

**Муниципальное казенное учреждение
«Центр информационно-методического обеспечения
муниципальных образовательных учреждений»
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия»**

**Выступление на методическом объединении
педагогов дошкольного образования
Лямбирского муниципального района
Республики Мордовия
на тему:**

**«ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ПОСРЕДСТВОМ ГИМНАСТИКИ»**

Подготовила: воспитатель
МБДОУ «Александровский
детский сад «Ягодка»
Маколова С.С.

2023г.

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.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41).

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в разделе «Физическое развитие», и заключается в приобретении двигательного опыта поведения детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень

проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Если использовать средства гимнастики в образовательном процессе по физическому развитию у детей старшего дошкольного возраста, то это будет способствовать развитию гибкости и координации движений.

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей и оздоровление всего организма писали многие зарубежные и отечественные ученые: Ж. Демени, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова. По утверждению Н.А. Бернштейна «гибкость - это качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать их, управлять ими».

Проблема развития гибкости привлекала исследователей с давних пор. Интерес к этому психофизическому качеству объясняется значением гибкости для выполнения любого двигательного акта.

Б.А. Ашмарин, Е.Н. Вавилова, Л.Е. Любомирский доказали, что при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости. В исследованиях Л.Е. Лебемянской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения техникой двигательных действий в занятиях спортом (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности.

При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные педагогические принципы занятий, к которым относятся:

- принцип наглядности. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
- принцип доступности. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
- принцип постепенности. Подразумевает поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- принцип системности. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- принцип закрепления навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- принцип индивидуального подхода. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка
- принцип сознательности. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Работа с детьми - планируется воспитателем дифференцированно в утренние и вечерние часы, проводится в свободной деятельности детей.

Работа с родителями - разработка мероприятий с привлечением родителей. Включает в себя информационные консультации для родителей, собрания, стендовые материалы, мероприятия и пр., которые направлены на приобщение родителей к совместной с

дошкольной образовательной организацией работе по организации здоровьесберегающей деятельности.

Современные и эффективные **формы работы с детьми, родителями:**

Форма обучения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

Формы организации обучения:

- групповая- одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Формы проведения занятий:

- Тренировочные занятия;
- Беседы;
- Спортивные конкурсы.

Способы проверки образовательной программы:

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Открытые занятия.

Методы:

Наглядные - показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация.

Словесные - объяснение, название упражнения, указания, пояснения, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции.

Практические - выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

Приемы: упражнение, игра.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

«Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» (Б.А. Ашмарин).

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Используемая литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: «Просвещение»
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей — СПб.: Речь, 2009
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2005