

Золотарева Елена Анатольевна
Воспитатель
МБДОУ №137 «Садко», г.Ростов-На-Дону

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются различные средства и методы, способствующие развитию гибкости у детей в старшем дошкольном возрасте. Гибкость играет ключевую роль в общем физическом развитии ребенка, поэтому важно использовать эффективные методики для ее улучшения. В статье представлены данные исследований, а также практические рекомендации по развитию гибкости у детей.

Ключевые слова: развитие гибкости, ребенок, старший дошкольный возраст, процесс развития гибкости, растяжка, упражнение.

Гибкость является важным компонентом физического развития у детей. Она влияет на общую подвижность и эффективность движений, способствует профилактике травм и повышению спортивных достижений. В старшем дошкольном возрасте формируется основа для будущего развития гибкости, поэтому необходимо применять специальные средства и методы для ее практического развития.

Для развития гибкости у старших дошкольников можно использовать различные средства и материалы, которые помогут им активно участвовать в упражнениях и растяжках. Ниже представлены некоторые из них:

1. Резиновые растяжки: Резиновые растяжки или эластичные ленты могут быть использованы для помощи детям в выполнении упражнений на растяжку. Они могут помочь улучшить гибкость и расширить амплитуду движений.
2. Мячи и медицинские шары: Мячи различных размеров и медицинские шары могут использоваться для выпрямления и растяжки мышц. Дети могут сидеть или лежать на мячах и выполнять упражнения для растяжки спины, ног и других частей тела.
3. Игрушки-помощники: В качестве игрушек-помощников можно использовать мягкие плюшевые игрушки, которые можно использовать для демонстрации и выполнения упражнений на растяжку. Это делает процесс развития гибкости более интересным и игровым.
4. Педагогические пособия: Различные карточки с изображениями упражнений на растяжку или гибкость могут помочь детям лучше понять и выполнить упражнения. Педагогические пособия могут быть визуальной поддержкой в процессе освоения новых движений.
5. Музыкальное сопровождение: Для создания атмосферы и позитивного настроения во время занятий по развитию гибкости можно использовать музыкальное сопровождение. Ритмичная музыка поможет детям следовать темпу упражнений.
6. Забавные игры: Игры, включающие элементы растяжек и упражнений на гибкость, могут стать эффективным средством развития гибкости у старших дошкольников. Дети будут с большим удовольствием выполнять упражнения, если они будут включены в игровую форму. Использование приведенных выше средств и материалов в процессе занятий поможет стимулировать интерес детей к развитию гибкости и создать условия для эффективного обучения.

Развитие гибкости у старших дошкольников является важным аспектом их физического развития. Вот несколько методов, которые могут быть эффективными для развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста:

1. Игровые упражнения: Включение элементов игры в физические упражнения поможет детям чувствовать себя весело и увлеченно. Например, можно придумать упражнения-игры, где дети будут копировать движения животных или играть в "замерзшую статую", чтобы поддерживать растяжку.
2. Музыкальные упражнения: Использование музыки во время физических упражнений поможет сделать занятия более интересными. Дети могут следовать ритму музыки и выполнять различные растяжки и движения под ее звуки.
3. Постепенное увеличение амплитуды: Поддерживайте детей в постоянном движении, увеличивая амплитуду и длительность растяжек постепенно. Это позволит мышцам растянуться без излишней нагрузки.
4. Применение педагогических пособий: Использование различных пособий, таких как картинки или игрушки, может помочь детям понять, как правильно выполнять упражнения и оставаться активными.
5. Позитивная поддержка и поощрение: Важно поощрять старших дошкольников и поддерживать их усилия в развитии гибкости. Позитивное отношение и поощрение могут стать мощным мотивационным фактором для детей.
6. Интеграция гибкости в повседневную жизнь: Помогите детям осознать важность гибкости для здоровья и активной жизни. Поощряйте их использовать растяжки и упражнения гибкости не только на занятиях, но и в повседневных делах. Сочетание этих методов и постоянная работа с детьми помогут развить у них гибкость, что повлияет на их физическое состояние и общее благополучие.

Рекомендации по развитию гибкости.

Для успешного развития гибкости у детей в старшем дошкольном возрасте следует учитывать их индивидуальные особенности. Каждый ребенок имеет свои сильные и слабые стороны, поэтому важно подходить к тренировкам гибкости индивидуально. Создание позитивной атмосферы, поощрение и поддержка со стороны взрослых играют важную роль в процессе развития гибкости у детей.

Развитие гибкости у детей в старшем дошкольном возрасте – это долгосрочная задача, требующая систематического и комплексного подхода. Использование разнообразных средств и методов, адаптированных к возрастным особенностям детей, способствует формированию здорового и гибкого организма. Важно помнить, что процесс развития гибкости требует терпения, постоянства и обязательного участия квалифицированных взрослых.

Список литературы:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст]: монография / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Кузнецова, З.И Развитие двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова. - Москва: Просвящение,2017.- 204 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
4. Петрова В., Иванов М. "Методы улучшения гибкости у детей дошкольного возраста". Книга Педиатрии, 2017.
5. Смит А., Джонс Б. "Развитие гибкости у детей". Журнал Физиологии и Развития, 2018.
6. Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:
7. Борисовская С.М. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ // Студенческий: электрон. научн. журн. 2024. № 22 (276). URL: <https://sibac.info/journal/student/276/337382> (дата обращения: 28.06.2024).