

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Московского района г. Казани Республики Татарстан**

Методическая разработка

***РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СТАТИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЯХ У ДЕТЕЙ ПРЕДШКОЛЬНОГО
И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ МНОГОПРОФИЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

Автор: Елена Викторовна Остроухова
педагог дополнительного образования

Одним из приоритетов деятельности обучающихся в объединении «Цирковое ревю» является приоритет здоровья; укрепление и развитие психического и физического здоровья.

Образовательный процесс в объединении опирается на фундаментальные жанры циркового искусства. Занятия акробатикой, эквилибристикой, жонглированием, гимнастикой, хореографией, предусмотренные образовательной программой, развивают у детей быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат, воспитывают высокие морально-волевые качества, культуру тела и в целом укрепляют здоровье.

Цирковые занятия укрепляют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, формируют у ребёнка красивую и ровную походку, правильную осанку. Они тренируют дыхательную систему и улучшают обмен веществ.

Занятия цирковым искусством укрепляют состояние организма в целом, что способствует меньшей подверженности простудным заболеваниям. При этом усиливается кровообращение, что увеличивает поступление кислорода в организм. При регулярных занятиях улучшается и мозговая деятельность. Это своеобразная тренировка памяти.

Цирковое искусство — это движение, а движение — это жизнь. Цирковые занятия улучшают настроение, борются со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью, скованностью. Благодаря этому улучшается психическое состояние учащихся.

А самое главное — воспитываются высокие морально-волевые качества, происходит личностное развитие учащихся.

Для достижения положительных результатов в цирковых занятиях, прежде всего, необходимо тренировать физический аппарат. Особое внимание во всех жанрах циркового искусства уделяется такому важному качеству, как гибкость тела.

Гибкость — это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок и определяет пределы амплитуды движений. К.С. Станиславский считал, что артист должен иметь «гибкое тело, выразительные движения, хорошо развитую технику и мимику. Весь физический аппарат должен быть до чрезвычайности гибок, настроен и послушен воле человека. Для этого все мельчайшие мышцы должны быть хорошо развиты и «проработаны».

При выполнении отдельных статических упражнений, под которыми понимают неподвижное сохранение определенной позы тела, происходит плавное и постепенное растягивание мышц, в процессе которого преодолевается рефлекторное сокращение мышц.

В процессе выполнения рывковых баллистических упражнений в мышцах возникает напряжение, в два раза большее по сравнению со статической растяжкой, и происходит рефлекторное сокращение мышц в

первоначальное состояние. Таким образом, для развития гибкости целесообразно использовать статические упражнения.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. У девочек показатели гибкости на 20-30 % выше, чем у мальчиков. Таким образом, чем раньше ребёнок начнёт совершенствовать свои физические способности, тем больших успехов он сможет достичь.

Но вместе с тем вести эту деятельность педагогу необходимо с учётом заповеди «Не навреди!», т.е. не причиняя вреда здоровью детей, тем более что укрепление психофизического здоровья, формирование здорового образа жизни являются одними из главных задач дополнительного образования детей.

Методическая разработка «Развитие гибкости в статических упражнениях у детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования» составлена с учётом теоретических основ данной темы, изложенных в источниках (список литературы), а также на основе 8-летнего практического опыта педагогической работы по авторской образовательной программе «Цирковое ревю» (для детей 6-12 лет, 5 лет обучения), удостоенной диплома лауреата I степени в номинации «Художественная» республиканского этапа X Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей в 2012 году, сертификата дипломанта Всероссийского этапа конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей в 2012 году и диплома победителя I степени V Всероссийского конкурса на лучшую методическую разработку в области творческого воспитания детей и подростков в номинации «Творческое воспитание в учреждении дополнительного образования» в 2014 году.

Задачи обучения

Образовательные:

укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических и других физических упражнений общеразвивающей направленности.

Воспитательные:

- формирование личностно-значимых качеств социальной адаптации, культуры поведения в процессе коллективного общения и взаимодействия;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой деятельности;

- воспитание осознанного и эмоционального отношения к движению, создание условий для мотивации, обеспечивающей целеустремлённое выполнение упражнений, раскрытие творческого потенциала ребёнка.

Развивающие:

- развитие автоматизированных специальных навыков, внимания, умения сосредоточиться на качественном выполнении упражнений;
- развитие навыков равновесия, координации движений тела, мышечной памяти, гибкости;
- развитие воображения, творческих способностей.

С учётом половозрастных особенностей детей, индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся и поставленной задачей формирования навыков здорового образа жизни педагог большое внимание уделяет использованию здоровьесберегающих технологий обучения. Так, при организации учебных занятий учитываются следующие моменты:

- дозирование физических нагрузок;
- чередование на занятиях активной части практической деятельности и релаксации;
- построение занятий с учётом физической подготовленности детей, их динамичности и работоспособности;
- создание благоприятного психологического микроклимата в коллективе обучающихся и эмоционального настроя на занятиях;
- построение объяснения изучаемых движений с учётом правил техники безопасности;
- использование дыхательных восстанавливающих упражнений на занятиях.

Не менее важно выполнение общих гигиенических требований:

- достаточный режим освещения и размеры тренировочного зала;
- соблюдение режима проветриваний, поддержание нормальной температуры и свежести воздуха в зале;
- регулярное проведение влажной уборки в зале для занятий;
- наличие медицинской аптечки;
- наличие у каждого ребёнка соответствующей формы одежды и обуви;
- наличие на каждого ребёнка сведений об отсутствии противопоказаний для занятий цирковым искусством.

Эти меры помогают обучающимся не только сохранить, но и укрепить своё здоровье в процессе обучения на протяжении пяти лет с периодичностью 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т.п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использование отягощений позволяет акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движение в суставах, улучшать взаимодействие мышц-синергистов.

При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть»

организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях (плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти); амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую обучающийся может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счёт внешних сил, создаваемых партнёром, снарядом, отягощением.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной гибкости составляют до 40% времени, отводимого на занятия (серии занятий) для развития гибкости, а статические упражнения - 20%. Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создаётся так называемый запас гибкости.

Способность выполнять движения с большой амплитудой, как никакая физическая способность, без подкрепления быстро снижается. Достигнутый уровень гибкости поддерживается повторным воспроизведением необходимой амплитуды движения и напряжением предварительно растянутой мышцы. Обязательным требованием выполнения изометрических напряжений является умение переходить от расслабленного состояния мышц к напряжённому и наоборот.

Для формирования и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста.

Педагогические условия использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения статическим упражнениям

Важнейшим педагогическим условием применения здоровьесберегающих технологий является приоритет личностноориентированного образования. Главное предназначение образования состоит в том, чтобы помочь самоосуществлению человека, становлению индивидуального личного образа. Образовательная программа ориентирована на личностные и метапредметные результаты. Разработанная система мониторинга результатов обучения предусматривает мониторинг не только физического, но и личностного развития.

Формирование гибкости у детей дошкольного и младшего школьного возраста в процессе выполнения статических упражнений возможно при следующих педагогических условиях:

- комплексное применение методов и приёмов, способствующих формированию навыков выполнения статических упражнений;
- включение в занятия статических упражнений параллельно с динамическими упражнениями;
- формирование умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- поэтапное разучивание и выполнение статических упражнений.

Для правильного выполнения движения необходимо осознание детьми его содержания и структуры, сочетание наглядного и словесного воздействия, которое помогает не только быстрее, но и качественнее сформировать навык.

В процессе обучения демонстрируется образец выполнения статического упражнения, затем оно показывается подетально с пояснением последовательности всех компонентов в сочетании с пространственными обозначениями. Затем детям предлагается самостоятельно выполнить упражнение при помощи указаний. Сочетание зрительного восприятия движения со словесной инструкцией способствует предварительному осознанию ребёнком предстоящих действий. Движение запоминается по всей его последовательности, осознаётся ребёнком, исключая тем самым механичность воспроизведения.

При объяснении внимание детей обращается на то, что гибкость развивается лучше всего в процессе выполнения медленных упражнений и происходит это постепенно, поэтому необходимо на коротких промежутках времени замереть в данной позе.

После детального показа образца выполнения упражнения педагог объясняет детям, почему необходимо правильное выполнение отдельных компонентов движения.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное измерение психофизических качеств осуществляются волнообразно и обеспечивают развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений. В связи с этим на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других. Данный приём позволяет оптимально распределять физическую нагрузку, активизировать психические процессы. Поэтому в комплекс общеразвивающих упражнений включается только одно статическое упражнение на этапе начального разучивания двигательного действия.

При этом другие упражнения в комплексе — динамические. Они должны быть знакомы детям. Обучение проводится на этапах углублённого разучивания или закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Правильное выполнение упражнений требует специального обучения. Обучение ребёнка движениям осуществляется в соответствии с закономерностями формирования умений и навыков. Они условно

представляют собой последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнять его, а затем от умения к навыку.

На первом этапе (начальное разучивание двигательного действия) ставится задача по ознакомлению ребёнка с новым двигательным действием, создание у него целостного представления о движении.

Методика начального разучивания включает:

- показ педагогом образца движения;
- его детальный показ, сопровождаемый объяснением;
- выполнение показываемого движения самим ребёнком.

На втором этапе (углублённое разучивание движений) уточняется правильность выполнения ребёнком техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. В сознании и мышечном ощущении ребёнка восстанавливается последовательность элементов движений и конкретность ощущений от выполняемого действия.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Ребёнок сознательно воспринимает задание, выполняет его по названию, целенаправленно действует, формируется автоматизированный навык, внимание сосредоточено на качестве выполнения движения. Методика обучения движениям направлена на развитие творчества ребёнка. Эта задача решается на всех этапах обучения.

При обучении ребёнка движениям большое значение имеет воспитание осознанного и эмоционального отношения к движению, создание у него мотивации, обеспечивающей целеустремлённое выполнение упражнений, раскрытие творческого потенциала ребёнка.

Выполнение статических упражнений на уменьшенной площади опоры развивает равновесие, от которого зависит качественное выполнение любого движения.

На этапе углублённого разучивания упражнений большое значение имеют приёмы, предполагающие тактильно-мышечную наглядность, основанные на непосредственной помощи педагога, который прикосновением к ребёнку уточняет и направляет положение тела.

На этапе закрепления и совершенствования навыка, связанного с выполнением статических упражнений, активно применялся игровой метод проведения занятий. Применение статических упражнений в подвижных играх «Фигура», «Слушай сигнал», «Затейники», «Море волнуется» создавало возможность относительно точной дозировки физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Совершенствование в игровых условиях способствует стабилизации навыка выполнения статических упражнений.

Выполнение статических упражнений, связанное с преодолением мышечного напряжения, должно быть осознанным, только тогда движение будет приносить радость и удовлетворение ребёнку.

Содержание статических упражнений

№ п/п	Начальное разучивание двигательного действия	Углублённое разучивание	Закрепление и совершенствование двигательного действия
1	Упражнение «Лучик»		
	<p>а) Показ педагогом образца упражнения</p> <p>б) Детальный показ</p> <p>в) Выполнение упражнения детьми</p>	<p>Выполнение упражнения сопровождать ключевыми фразами-командами: «приняли исходное положение», «потянули тетиву», «прицелились», «выпустили стрелу».</p> <p>Постепенно увеличивать время между командами: «прицелились», «выпустили стрелу» до 10 сек. Обращать внимание на правильное выполнение упражнения: «левая рука - прямая, на уровне плеча, правая - максимально отводится назад, локоть - на уровне плеча».</p> <p>Оказываем индивидуальную помощь.</p>	<p>Выполнение упражнений с малым мячом, мешочком. Включение упражнений в подвижные игры.</p> <p>Использование словесного сопровождения: «Мы крепко держим лук в руке. Другой рукой, согнув её в локте, оттянем сильно тетиву. Отправим в цель свою стрелу!»</p> <p>Использование упражнения в самостоятельной двигательной деятельности</p>
2	Упражнение «Замок»		
	<p>а) Показ педагогом</p> <p>б) Дополнительный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение-основная стойка, левая рука опущена, правая поднята вверх. Обе руки сгибаем в локтях за спиной, стараемся сцепить пальцы. Исходное положение, поменять руки»</p> <p>в) Выполнение упражнения детьми (если захват не получается, можно использовать вспомогательные средства: верёвку с</p>	<p>Выполнение упражнения из разных исходных положений: сидя на коленях, «по-турецки».</p> <p>Обращать внимание детей на то, что локоть поднятой руки должен быть прижат к голове.</p>	<p>Использование словесного сопровождения: «Поднимаем руку вверх, заводим за спину, руки сцепляем вместе, плечи отводим назад».</p> <p>Включение упражнений в физкультминутки, использование в самостоятельной двигательной деятельности.</p>

	узелками, ленту)		
3	Упражнение «Лебедь»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Дополнительный показ, сопровождаемый словами: «Встаньте на колени, сядьте на пятки, руки за спиной сомкните в «замок». Медленно наклоняемся вперёд, поднимаем руки вверх. Лбом стараемся коснуться пола»</p>	<p>Выполнение упражнения с закрытыми глазами с целью развития проприоцептивной чувствительности.</p>	<p>Выполнение упражнения с предметами: лентой, гимнастической палкой, мячами разного размера. Включение упражнений в подвижные игры.</p>
4	Упражнение «Гора»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - сидя на коленях, руки перед собой соединяем в «замок». Поднимаем руки вверх, поворачиваем «замок» кистями вверх»</p>	<p>Выполнение упражнения с закрытыми глазами способствует развитию статического равновесия.</p>	<p>Самостоятельная двигательная деятельность. Словесное сопровождение: «На коленях мы сидим, в «замок» ручки соединим. Вверх подняли, потянулись, мышцы грудки развернулись»</p>
5	Упражнение «Змея»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища, выпрямляем</p>	<p>Во время выполнения упражнений обращать внимание детей на положение ног: пятки соединены, колени выпрямлены, пальцы ног упираются в пол, плечи не поднимать. Индивидуальная помощь.</p>	<p>Выполнение в самостоятельной двигательной деятельности. Используется словесное сопровождение: «Змея почувствовала опасность, приподнялась и замерла. Но посмотрела влево, вправо и на землю вновь легла»</p>

	руки. Голову поворачиваем сначала влево, затем вправо. Плавно опускаем голову, кладём на бок, руки вдоль туловища»		
6	Упражнение «Чемодан»		
	<p>а) Показ образца движения педагогом (боком к детям)</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - сидя, ноги вытянуты вперёд, спина прямая. Поднимаем прямые руки вверх и стараемся достать пальцы ног, потянуть их на себя»</p> <p>в) Если упражнение не удаётся выполнить сразу, то ребёнок наклоняется до определённого уровня, постепенно увеличивая амплитуду, но без резких движений.</p>	<p>Выполнение упражнения можно сопровождать словами: «Наклонитесь и задержитесь в этом положении. Проверьте, хорошо ли «закрылся замок чемодана». Выпрямились, «чемодан открыли». Если ребёнок не может выполнить упражнение, используется верёвка с узелками, один конец зажимается стопами, другой - в руках. Это облегчает выполнение упражнений и позволяет проследить динамику, т.к. уменьшается количество узелков от стоп ног до рук. Упражнение можно выполнить из исходного положения стоя.</p>	<p>Выполнение упражнения с предметами. Включается в подвижные игры. Включается в самостоятельную двигательную деятельность. Используется словесное сопровождение: «Сели, спинку прямо держи. Гордо голову подняли. На носочках взгляд задержим и в наклоны поиграем»</p>
7	Упражнение «Сердитая кошечка»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на животе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища, выпрямляем руки. Голову поворачиваем сначала</p>	<p>Выполнение упражнения по названию. Обращать внимание детей на то, чтобы одноимённые руки и бедра были расположены на одинаковом расстоянии.</p>	<p>Включение упражнения в подвижные игры. Использование соревновательного компонента: «Самая сердитая кошка». Использование упражнения в физкультминутках. Выполнение упражнения в сочетании со словесным сопровождением: «Выгнула спинку сердитая кошка. Сейчас зарычит и прыгнет в окошко»</p>

	влево, затем вправо. Плавно опускаем, голову кладём на бок, руки вдоль туловища»		
8	Упражнение «Ласковая кошка»		
	а) Показ образца педагогом б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение-стойка на четвереньках, голову плавно поднять и максимально прогнуть спину в пояснице»	Выполнение упражнения по названию. Обращать внимание детей на то, чтобы одноимённые руки и бедра были расположены на одинаковом расстоянии.	Выполнение упражнения по названию. Использование словесного сопровождения: «Ласковый кот стоит у ворот. Он спинку прогнул и погладить зовёт»
9	Упражнения «Самолёт», «Лодка»		
	а) Показ образца педагогом б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение-лёжа на животе, ноги прямые, руки в стороны. Поднимаем одновременно руки и ноги, «летим». «Приземлились», приняли исходное положение» в) Выполнение упражнения детьми.	Обращать внимание детей на качество выполнения упражнения: стараться поднимать туловище и ноги как можно выше. Выполнение упражнения, поднимая руки вперёд «лодочка».	Выполнение упражнения в четвёрках «цветок» с использованием предметов: гимнастической палки, мячей разного диаметра, лент, обручей. Соревновательный момент: «Чей самолёт дальше пролетит?» Использование в самостоятельной двигательной деятельности.
10	Упражнение «Винт»		
	а) Показ образца педагогом б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - сидя скрестно. Поворачиваемся влево, руками обхватываем туловище, Проверим исправность «винта».	Обращаем внимание на качество выполнения упражнения: спина должна быть выпрямлена, плечи опущены.	Использование в самостоятельной двигательной деятельности. Использовать словесное сопровождение: «Без винта нельзя прожить. Должен людям он служить. Не отправится в полёт без винта наш самолёт»

	Принимаем исходное положение. Выполняем упражнение в другую сторону»		
11	Упражнение «Дерево»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - основная стойка. Правой рукой взять лодыжку правой ноги, согнутой в колене, притянуть к ягодицам. Левую руку поднять вверх, правую - поставить на пояс. Повторить для другой стороны»</p>	<p>Первоначально с целью сохранения равновесия упражнение можно выполнять, держась за спинку стула или стену, постепенно увеличивая время выполнения упражнения без опоры.</p>	<p>Включение упражнения в подвижные игры. Соревновательный момент: «Самое красивое дерево!» Словесное сопровождение: «Мы приходили с вами в лес. Какие разные деревья здесь! Раскинув ветки влево, вправо стоят лесные великаны»</p>
12	Упражнение «Глубокий выпад вперед»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - стоя, ноги широко расставлены. Повернуть одновременно носки ног и туловище в сторону. Колено впереди стоящей ноги согнуть. Руки на поясе. Задержаться в таком положении. Принять исходное положение»</p> <p>в) Выполнение упражнения детьми.</p>	<p>С целью переноса веса тела на согнутую ногу выполнять упражнение с опорой на стену или стул, выполнять упражнение в парах. Обращать внимание детей на то, что спина должна быть прямая, постепенно увеличивать глубину выпада, следить, чтобы нога, стоящая сзади, была прямой. Изменяя положение стопы, отведённой назад ноги, воздействовать на разные мышцы ног.</p>	<p>Выполнение упражнения с разным положением рук, с предметами. Выполнение упражнения с целью развития равновесия с закрытыми глазами, с поворотами головы вправо, влево. Включение упражнения в физкультминутки, в подвижные игры.</p>
13	Упражнение «Глубокий выпад в сторону»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ,</p>	<p>Для того, чтобы закрепить правильное положение спины, упражнение можно выполнить стоя спиной у</p>	<p>Выполнение упражнения с разным положением рук, с предметами. Включение упражнения в подвижные</p>

	<p>сопровожаемый словами: «Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки ног слегка раздвинуты. Руки на бёдрах. Согните одно колено и медленно перенесите вес тела в эту сторону. Спина прямая. Задержитесь в этом положении. Примите исходное положение, выполните упражнение в другую сторону»</p>	<p>стены или с гимнастической палкой, удерживаемой за головой руками, согнутыми в локтях, или вставленной между спиной и предплечьями рук. Постепенно увеличивать глубину выпада, обращать внимание на то, что отставленная нога должна быть прямой.</p>	<p>игры.</p>
14	Упражнение «Бабочка»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - сидя, ноги вытянуты. Ноги сгибаем в коленях, руками берёмся за ступни, соединяем их подошвами и подтягиваем, как можно ближе к туловищу. Спина прямая. Колени поднимаем вверх, опускаем вниз, словно это крылья бабочки. Принимаем исходное положение»</p>	<p>С целью закрепления правильного положения спины, упражнение выполняется в парах, спиной друг к другу или у стены.</p>	<p>Включение упражнения в физкультминутки, в подвижные игры. Использование в самостоятельной двигательной деятельности. Использование словесного сопровождения: «Сидя, наши стопы сложим. Ближе к телу их подтянем. Вверх и вниз колени машут. Как будто бабочкой мы станем!»</p>
15	Упражнение «Шлагбаум»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на животе, руки вдоль туловища, сжаты в кулаки, ноги выпрямлены. Упираясь</p>	<p>Обращать внимание детей на качество выполнения упражнения: поднятая нога должна быть выпрямлена и не должна отклоняться в сторону. Индивидуальная помощь.</p>	<p>Включение упражнения в физкультминутки, в подвижные игры. Соревновательный момент: «Чей «шлагбаум» дольше открыт?» Использование словесного сопровождения: «Мы лежим на животах. Руки сжаты в кулаках. Поднимаем ноги вверх. Наш шлагбаум лучше</p>

	ногами в пол, поднять как можно выше ногу. Задержаться в этом положении. Принять исходное положение, выполнить для другой ноги»		всех!»
16	Упражнение «Тигр»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение-стойка на четвереньках с опорой на голени и ладони. Сгибаем правую ногу в колене и стараемся достать лбом, спину выгнуть. Затем правую ногу вытянуть назад, спину прогибаем в пояснице, голову держим прямо. Исходное положение. Выполняем упражнение для другой ноги»</p>	Обращать внимание детей на качество выполнения упражнения: руки и бёдра расположены на одном расстоянии. При вытягивании ноги назад она не должна отклоняться в сторону.	Выполнение упражнения со словесным сопровождением: «Увидел тигр свою добычу и приготовился к прыжку, но потянулся, улыбнулся, подумал: есть я не хочу!»
17	Упражнение «Большая стрелка»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на левом боку, с опорой на левое предплечье. Поднять прямую правую ногу, обхватить её правой рукой, как можно ближе к щиколотке. Задержаться в этом положении. Всё это проделать для другой ноги»</p>	Обращать внимание детей на качество выполнения упражнения: поднятая нога должна быть прямой, вес тела удерживать на другой ноге, не заваливаться назад.	Включение упражнения в самостоятельную двигательную деятельность.
18	Упражнение «Маленькая стрелка»		

	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на боку, с опорой на предплечье. Поднять прямую правую ногу, согнуть в колене и обхватить лодыжку правой рукой. Задержаться в этом положении. Принять исходное положение»</p>	<p>Обращать внимание детей на качество выполнения упражнения.</p>	<p>Включение упражнения в самостоятельную двигательную деятельность.</p>
19	Упражнение «Рычаг»		
	<p>а) Показ образца педагогом</p> <p>б) Детальный показ, сопровождаемый словами: «Исходное положение - лёжа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища, согнуть ногу в колене, поднять к груди, обхватив руками»</p>	<p>Это упражнение можно выполнять стоя. Первоначально для сохранения равновесия спиной прислониться к стене.</p>	<p>Выполнение упражнения в подвижных играх.</p>

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей-школьников

Основным методом развития гибкости является повторный метод, при котором упражнения выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности количество упражнений в серии дифференцируется.

Вид сустава	Количество повторений упражнений		
	Возраст детей		
	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
Позвоночный столб	20-30	30-40	40-50
Тазобедренный сустав	15-25	30-35	35-45

Плечевой сустав	15-25	30-35	35-45
Лучезапястный сустав	15-25	20-25	25-30
Коленный сустав	10-15	15-20	20-25
Голеностопный сустав	10-15	15-20	20-25

Педагогический контроль

Некоторые параметры оценки гибкости (по Ж.К.Холодову, В.С.Кузнецову)

В процессе реализации авторской образовательной программы «Цирковое ревю» большое значение придаётся динамическому отслеживанию (мониторингу) результатов обучения. Поскольку гибкость является одним из главных свойств опорно-двигательного аппарата, в наибольшей степени влияющих на качество исполнения цирковых номеров, её развитие постоянно контролируется педагогом с помощью следующих параметров.

Параметры / Оценка	Отлично	Хорошо	Удовлет-но	Плохо
Расстояние у пальцев рук при наклоне вперёд относительно уровня площадки (см)	15	5	0	-5
Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведённой кисти (град)	70	90	95	100
Угол туловища к горизонту при наклоне вперёд в положении сидя (град)	5	15	25	35
Угол в подколенной ямке при выпрямлении ноги (град)	182	180	178	175
Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град)	180	178	175	172
Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град)	180	178	175	172

Мониторинг обучения

Мониторинг выступает в качестве внутренней процедуры, основанной на индикаторах и результатах, а также как инструмент сбора информации и отчетности.

Мониторингом является функция отслеживания хода и результатов работы, он базируется на отслеживании текущей ситуации и сравнении реального положения дел с ранее разработанным планом.

Мониторинг физического развития

Мониторинг освоения учебной программы

Основной целью мониторинга является фиксация состояния образовательного процесса, выявление потенциальных опасностей и сбоев, предупреждение о возможных проблемах, оценка эффективности системы целиком или отдельных подсистем. Объект мониторинга – каждый из воспитанников объединения «Цирковое ревю».

Критериями выступают мотивационно-ценностный (личностные результаты и стремление к самообразованию), содержательный (знания и их качество), операционально-деятельностный (умения и навыки, опыт деятельности), рефлексивно-оценочный (самоконтроль, самоанализ мотивов, целей, способов достижения целей и результатов, анализ своей деятельности).

Личностные результаты – сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений обучающихся к себе, к другим участникам образовательного процесса, к самому образовательному процессу и его результатам.

Результаты образовательной деятельности – усвоенные детьми конкретные знания, умения и навыки, опыт решения проблем, опыт творческой деятельности. Для диагностики лучше использовать более мягкие, не вызывающие стрессовых состояний обучающихся методы: собеседование, наблюдение, анализ продуктов деятельности.

Для обеспечения эффективности мониторинга в образовании важным становится ряд требований, которым должна удовлетворять информация: полнота, адекватность, объективность, точность, своевременность, доступность, непрерывность, структурированность и специфичность для каждого уровня мониторинга. Все перечисленные требования рассматриваются как основные свойства мониторинга.

На первом (*диагностическом*) этапе, являющемся основным в проведении мониторинга, проводится собеседование по теме, которая изучалась, а также творческая самостоятельная работа, формой представления результатов которой являются выполненный номер.

На втором (*аналитическом*) этапе проводится обработка и систематизация информации, которая использовалась на дальнейших этапах мониторинга. Полученную информацию представляется в таблицах, диаграммах и т. д.

Целью данного этапа является прогнозирование дальнейших возможностей развития обследуемого обучающегося, продвижение его.

В ходе третьего (*деятельностного*) этапа в соответствии с разработанным планом в случае систематических затруднений корректируется индивидуальная образовательная программа, при необходимости изменяется темп обучения, глубина изучаемого материала, способы контроля и самоконтроля и т. д.

На четвертом (*итоговом*) этапе, завершающем в цикле мониторинга учебных достижений воспитанников, анализируются результаты проведенной работы.

Технологическая карта мониторинга учебных достижений детей

Ф.И.О.	ЭТАПЫ			
	Диагностический	аналитический	деятельностный	итоговый
	Задания:			
	<u>Назвать упражнение</u> – рассказать о сложившемся представлении о названном упражнении , нарисовать его схему, показать с помощью модели («ассистента»)			
	<u>Показать упражнение</u> – уточнить сложившееся раннее представление об упражнении путём словесного отчёта, изображения на схеме, показа с помощью «ассистента», высказать своё уточнённое суждение о способе его выполнения			
	<u>Объяснить технику исполнения упражнения</u> – рассказать в сочетании с показом на рисунке и с помощью «ассистента», уточнить представление об упражнении			
	<u>Дать обучаемым возможность апробировать упражнение</u> – дополнить представление об упражнении собственными тактильно-мышечными, зрительными, слуховыми и др. ощущениями и восприятиями и кратко рассказать об этом			
	<u>Повторный показ и объяснение техники</u> – уточнить технику исполнения наиболее ответственных частей и фаз упражнения			
	<u>Творческий номер</u>			

Мониторинг личностного развития ребенка

Личность самого воспитанника, личностное развитие – главный показатель эффективности образовательного процесса. Формирование у детей способности к саморазвитию становится сегодня важнейшей педагогической задачей. Педагог может заинтересовать своих воспитанников познанием самих себя, помочь им в формировании навыков самореализации и самоуправления.

В объединении «Цирковое ревю» мониторинг личностного развития осуществляется с использованием метода педагогического наблюдения 5 блоков оцениваемых параметров:

- 1 – мотивационный,
- 2 – познавательный,
- 3 – эмоционально – волевой,
- 4 – коммуникативный,
- 5 – творческий потенциал.

Мотивация к занятиям – активность ребёнка на занятии (проявление инициативы, самостоятельности); интерес к занятию (позитивное отношение, его личностная значимость для ребёнка, заинтересованность в получении новых знаний); устойчивое эмоциональное состояние.

Познавательная активность - усвоение нового материала (оригинальное решение, умение выделить главное); умение логично и систематично излагать свои мысли; произвольность психических процессов; развитие мышления, речи; умственная работоспособность, темп занятия.

Эмоциональная сфера – эмоциональное проявление (умение сочувствовать, сопереживать, живо реагировать); целеустремлённость (собранность, организованность, стремление преодолеть трудности, настойчивость в достижении целей).

Коммуникативность – взаимодействие с педагогом (культура общения со взрослыми, установление адекватных ролевых отношений, проявление уважения); взаимодействие со сверстниками (установление дружеских отношений, участие в коллективных мероприятиях, умение разрешать конфликты, организаторские способности); соблюдение социальных и этических норм. Поведенческая саморегуляция; активность и независимость; отношение к значимой деятельности; отношение к себе.

Творческий потенциал – сформированность и развитие (творческие проявления в различных видах жизнедеятельности, способность к созданию нового продукта, широта ориентировки в окружающем мире).

Данные сводятся в карту индивидуального развития воспитанников. Для оценки используется уровневая система: 1 – низкий, 2 – средний, 3 – высокий.

Заполняется индивидуальная карта личностного развития обучающегося, затем сводная карта личностного развития обучающихся по объединению

Карта личностного развития обучающихся

Фамилия, имя обучающихся	Творческий потенциал			Коммуникативность			Познавательная активность			Эмоциональная сфера			Мотивация к знаниям		
	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III

С целью формирования образа «Я», способности к саморазвитию используются различные диагностические методы, такие как «Определение

самооценки» (В.Г.Шур), готовность к саморазвитию (Т.М.Шамова), неоконченное предложение и «несуществующее животное» и др.

Этапы педагогического контроля

№	Сроки	Знания, умения, навыки	Форма проведения
1.	сентябрь	Определение физических способностей ребёнка при поступлении в объединение	Мониторинг физического развития (1 год обучения)
2.	ноябрь	Выявление усвоения материала на начальном этапе	Соревнование по акробатике (1 год обучения)
3.	декабрь	Проверка усвоения учебного материала	Мониторинг физического развития
4.	февраль	Проверка эффективности образовательного процесса	Мониторинг личностного развития
5.	апрель	Проверка уровня обученности и обучаемости	Мониторинг освоения учебной программы
6.	май	Подведение итогов	Зачет

Соревнования по акробатике (1-ый год обучения)

Цель: Выявление усвоения материала на начальном этапе

Задачи:

Образовательные:

- закрепление знаний, умений и навыков в элементарных акробатических элементах

Воспитательные:

- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание потребности в творческом труде и социально значимой целеустремлённости, ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание культуры тела

Развивающие:

- развитие чувства координации и ориентировки в пространстве;
- подготовка физического аппарата к выполнению сложных трюков

Лист результативности

№	Ф.И. об-ся	Элементы для проверки знаний, умений, навыков										
		разножка	боковой кульбит	вперед кульбит	назад кульбит	колесо	мостик	березка	коробочка	складки вместе	складки врозь	итог
девочки												
мальчики												

5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно

Дата: Время: Место проведения:

Ежегодный зачет по акробатике, жонглированию, эквилибристике, гимнастике

Индивидуальная карта результативности обучающегося

Ф.И.: 20__ - 20__

Жанр	Название элемента	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
Акробатика				
Гимнастика				
Эквилибр				
Жонглирование				
Хореография				
Оригинальный жанр				

Схема формирования результата

Знание об изучаемом упражнении → умение выполнять упражнение → навык в выполнении упражнения → мастерство в выполнении упражнения → творческий номер

Логико-структурная схема по результатам образовательной деятельности

Уровни усвоения: 1-информационный; 2-репродуктивный; 3-эвристический; 4-творческий

Акробатика:

1-теория акробатических элементов; 2-освоение акробатических упражнений;
3-воспитание культуры тела; 4-комбинирование акробатических элементов

Эквилибристика:

1-объяснение техники балансирования; 2-умение балансировать; 3-чувство точности и чувства равновесия; 4-доведение до виртуозности

Жонглирование:

1-объяснение техники исполнения; 2-выполнение элементов жонглирования;
3-самостоятельно придуманные перекидки; 4-совершенствование жонглирования

Гимнастика:

1-теория гимнастических упражнений; 2-исполнение гимнастических элементов;
3-разнообразные авторские элементы; 4-упражнения, демонстрируемые в художественно-образной форме

Хореография:

1-техника постановка головы, рук, корпуса и ног; 2- выполнение элементов;
3- элементы координации; 4-танцевальные элементы (с учётом специфики циркового искусства)

Оригинальный жанр:

1 - знакомство с жанром; 2 - умения выполнять элементы; 3 - разнообразные авторские элементы; 4 - совершенствование жанра

Таким образом, для осознанного обучения статическим упражнениям необходимо использовать методику, включающую три этапа: начального разучивания двигательного действия; углублённого разучивания; закрепления и совершенствования двигательного действия.

Развитие гибкости у детей в процессе статических упражнений осуществляется при условии комплексного использования общедидактических и специальных методов, интерактивных технологий, особенно здоровьесберегающих технологий в соответствии с этапами обучения.

Новизна методической разработки «Развитие гибкости в статических упражнениях у детей дошкольного и младшего школьного возраста в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования» состоит в том, что выявлено положительное влияние статических упражнений на формирование гибкости детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Обоснованы и проверены педагогические условия формирования гибкости обучающихся в процессе статических упражнений: подбор статических упражнений с учётом дидактических принципов; комплексное применение методов и приёмов, способствующих формированию навыков

выполнения статических упражнений; апробация методики формирования гибкости обучающихся в процессе статических упражнений; включение статических положений в занятия параллельно с динамическими упражнениями; обеспечение умения рационального использования статических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.

Практическая значимость методической разработки обуславливается тем, что подобраны статические упражнения и в соответствии со здоровьесберегающими технологиями обучения определено содержание работы по формированию гибкости детей дошкольного и младшего школьного возраста, занимающихся в учреждениях дополнительного образования.

Методические рекомендации по формированию гибкости обучающихся внедрены в практику и способствовали повышению эффективности занятий в объединении «Цирковое ревю» МБОУДОД «Центр внешкольной работы» Московского района г. Казани, что подтверждается результатами мониторинга физического и личностного развития на протяжении освоения программы, результативностью участия обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня за последние три года: дипломов за призовые места международного уровня — 31, российского уровня — 11, республиканского уровня — 2.

Данная методическая разработка адресуется педагогам, тренерам-преподавателям, методистам организаций дополнительного образования детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. - М: Владос-Пресс, 2003
2. Васильев В.В. Физиология человека. - М: Физкультура и спорт, 1984
3. Грачёв О.К. Физическая культура. - М: ИКЦ МарТ, 2005
4. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика — М: Академия, 2001
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1980
6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М: Физкультура и спорт, 1982
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991
8. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М: Владос-Пресс, 2003
9. Родик М.А., Барамидзе А.М., Киселёв Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М: Советский спорт, 1991
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М: Академия, 2001

