негибкий ребенок теряет много сил и быстро устает;

ПОЧЕМУ ДЕТИ ТАКИЕ ГИБКИЕ?

Костная ткань детей отличается повышенным содержанием воды, низкой концентрацией минеральных солей и волокнистой структурой. Поэтому их кости гибкие и мягкие. Например: у новорождённых обычно около 270 костей, большинство из которых очень маленькие. По мере взросления многие из этих костей срастаются. Скелет взрослого человека составляют в среднем 200–213 костей. Мышцы и связки ребенка намного эластичней, чем у взрослого.

ДЕВОЧКИ ГИБЧЕ МАЛЬЧИКОВ?

Известный писатель и педагог Ж. Руссо говорил, что как нельзя считать один пол совершеннее другого, так и нельзя их уравнивать. Биологические половые (гендерные) различия несут с собой различные эмоциональные, познавательные и личностные характеристики. В первую очередь на гибкость мальчиков и девочек влияют половые анатомические особенности. Мышечная масса девочек меньше, скелет (особенно в области таза) в гораздо большей степени состоит из хрящей, связки более податливы - лучше тянутся, разная структура мышц. И, конечно же, необходимо учитывать такие немаловажные факторы, как: наследственность, время суток, физическое самочувствие и настроение! Однако, половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности.

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ «ТЯНУТЬСЯ»?

Негибких детей не бывает. Это просто невозможно. Их связки ещё эластичны, суставы обладают большой податливостью, мышцы быстро приспосабливаются к предложенной

им нагрузке. **НО!** На самом деле гибкость у всех детей разная, как и у взрослых. Чтобы сохранить природную гибкость ребенка, начинать занятия стретчингом или детской йогой можно с раннего детства. Целенаправленно начинать развивать гибкость у ребенка лучше всего с 6–7 лет. К этому возрасту мышечно-связочный аппарат уже окрепнет, а его растяжимость останется по-прежнему высокой.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ «ГИБКИЙ» ИЛИ НЕТ?

Для определения уровня развития гибкости мы предлагаем использовать тесты, предложенные В.А. Муравьевым и Н.Н. Назаровой предназначенных для детей 5 – 7 лет.

Цель: определить уровень развития гибкости у детей подготовительной группы.

Тест №1: Наклон вперед из положения основной стойки с поднятыми руками, результат определяется по касанию.

1. Кончиками пальцев (низкий уровень) – «удовлетворительно»;
2. Кулаками (средний уровень) – «хорошо»;
3. Ладонями (высокий уровень)– «отлично».

Тест №2: Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на небольшом возвышении, результат определяется по касанию.

1. Кончиками пальцев (низкий уровень) – «удовлетворительно»;
2. Кулаками (средний уровень) – «хорошо»;
3. Ладонями (высокий уровень) – «отлично».

Тест № 3:Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь, пятки на одной линии, результат определяется по касанию.

1. Кончиками пальцев (низкий уровень) – «удовлетворительно»;
2. Кулаками (средний уровень) – «хорошо»;
3. Ладонями (высокий уровень)– «отлично».

КАК ТРЕНИРОВАТЬ ГИБКОСТЬ?

На сегодняшний день есть много методик, упражнений и детских программ, направленных на развитие гибкости. Самые популярные из них — стрейч и йога. Стретчинг для детей – это занятия в игровом формате, особенно, если речь идет об общем физическом развитии и коррекции мышечного тонуса, развитии гибкости, двигательной координации и телесной грамотности. Детская йога отличается от взрослой отсутствием философского аспекта и б**о**льшей динамикой. Ведь каждое занятие детской йогой – это либо увлекательное путешествие, либо волшебное превращение – в космический корабль, забавное или хищное животное, а иногда – и в супергероя! Такая йога учит не только заботиться о своем здоровье, но и помогает развить образное мышление ребенка.

НЕ ОПАСНО ЛИ ЭТО ДЛЯ РЕБЕНКА?

Противопоказаний для детского стретчинга и йоги практически нет, так как занятия безопасны и травмы маловероятны. Преимущество стретчинга и йоги: в них нет упражнений, которые могут навредить ребенку. Занятия направлены, прежде всего, на вытягивание мышц, разработку суставов и рекомендованы абсолютно всем, независимо от возраста, состояния здоровья. Разумеется, упражнения на растягивание должны учитывать и индивидуальные особенности ребенка, а так же выполняться под контролем педагога (или родителя), без резких движений, без насилия, до «приятных, теплых» болей в мышцах и суставах.

Маленький вывод

Занятия танцами для детей можно комбинировать со стретчингом, йогой, ритмикой, чтобы мышцы развивались гармоничнее и тогда вы получите: силу – от танцев, гибкость – от растяжки, удовольствие – от занятий, радость – от результата!

2.3. Глава третья, в которой мы подскажем, как интересно организовать ваши занятия, опираясь на теорию.

Когда работаешь уже не первый год руководителем кружка (хореографического, ритмики, сцендвижения и т.д.), иногда кажется - все знаешь и умеешь, все налажено и отработано. Однако опыт показывает, что «останавливаться» на достигнутом в работе хореографа-тренера просто недопустимо. Постоянно появляется много новых и интересных методик работы с детьми, мастер-классы, комплексы упражнений. Мы уверенны, что вам самим неинтересны скучные изнурительные тренировки, репетиции и вы постоянно находите способы совершенствовать свою технику и методику.

При организации занятий используйте методические приемы, активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод, концентрический метод.

● Метод показа:

– **личный показ** (повернувшись спиной к обучающимся) является основным методом обучения на занятиях хореографии. Этот прием применяется до тех пор, пока не усвоится материал.

- **зеркальный показ** применяется тогда, когда преподавателю необходимо контролировать методику исполнения движения или комбинации. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения движения. Преподаватель стоит лицом к ученикам и выполняет движение по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

- **показ при помощи ученика** используется тогда, когда ученики уже имеют определенные навыки и умения, и могут пользоваться своими знаниями (2,3 год обучения). Методика исполнения движения или комбинации должна быть не сложной.

- **показ движения или комбинации со слов преподавателя и видео-метод –** крайне редко используются в работе с детьми 5-7 лет

● Словесный метод:

Доступность объяснения, понятное детям данного возраста – главное условие «работы» данного метода. Голос педагога – мощный инструмент воздействия. Успешное ведение урока хореографии на 50% зависит от голосовых связок. Различные стороны звучания голоса только усилит эффект успешности. Голос нужно наполнить:

- четкой артикуляцией звуков, фонетической красотой слов.
- интонационной выразительностью, силой звучания слов.
- громкостью звучания, силой и энергией подачи звука.
- необходимыми смысловыми акцентами в речи и звуке.

● Музыкальное сопровождение:

Музыка должна обогащать и развивать духовный мир детей, формировать музыкальный вкус, расширять кругозор. Они должны понимать ее тему и образы, она должна быть им интересна. Это, как правило, быстрая, зажигательная, заводная музыка, которая приносит радость детям, которая пробуждает их фантазию, увлекает за собой.

Идеальный вариант, когда вы работаете с аккомпаниатором (концертмейстером).

● Импровизационный метод:

Именно с помощью соответствующих движений, поз, мимики, жестов под музыку ребенок может передать свое настроение, чувства, переживания, точно раскрыть целостный музыкально-двигательный образ. Все это помогает развивать танцевальное творчество,

которое следует понимать, как способность ребенка создавать новые движения, варианты комбинирования и усложнения уже известных элементов; а также это умение самостоятельно импровизировать в процессе музыкально-двигательной деятельности

Варианты

- музыкальные игры;
- танцевальная импровизация;
- творческие задания.

● Концентрический метод:

Постепенное усложнение заданий способствует развитию у детей осмысленности, самостоятельности и активности, побуждает интерес к танцу.

● Игровой метод

Занятия по хореографии проводим в сюжетной или игровой форме. Подбирая сюжет, следует учитывать уровень знаний и круг интересов детей. Источниками сюжетных линий для занятий являются: детская литература (рассказы, сказки, стихи) окружающий мир (быт, спорт, трудовая деятельность взрослых, объекты и явления природы), игровая деятельность, детский песенный материал, мультфильмы и детские кинофильмы и тому подобное. На этой основе проводим различные интересные формы хореографических занятий: занятия-сказка, занятия-экскурсия, занятия-путешествие, занятия-соревнования, занятия-фантазия, занятия развлечение, занятия-концерт. Такие формы проведения занятий захватывают детей, повышают их активность, стимулируют творческое воображение, обогащают эмоциональный опыт.

2.4. Глава четвертая – (самая «практичная»), в которой собрана подборка упражнений, игр на развитие гибкости у детей

Важно!

! Перед выполнением упражнений на растяжку необходима **общая разогревающая разминка.**

! Постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

!**Регулярность,** подразумевающая систематическое выполнение упражнений для развития гибкости;

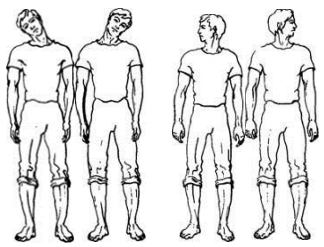
! **Комплексный подход** к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок.

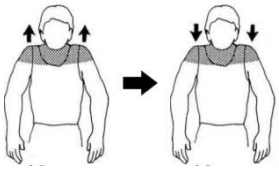
Упражнения:

1. **«Часики»** - и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, голова прямо. Педагог произносит слова: «Тик-Так». На слове «тик» и вдохе наклоняем голову вправо/влево, тянем ухо к плечу (не поднимая плечо); на слове «так» и выдохе – и.п.;

Повторить 8 раз

2. То же упражнение с поворотом головы



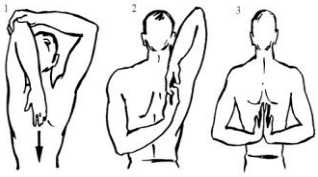


3. **«Незнайка»** - и. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кулачки зажаты, голова прямо. Педагог говорит о том, что Незнайка на все вопросы отвечал: «Не знаю» при этом поочередно поднимаем/опускаем плечи. Затем повторяем это же упражнение двумя плечами одновременно. Повторить 8 раз.



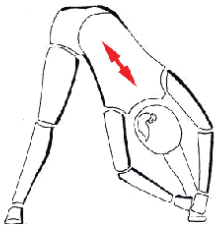
4. **«Птичка»** – и. п. - ноги на ширине плеч, руки поставить к плечам. Педагог рассказывает о том, что птичке зимой **холодно** и она складывает крылышки, чтобы согреться – при этом локти соединяются; затем птичка «согревается», ей становиться **жарко** - локти разводим широко в стороны. Упражнение повторить 8 раз под слова: холодно/жарко



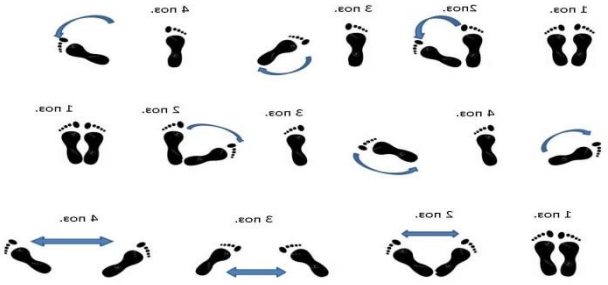


5. **«Волшебный замочек»** - и. п. – рине плеч, кисти рук сцеплены между собой, в этом положении вращательные движения кистями; кисти сцеплены – пытаться из «разорвать»; руки в «замок» за спиной.

Во время выполнения этих упражнений педагог предлагает крепко закрыть свой дом, чтобы никто не смог «в него проникнуть».



6. **«Накорми цыпленка»** - и. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Предварительно педагог предлагает детям «накормить птичку и насыпать у левой и правой ноги семечки». На 4-и счета наклоняемся к правой ноге и «клюём», затем выпрямляемся, гладим животики и говорим «Наелись!». То же – в левую сторону. Упражнение повторить 8 раз



7. **«Непослушные ножки»** - и.п. ноги 6 позиция, под музыку правая нога стоит на месте, левая проворачивается с пятки на носок и удаляется от правой ноги. Задача: как можно больше достичь выворотности и как можно дальше отвести ногу. То же движение повторить в другую сторону.

В конце упражнения обе ноги начинают движение в разные стороны. Педагог сопровождает «движение» ноги словами: «Непослушная ножка пошла погулять без разрешения!» при этом руками беремся за колено отведенной ноги и «возвращаем» её на исходную позицию со словами «А ну-ка, возвращайся домой!»





8. **«Кошка Мурка»** - и.п. дети становятся на колени, вытянутыми руками упершись в пол. По команде педагога они прогибают поясницу, приподнимая при этом подбородок. Это «ласковая кошечка». Второе движение: исходное положение то же, но теперь нужно, наоборот, выгнуть спину дугой, а голову опустить. Это «сердитая кошечка». Когда педагог будет говорить про что-то, что кошка любит, дети должны изобразить ласковую кошечку, а когда про что-то, что она не любит, — сердитую.

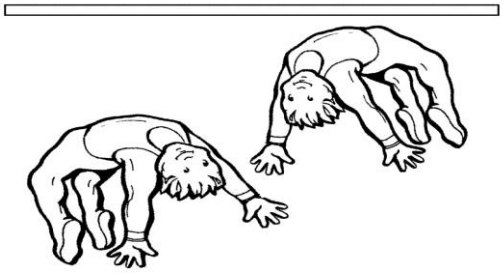
Затем педагог читает такой, например, текст: «Это кошка Мурка. Она очень ласковая. А вот собак она не любит. Мурка любит лакать молоко из блюдечка. Мурка не любит, когда ее дергают за хвост. Мурке нравится спать, свернувшись калачиком. Мурка не любит бегать по лужам». И так далее. Текст может быть любым, но не слишком длинным.

9. **«Подтянулись, поросли»** - дети должны декламировать вместе с педагогом стихотворение, повторяя при этом его движения.

Ветер дует нам в лицо (*Машем руками, повернутыми ладонями внутрь, по направлению «к себе».*)
И качает деревцо. (*Руки поднимаем вверх, делаем наклоны вправо и влево, руки при этом не напряжены*.)
Ветер тише, тише, тише, (Амплитуда наклонов постепенно уменьшается.)
Деревца растут все выше. (*Поднимаем руки вверх, приподнимаемся на цыпочки и тянемся изо всех сил.)*

10. **«Лимбо»** - реквизит: длинная планка или веревка; дети выстраиваются в колонну на расстоянии 1 м от планки. Для начала помощники (педагоги) поднимают планку совсем высоко: над головой на вытянутых руках. Перед всеми игроками стоит пока еще простая задача: пройти под планкой, ни за что не держась, не касаясь руками пола, не присаживаясь на корточки и не задевая планку. Так и продолжается игра: с каждым ее туром судьи опускают планку все ниже. Чтобы не задеть ее, игрокам придется проходить под ней, откинувшись назад. Сделать это трудно: придется изгибаться, стараясь сохранять при этом равновесие.





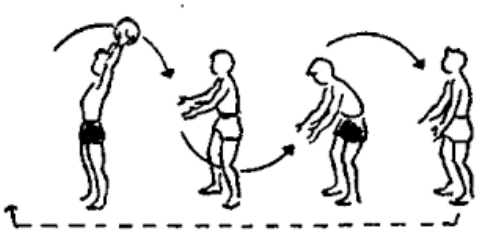
11. **«Лодочки»** - оборудование: кеглями обозначить «старт» и «финиш». Ребенок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, ребенок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело вперед. Следует учитывать, что такая игра — довольно серьезное испытание на гибкость, поэтому на первый раз не стоит размечать слишком большое игровое поле, особенно если играют дети младшего возраста.



12. **«Запутывалка»** - педагог дает детям одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый носок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. В эту игру можно играть и парами, тогда вариантов запутывания будет еще больше.

13. **«Мостик и машинки»** - В эту игру играют парами. Один ребенок будет изображать собой мост, другой — машину (пароход). Первый игрок делает «мостик» (если он сам еще не может прогнуться назад, педагог должен помочь ему). Задача второго игрока — проползать на четвереньках (или по-пластунски) под первым игроком, по возможности не задевая его. Эту игру можно сделать командной. Например, один ребенок будет играть роль «моста», а остальные станут машинами или пароходами. После того как под «мостом» последовательно прошла вся команда игроков, «мостиком» становится кто-то другой. Естественно, желательно, чтобы «мостиком» становился физически крепкий ребенок. Те дети, у которых еще нет необходимых для игры навыков, могут пока примерить на себя роль «машины», а «мостиком» стать после соответствующей тренировки.

14. **«Передача мяча»** - оборудование: мячи. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает. То же самое упражнение можно повторить «змейкой», через бок (со скручиванием туловища).

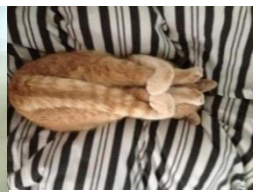


15. **«Путаница»** - из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

16. **«Йога челлендж»** - оборудование: картинки с животными и птицами (можно на проекторе, компьютере). Задача скопировать позу животного или птицы как на картинке.
Пример:







Несколько общих правил:

● начинать растягивание на выдохе, затем дыхание нормальное, нельзя задерживать дыхание, это вызывает напряженность, заканчивать каждое упражнение вдохом;

● не заставлять ребенка удерживать положение длительное время, иначе он утомится и потеряет интерес к занятиям;

● первое время находиться в положении растягивания несколько секунд, затем постепенно увеличивать время

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкость является одним из важнейших физических качеств человека. Она незаменима в повседневной жизни и способствует гармоничному развитию всего организма человека. Анализ данных научно-методической литературы показал, что в возрасте 6-10лет активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Данный возраст является оптимальным для развития гибкости, суставы более подвижные и мягкие, мышцы эластичные. У детей младшего школьного возраста наиболее эффективно комплексное развитие гибкости, когда упражнения динамического характера составляют 40% времени, отводимого на занятие и 20% на упражнения статического характера.

Используя на своих занятиях метод игрового стретчинга, позволило нам сделать заключение о том, что применение данной методики оказалось более эффективной для развития гибкости, чем традиционные программы физического (хореографического) воспитания дошкольников. Но поскольку все жизненно важные системы продолжают формироваться, необходимо с осторожностью подходить к процессу развития гибкости, чтобы, развивая одно, не нанести вред другому, гармонизировать процесс физического развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аксенов, Н.: Повышение уровня двигательной активности и дозировки физической нагрузки на физкультурных занятиях. «Дошкольное воспитание» 2000г № 6 с.37-45;
2. Барсукова, С.А. Веселая музыкальная гимнастика, 2008.
3. Волошина, Л.Н.: Играйте на здоровье. М. Аркти 2004г., с.144;
4. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М., 2002.
5. Гусева, Т.А. «Вырастай-ка!» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика. Тобольск: И. им. Менделеева, 2004.
6. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д., 2003.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста М.,2005
8. Зарецкая Н. Роот З. Танцы в детском саду М.,2008
9. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры М.,2007
10. Пуртова Т.В., Беликова А. Н., Кветная О. В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
11. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.:Линка-пресс, 2006
12. Фомина, Н.Ю. Сказочный театр ритмической гимнастики. // Дошкольное воспитание 2004г. №5, с.36-44.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. https://sporttob.ru/wp-content/uploads/2019/
2. https://horeograf.ucoz.ru/blog/razvivajushhie_igry_dlja_detej/2011-12-14-5
3. https://www.youtube.com/watch?v=4J6JN-sy0Bw
4. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/09/18/diagnostika-urovnya-muzykalnogo-i-psikhomotornogo-razvitiya-rebyonka
5. https://www.youtube.com/watch?v=6Jx24P198Tw
6. https://var-veka.ru/blog/gibkost-razvitie-i-uprazhneniya.html
7. https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/01/21/razvitie-gibkosti-na-zanyatiyakh-khoreografiey
8. https://valsport.ru/blog/razvitie-gibkosti-u-detej/
9. https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-na-razvitie-gibkosti-u-detei-5-8-let.html

Приложение 1

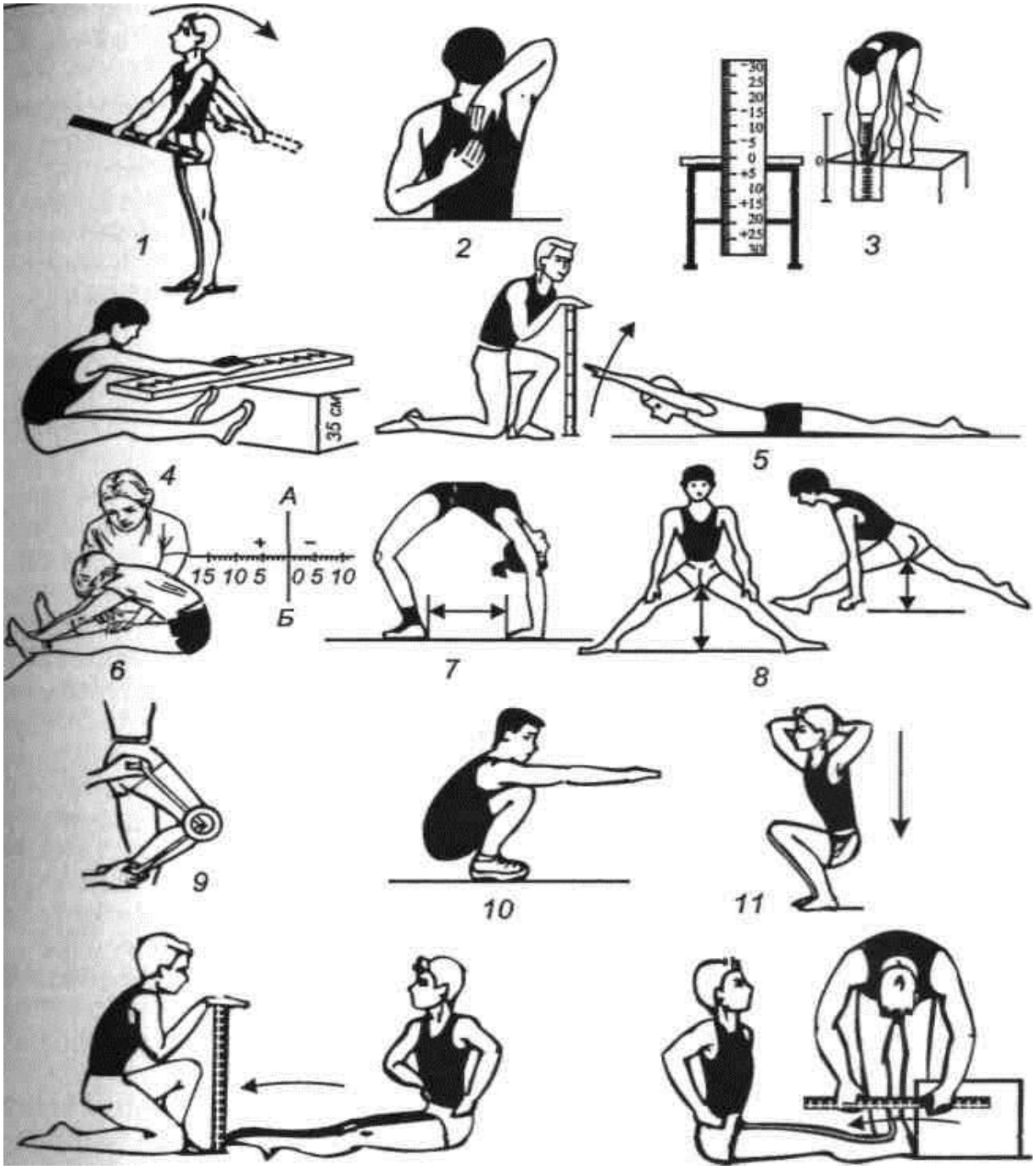
Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения (см. рисунок).

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (ве-(веревки), выполняет выкрут прямых рук назад (рис. 15,1). Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот (рис. 15, 2). Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев (рис. 15, 5).
2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед (рис. 15, 3, 4, 6). Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

«Мостик» (рис. 15, 7). Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки (рис. 15, 8). Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой (рис. 15, 10, 11). О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.
5. Подвижность в голеностопных суставах (рис. 15, 12, 13). Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития гибкости



Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.