

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Мурманской области  
«Мурманский педагогический колледж»  
(ГАПОУ МО «МПК»)



Выпускная квалификационная работа

Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста  
посредством элементов художественной гимнастики

Бобровских Надежда Олеговна  
Специальность 44.02.01  
Дошкольное образование  
Курс 4, группа «В»  
Форма обучения: очная  
Руководитель:  
Лебедева Елена Николаевна

Мурманск 2019

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Физическое развитие детей должно быть направлено на приобретение ими опыта в двигательной деятельности, направленной на развитие физических качеств, в том числе гибкости
- Большинство физических упражнений используемых при традиционном физическом воспитании только косвенно влияют на развитие гибкости и не позволяют достигать оптимального уровня развития данного физического качества

# ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

разработка комплексов физических  
упражнений, направленных на развитие  
гибкости посредством элементов  
художественной гимнастики



# ОБЪЕКТНО-ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ

- Объект - процесс развития гибкости детей дошкольного возраста
- Предмет - развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста посредством элементов художественной гимнастики

# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- На основе анализа психолого-педагогической, методической, медицинской литературы рассмотреть подходы к развитию гибкости у детей старшего дошкольного возраста
- Охарактеризовать специфику использования элементов художественной гимнастики в развитии гибкости старших дошкольников
- Спланировать работу по развитию гибкости у детей старшего дошкольного возраста посредством элементов художественной гимнастики
- Апробировать с детьми старшей группы комплексы утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики
- Проанализировать результаты опытно-практической работы

# Методологическая основа исследования

- фундаментальные положения теории физической культуры и спорта о развитии физических качеств (Л.П. Матвеев, Ю.В. Менхин, Н.Г. Озолин)
- концепция о необходимости учета психофизиологических особенностей детей в процессе занятий (В.П. Филин, Л.С. Выготский, Е. П. Ильин)
- теория сенситивных периодов развития физических способностей (В .К. Бальсевич, А.А. Гужаловский, А.И. Кравчук)

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования
- беседа с инструктором по физическому воспитанию и медицинской сестрой образовательной организации о состоянии здоровья и особенностях физического развития детей
- наблюдение за детьми в процессе мероприятий по физическому развитию и в повседневной жизни
- анализ полученных результатов

# БАЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

исследование проводилось на базе  
МБДОУ г. Мурманска № 18



[vk.com/cadik18](https://vk.com/cadik18)

# Изучение особенностей развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста

- наблюдение за детьми
- беседа с медицинским работником и беседа с инструктором по физической культуре
- тестовое упражнение "Наклон вперед до касания пола"

# Планирование работы по развитию гибкости у детей старшего возраста посредством элементов художественной гимнастики

Неделя	Наименование комплекса	Элементы художественной гимнастики
3-4 Неделя Апреля	Комплекс №1	"Наклоны вперед, назад" "Кошечка" "Корзинка"
1-2 Неделя Мая	Комплекс №2	"Наклоны вперед, назад" "Березка" "Кошечка" "Корзинка" "Мостик"
3-4 Неделя Мая	Комплекс №3	"Наклоны вперед, назад" "Березка" "Перекат на шпагате" "Дотянись до ноги" "Тянем ноги к полу" "Корзинка" "Мостик" "Шпагат"
1-2 Неделя Июня	Комплекс №4	"Дотянись до ноги" "Махи ногой" "Мост" "Шпагат"

# Методические требования:

1. Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела
2. Упражнения должны быть для всех групп мышц, разной интенсивности, темпа
3. Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений
4. После освоения упражнения увеличивается темп его выполнения

# Апробация комплексов утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики

## Упражнение «Кошечка»

Кошечка добрая



Кошечка злая



# Апробация комплексов утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики

Упражнение «Корзинка»



# Апробация комплексов утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики

Упражнение «Березка»



Упражнение «Шпагат»



# Апробация комплексов утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики

## Упражнение «Мост»



# Апробация комплексов утренней гимнастики с использованием элементов художественной гимнастики



# Заключение

Комплексы утренней гимнастики с элементами художественной гимнастики позволили:

- совершенствовать силовые качества
- оказать положительное влияние на выносливость, гибкость и равновесие

