

УДК 37.037; 373.24

В. А. Андриющенко,
филологический факультет,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Е. И. Смирнова

Развитие гибкости у детей младшего дошкольного возраста

Аннотация. В статье приведены данные научно-педагогической литературы по проблеме развития гибкости детей дошкольного возраста. На основе этих сведений составлен комплекс упражнений, способствующий увеличению подвижности в суставах детей 3–5 лет. Эффективность комплекса подтверждена в ходе апробации на занятиях гимнастикой в детском саду.

Ключевые слова: гибкость детей, физическое воспитание дошкольников, подвижность в суставах.

Гибкость — это физическое качество, которое характеризуется способностью выполнять движения с большой амплитудой. Она способствует улучшению координации движений, проявлению других физических качеств, помогает избежать травм. Именно поэтому развитию гибкости детей уделяется внимание не только на тренировках спортсменов, но и на физкультурных занятиях в образовательных учреждениях, начиная с детского сада.

Известно, что дошкольный возраст является сенситивным для развития гибкости. Этому способствуют анатомо-физиологические и психологические особенности дошкольника. Авторы подчеркивают, что если в период дошкольного детства не уделять должного внимания развитию гибкости, то уровень физической подготовки даже одаренных от природы детей может заметно снизиться [3]. Поэтому важно не упустить данный благоприятный период и заниматься развитием гибкости, подбирая при этом интересные комплексы упражнений, понятные и доступные для детей дошкольного возраста.

Цель исследования — разработать и апробировать комплексы физических упражнений на развитие гибкости детей 3–5 лет. Задачи: изучить методику развития гибкости у дошкольников; определить физиологические особенности детей 3–5 лет, влияющие на развитие гибкости; разработать и апробировать комплекс упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста; отследить динамику развития гибкости у целевой аудитории.

Для уточнения методики развития гибкости у детей 3–5 лет мы провели анализ специальной литературы. Однако исследований по данной

теме нашлось крайне мало. Достаточно много материала относительно развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста (К. Ю. Акулова, Н. Ю. Туласынова и др.) [2; 4]. Рекомендации по развитию гибкости у детей начиная с трехлетнего возраста есть лишь в работе А. И. Константиновой «Игровой стретчинг» [1]. Данная методика основана на системе статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника. Позы стретчинга носят названия животных и выполняются детьми по ходу единого сюжета, основанного на сценарии сказочного материала.

Безусловно, такого объема информации оказалось недостаточно, поэтому, опираясь на рекомендации А. И. Константиновой, мы разработали дополнительный комплекс упражнений для развития гибкости у детей младшего дошкольного возраста.

Для определения объема и уровня сложности упражнений мы уточнили физиологические и двигательные особенности детей от 3 до 5 лет.

Известно, что гибкость зависит от эластичности мышц и связок. У дошкольников опорно-двигательный аппарат отличается пластичностью. Это является положительным моментом для развития подвижности в суставах, однако существует опасность превысить допустимый порог растяжения. Поэтому предпочтение нужно отдавать общеразвивающим упражнениям, выполняемым с большой амплитудой, которые дети должны исполнять самостоятельно. Пытаться увеличивать амплитуду с помощью внешнего воздействия не надо. Объем и амплитуда движений должны увеличиваться постепенно. Было установлено, что с 3 лет можно включать упражнения в равновесии на развитие

гибкости. Начиная с 4 лет можно выполнять упражнения под музыку, с 5 лет — включать больше упражнений с предметами, танцевальные движения.

Упражнения на развитие гибкости требуют многократного повторения или длительного удержания какой-то позы. Детям младшего дошкольного возраста тяжело концентрироваться на выполнении таких упражнений. В таком случае на помощь приходит игровой метод. Развитие гибкости через игру делает процесс более понятным и интересным для дошкольников. Игра — это естественный способ взаимодействия детей с окружающим миром; она помогает удерживать внимание на занятиях, стимулирует к достижению более высоких результатов.

На основе полученных данных разработан комплекс упражнений на развитие гибкости у детей 3–5 лет. Это, например, упражнения «муравьиные бега», «полет бабочек», «липкий пол», «проснувшиеся змейки» и др. Эти и ряд других упражнений были апробированы нами на занятиях по гимнастике в детском саду № 345 г. Омска. В рамках исследования проведено 12 занятий.

Стоит сказать, что упражнения понравились детям, они быстро запомнили названия и технику выполнения движений, активно включались в работу.

Для проверки эффективности предлагаемых упражнений мы провели тестирование детей в начале и конце исследования. Они выполняли тесты, традиционно используемые в практике физического воспитания дошкольников для оценки подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Результаты оценивались по трехбалльной шкале. В таблице представлены результаты тестирования.

При выполнении наклона назад из положения стоя (упражнение «радуга») можно заметить положительные изменения в подвижности позво-

ночника. Если в начале исследования лишь пять детей получили 3 балла и по три ребенка получили 2 и 1 балл, к окончанию эксперимента высшей оценки добились уже восемь детей, 1 балл не получил никто.

Результаты тестирования детей до и после проведения серии занятий на развитие гибкости

Тесты	Результаты тестирования (количество детей)					
	начало			конец		
	3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
«Радуга», для оценки подвижности позвоночника	5	6	1	8	4	0
«Замочек», для оценки подвижности в плечевых суставах	8	4	0	12	0	0
«Достань до пола», для оценки подвижности в тазобедренных суставах	6	3	3	8	3	1

В упражнении «замочек» также произошли положительные изменения: к концу эксперимента все дети выполнили упражнение на 3 балла. И при выполнении 3-го теста (наклон) отмечается та же положительная динамика.

Можно сделать вывод, что развитие гибкости у детей младшего дошкольного возраста осуществляется гораздо интереснее и эффективнее, если использовать разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в игровой форме. Предлагаемый комплекс упражнений будет развиваться, возможно, даже сами дети в будущем подкажут новые движения, и мы вместе придумаем им интересные названия.

1. Константинова А. И. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. — СПб. : Аллегро, 1993. — 76 с.

2. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, А. В. Ступин, А. В. Чуришка // Международный научно-исследовательский журнал. — 2022. — № 5–3 (119). — С. 10–14.

3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М. : Академия, 2006. — 368 с.

4. Туласынова Н. Ю., Гоголева Н. Г. Развитие гибкости детей старшего дошкольного возраста с использованием игрового стретчинга // Международный научно-исследовательский журнал. — 2020. — № 12–4 (102). — С. 120–123.