

Развитие гибкости и пластичности у детей старшего дошкольного возраста



- **Гибкость** это способность выполнять движения с большой амплитудой.
- В отличие от других двигательных способностей гибкость начинает ухудшаться еще до начала поступления ребенка в школу. При этом к 10-12 годам подвижность суставов у детей уменьшается уже в среднем на 25% от исходного уровня. Поэтому педагогам по физическому воспитанию и воспитателям крайне необходимо уделять особое внимание развитию данного двигательного качества еще в дошкольном возрасте.
- **Новизна проекта** в том, что сейчас в работу дошкольных учреждений активно вводится кружковая работа.

Гимнастические упражнения

открывают огромные возможности.

- Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее.
- Гимнастические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности
- пропагандируют здоровый образ жизни.
- Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации, в ходе чего у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка.
- Использование гимнастических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом, формируются навыки обращения со спортивным оборудованием (ленточки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)



Проект «Спортивная гимнастика»



- **Проект спортивная гимнастика** рассчитан на детей с хорошими физическими данными с 5 до 7 лет. Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие один раз в неделю. Продолжительность занятия 20-30 минут (в зависимости от возраста).
- **Основной формой работы** по проекту является групповое учебно - тренировочное занятие.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

«Обучение детей гимнастическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки».

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.





ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ:

- **1.Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
- **2.Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.
- **3.Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
- **4.Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно– спортивная, творческая), общение.
- **5.Наглядность** Активное использование предметной среды
- **6.Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
- **7.Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
- **8.Конфиденциальность.** Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.
- **9.Принцип формально – эвристического единства** В обучении следует сочетать традиции и новаторство.

Методы и приемы :

1. Организационные:

- ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);
 - ***Практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
 - ***Наглядные*** (показ, помощь);
- 2. Мотивационные*** (убеждение, поощрение);
- 3. Контрольно – коррекционные.***





Примерный тематический план

№	Тема	1 год обучения			2 год обучения		
		Теор.	Прак.	Всего	Теор.	Прак.	Всего
1	Гигиенические основы занятий.	1		1	2		2
2	Прыжковые упражнения		3	3		5	5
3	Танцевальные упражнения		6	6		7	7
4	Акробатические упражнения		6	6		7	7
5	Упражнение со скакалкой		4	4		5	5
6	Упражнение с мячом		5	5		6	6
7	Упражнение с обручем		2	2		3	3
8	Музыкально-ритмическая подготовка		4	4	1	7	7
	ИТОГО		30	31	1	40	42

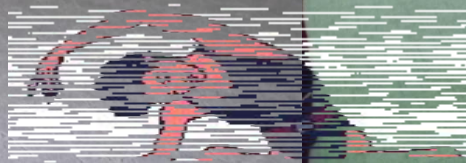
Структура занятий состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление и самомассаж)
- основной части (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки)
- заключительной (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).



Разминка групповая







Разминка

индивидуальная

















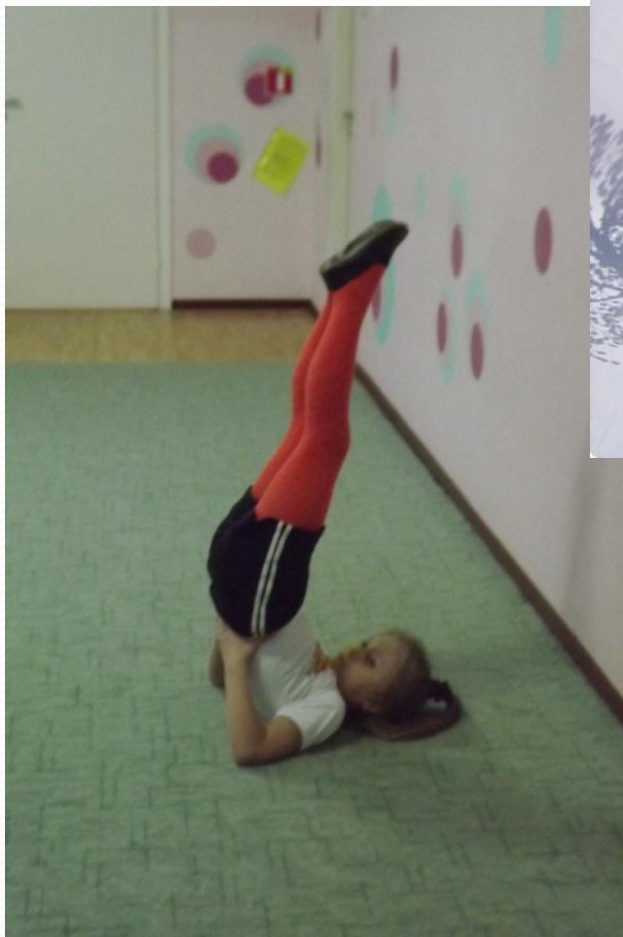
Акробатические упражнения



МОСТИК



Березка





Рыбка



Шпагат





Черепашка





Верблюд





Лодочка





Корзиночка



ритмические упражнения











Спасибо за внимание!

