

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет дополнительного профессионального образования  
Кафедра андрагогики

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ КАЧЕСТВА ГИБКОСТИ  
У ДОШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Курсовая работа  
слушателя 2 года обучения  
группы Ф-171  
специальности  
переподготовки 1-03 02 71  
«Физкультурно-оздоровительная  
работа в учреждениях образования»  
заочной формы  
получения образования  
Давыдовой Ольги Петровны  
Научный руководитель:  
Кузьмина Л.И., кандидат  
педагогических наук, доцент  
Защищена  
\_\_\_\_\_ 2018  
с оценкой \_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Минск, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
1.1. Особенности развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста	5
1.2. Особенности применения нетрадиционных методов физического воспитания в практике дошкольных учреждений	8
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
2.1. Выявление уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста	10
2.2. Содержание работы по развитию гибкости у детей старшего дошкольного возраста	14
ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
3.1. Контрольный срез	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	21
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	22

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное детство – колыбель человечества. Разве с этим поспоришь? Здесь формируются привычки, закладываются черты характера, формируются предпосылки для развития личностных качеств. Дети приходят к нам маленькими, беззащитными, несмышлёными и спустя несколько лет ускользают в большой мир смелыми и крылатыми. А ведь какой проделан долгий путь от несмелых движений к стройному и грациозному звучанию тела. Сколько знаний, опыта, профессионализма и, бесспорно, тепла человеческой души вложено во всех и в каждого ребёнка.

Сохранить и укрепить здоровье детей – важнейшая цель современного общества. Здоровый ребёнок – здоровая нация, – и эта задача главная на сегодняшний день на всех уровнях нашей страны.

В дошкольном возрасте закладываются основы для полноценного гармоничного развития личности. Цель нашего общества – воспитание физически и духовно развитого и здорового человека.

Одним из главных средств в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание и развитие физических качеств – сила, ловкость, координация и конечно же гибкость.

Под гибкостью принято понимать сложное психофизическое качество, которое характеризуется способностью человека совершать то или иное движение с большей или меньшей амплитудой в суставах. Выполнение любого физического усилия практически невозможно без участия гибкости. Даже самое простейшее движение приводит в действие множество анатомических структур и физиологических систем. Выполнение любого движения невозможно без хорошей подвижности суставов. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень выполнения движений, отрицательно сказывается на скоростно-силовых качествах, координационных способностях, значительно снижает экономичность и производительность выполняемой работы, что часто становится причиной повреждения мышц и связок.

Таким образом, курсовая работа по проблеме развития гибкости в старшем дошкольном возрасте выбрана нами не случайно. Тему курсовой работы predetermined достаточно длительный опыт работы руководителем физического воспитания в детском саду, по совместительству руководителем кружка по спортивной гимнастике. Практическая деятельность поспособствовала накоплению знаний о проблеме развития гибкости и возможных путях решения данного вопроса.

Актуальность данной темы не вызывает сомнений лишь потому, что физическая подготовка современного дошкольника оставляет желать лучшего. Сегодня дети не стремятся к активному досугу, отдавая предпочтение пассивному времяпровождению. Кроме того, далеко не все педагоги и родители понимают важность развития гибкости в дошкольном возрасте. Упражнения, применяемые на занятиях по физической культуре, лишь косвенно развивают это физическое качество. А, между прочим, именно хорошая подвижность

суставов – залог успешного физического развития, ведь именно гибкость имеет основополагающее значение в формировании двигательных качеств.

Из всего вышесказанного нами обозначен *предмет исследования* – это процесс развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста с применением дополнительных методик нетрадиционного физического воспитания.

*Цель исследования:* опытным путём доказать, что развитие гибкости будет эффективнее, если использовать систему упражнений детской йоги, игрового стретчинга и детского фитнеса в дополнение к основным занятиям по физической культуре.

*Задачи:*

- изучить научно-методическую литературу по теме исследования особенностей развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста;
- провести констатирующее обследование гибкости дошкольников;
- организовать работу по развитию гибкости с использованием упражнений детской йоги, игрового стретчинга, детского фитнеса с детьми 6-7 лет в рамках группы по интересам «Спортивная гимнастика»;
- проанализировать работу, опираясь на результаты исследования, сформулировать выводы.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- изучение и обобщение опыта по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- обобщение и анализ полученных результатов.

Также для решения поставленных в курсовой работе задач, были использованы учебные и методические пособия, специальная литература, монографии отечественных и зарубежных исследователей, изучающих развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста.