

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры,
спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Н.В. Соболева

« _____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
РИТМИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Руководитель _____ стар. преподаватель В.Л. Архипова

Выпускник _____ А.А. Курбатова

Научный консультант _____ канд. пед. наук В.М. Гелецкий

Нормоконтролер _____ О.Б. Сагды

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Комплекс упражнений художественной гимнастики, направленный на оздоровление детей дошкольного возраста» содержит 54 страницы текстового документа, 3 иллюстрации, 5 таблиц, 50 использованных источников.

ДОШКОЛЬНИКИ, ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, КОМПЛЕКС, ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

Объект исследования - физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Цель работы - экспериментально обосновать эффективность применения комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости, координации и ритмического восприятия у детей дошкольного возраста.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенного исследования могут использоваться инструкторами физической культуры в дошкольных учреждениях.

В результате, выявлено, что дети дошкольного возраста обладают высоким уровнем физического развития.

В итоге был разработан комплекс упражнений из художественной гимнастики, направленный на развитие физических качеств и оздоровительной направленности детей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	7
1.1 Определение понятия «физическое воспитание» детей дошкольного возраста	7
1.2 Особенности физического развития детей 5-6 лет.....	11
1.3 Особенности развития физических качеств детей 5-6 лет.....	14
1.4 Роль средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста	18
2 Организация и методы исследования	23
2.1 Организация исследования	23
2.2 Характеристика методов исследования	23
3 Результаты исследования и их обсуждение	30
3.1 Комплекс упражнений художественной гимнастики оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста.....	30
3.2 Методические указания по проведению занятий	33
3.3 Анализ результатов исследования.....	34
Заключение	39
Список сокращений	41
Список используемых источников.....	42
Приложение А	48
Приложение Б.....	51
Приложение В.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Движение является основным проявлением жизни и одновременно средством гармоничного развития личности и ребенка, в частности. Культура движения включает всю совокупность двигательных качеств, в том числе и двигательную эстетику - пластичность, ритмичность, легкость, утонченность движений и двигательных умений. М.Я. Виленский характеризует двигательную культуру личности как комплексное качество, сочетающее в себе не только двигательную и художественную технику исполнения, но и широкую гуманистическую культуру личности [4, с. 16].

Художественная гимнастика - это сложно-координированный вид спорта, в котором участники соревнуются в индивидуальной программе, а также в групповых упражнениях. Соревновательная композиция гимнастики – это небольшой спектакль, имеющий свой сюжет.

Среди многообразия средств художественной гимнастики можно выделить основные и вспомогательные, как наиболее эффективные для формирования культуры движений у дошкольников в условиях заведений дошкольного образования. Основными средствами этого вида спорта являются упражнения с предметами под музыкальное сопровождение, способствующие развитию и совершенствованию тонкой координации движений, ощущению ритма, музыкальности, артистичности.

Для этого на занятиях физической культуры необходимо научить детей правильно и красиво стоять, сидеть и ходить, выполнять физические упражнения. В дошкольных учреждениях этим вопросам не уделяется должное внимание, так как во главу угла ставятся количественные показатели выполнения физических упражнений. Вместе с тем жизненные ситуации и практика требуют специальных исследований для решения проблемы формирования культуры движений детей старшего дошкольного возраста

[19, с. 224]. Культура движений подразумевает под собой многократное выполнения движений, которое формирует свободное, управляемое движение, оказывающее эстетическое воздействие на окружающих.

На сегодняшний день средства художественной гимнастики почти не используются во время процесса обучения дошкольников, поэтому проблема нашего исследования формирование культуры движения в детских образовательных учреждениях, воспитание чувства прекрасного у детей. Для внедрения средств художественной гимнастики в учебном процессе дошкольников мы будем использовать основную и вспомогательную группу средств, а именно: без предметов (повороты, равновесия, наклонности, танцевальные движения, прыжки, перекаты) и с предметами (мяч, скакалка, обруч).

Объект – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет – комплекс упражнений из художественной гимнастики для развития гибкости, координации и ритмического восприятия детей дошкольного возраста.

Целью исследования было экспериментально обосновать эффективность применения комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости, координации и ритмического восприятия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1) раскрыть содержание физического воспитания детей дошкольного возраста;
- 2) рассмотреть особенности физического развития детей дошкольного возраста;
- 3) проанализировать роль средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста;
- 4) разработать комплекс упражнений из художественной гимнастики для развития физических качеств и ритмического восприятия детей дошкольного возраста и проверить эффективность его применения.

Гипотеза – мы предположили, что комплекс упражнений, основанный на средствах художественной гимнастики более эффективен для детей дошкольного возраста для развития гибкости, координации и ритмического восприятия, чем упражнения рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- методы математической статистики;
- педагогический эксперимент;
- контрольное испытание;
- экспертное оценивание.

Практическая значимость заключается в том, что результаты проведенного исследования могут использоваться инструкторами физической культуры в дошкольных учреждениях.

1 Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

1.1 Определение понятия «физическое воспитание» детей дошкольного возраста

В истории спорта физическое воспитание является одной из первых педагогических проблем, которая рассматривается многими педагогами и психологами как в историко-педагогическом наследии, так и в современных исследованиях. Оно является исторически одним из древнейших направлений целенаправленного воспитательного воздействия на подрастающее поколение. Направленность процесса физического воспитания заключается в обеспечении успешного физического и умственного развития детей, укреплении их здоровья, преодолении гиподинамии, формировании двигательных умений и навыков, развития физических качеств, воспитании интереса к различным видам двигательной деятельности [26, с. 73-75].

Момент дошкольного детства представляется одним из особенно ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, стимулирующего его улучшение, укрепление и сохранение в будущем. Приобретение подходящего уровня физического здоровья и физического развития детей дошкольного возраста служит одним из критериев эффективности организации образовательного процесса в дошкольных учреждениях. Направленная преподавательская работа по физическому воспитанию в дошкольном образовании учитывает постановление оздоровительных и воспитательных задач, осуществление которых неотделимо связана с активной моторной деятельностью дошкольников [13, с. 175-178].

Специальными средствами физического воспитания являются упражнения, ежедневное использование которых способствует определенному удовлетворению потребностей детей в двигательной деятельности (Н. Ледовских, Д. Шептицкий и др.) и является одним из путей повышения

эффективности овладения различными движениями [3, с. 6-9]. Одним из ведущих принципов, обоснованных в фундаментальных трудах Я. Коменского, М. Монтессори, И. Песталоцци, Ж. Руссо, К. Ушинского, Ф. Фребеля, был принцип активизации процесса обучения и воспитания. По утверждениям психологов (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), развитие личности и совершенствования физических способностей происходит в процессе воспитания и обучения только при активной деятельности ребенка, которая пробуждается, организуется и направляется взрослым [10, с. 120].

В научной литературе отсутствует единый взгляд на содержание понятий "физическое воспитание", "физическая культура", что усложняет процесс постановки целей и задач организации физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Исследование психолого-педагогической литературы разрешает уточнить свойство понятий "физическое воспитание", "физическая культура". Начальным звеном является понятие "образование". Согласно словарным источникам, "образование" обозначает процесс целенаправленного регулярного привития нравственных норм, концепций, общественных взглядов, способов и форм деятельности и поведения, принятых в данном обществе; способ передачи культурных ценностей индивидам. В таком случае воспитание содержит обучение и собственно воспитание, потому что ценности культуры охватывают не только моральные, политические, эстетические, религиозные ценности, но и знания, опыт [11, с. 15]; влияние общества на личность, которая развивается; специально организованный и научно инструментированный процесс создания условий для развития личности [18, с. 690].

Воспитание в широком смысле – социализация, то есть процесс формирования интеллекта, физических и духовных сил подрастающего поколения; процесс целенаправленного, систематического формирования личности, обусловленный законами общественного развития, действием многих объективных и субъективных факторов [4, с. 40].

Как утверждает М. Фицула, воспитание – один из факторов, под влиянием которого осуществляется развитие ребенка [12, с. 30]. На основе анализа различных трактовок понятия «Физическое воспитание» под понятием «Воспитание» мы понимаем процесс целенаправленного, систематического формирования личности, обусловленный законами общественного развития, действием многих объективных и субъективных факторов [30, с. 136].

Анализ наиболее употребительных подходов к определению понятия «физическое воспитание» позволяет устанавливать, что имеет место отсутствие единого определения физического воспитания, но все исследователи отмечают, что это процесс укрепления здоровья и закаливание организма, гармоничное развитие форм, функций и возможностей человека, требующий педагогического сопровождения. Как известно, физическая культура является результатом физического воспитания.

В Федеральном законе РФ «О физической культуре и спорте» отмечается, что физическая культура – это составная часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности [6, с. 126].

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных признаков организма, основой которого являются биологические процессы, обусловленные наследственными генетическими факторами, условиями внешней среды и воспитанием [6, с. 162].

По мнению А. Кенеман, физическое формирование – это процесс изменения форм и функций организма человека в течение персональной жизни. Общеизвестными признаками физического развития являются антропометрические и биометрические данные: рост, масса тела, жизненная емкость легких, объем грудной клетки; развитие основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазание и др.), уровень физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, глазомера), уровень признаков

формирования осанки (изгибов позвоночника, расстояния между углами лопаток и др.) [14, с. 374].

Понятие «физическое совершенство», по мнению автора, предусматривает крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность человека к жизни [7, с. 95]. Физическая подготовленность – это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Целенаправленное развитие двигательных умений и качеств следует начинать в раннем возрасте и организовывать его в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей [6, с. 167]. Важное значение для здоровья и физического развития ребенка имеет формирование правильной осанки – привычного положения тела в покое и в движении. Правильная осанка создает оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, в значительной степени влияет на самочувствие и настроение. Нарушение ее может быть вызвано неисполнением гигиенических критерий, недостаточной развитостью костно-мышечного аппарата, недостающим уровнем двигательной активности детей, отсутствием или же невысоким уровнем профилактической работы, врожденными пороками. Вследствие этого нужно следить за соблюдением следующих гигиенических условий жизни и деятельности детей, как освещение, соответствие мебели и одежды, обувь возраста детей; правильно организовывать занятия физическими упражнениями: бегом, прыжками [10, с. 120].

Формирование у детей культурно-гигиенических навыков и интереса к здоровому образу жизни. Дети обязана знать, что хорошо, а что вредно для организма, и соответственно создавать свое поведение. Действительность физического обучения поддерживается комплексным использованием традиционных средств физического воспитания, в частности: физические упражнения (гимнастика, игры, элементы спорта и туризма); оздоровительные силы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия (режим питания, занятий и отдыха, гигиена одежды, обуви, оснащения. [1, с. 36].

Физическое воспитание и развитие являются одной из предпосылок эффективности умственного, нравственного, эстетического воспитания детей дошкольного возраста, а надлежащий уровень общего развития дошкольников позволяет им приблизиться к физическому и умственному совершенству.

Итак, физическое воспитание и развитие является основой всестороннего развития личности. Однако организация работы по физическому воспитанию в учреждениях дошкольного образования нуждается в совершенствовании. Об этом свидетельствует наличие большого количества детей с дисгармоничным физическим развитием. Фиксируется достаточно высокий процент детей, которые часто болеют респираторными инфекциями и имеют хронические болезни. Недостаточное физическое развитие и низкая физическая подготовленность дошкольников в основном объясняются снижением их двигательной активности и умственной деятельности. Так же недостаточное физическое развитие приводит к частым заболеваниям. Комплекс упражнений художественной гимнастики, направлен на развитие когнитивных функций: развитие внимания, памяти. Во время занятий ребенок внимательно слушает и запоминает мелодию, таким образом, у детей включается слуховой анализатор, что предполагает оздоровительную направленность.

1.2 Особенности физического развития детей 5-6 лет

В возрасте 5-6 лет, ребёнок переживает активную фазу физического роста.

Вес ребёнка, а так же его рост, стремительно увеличиваются, а вместе с ними и мышечная масса. Из-за того, что кости начинают крепчать, т.е. окостеневать, родителям следует очень пристально следить за осанкой ребёнка и избегать больших физических нагрузок. Улучшаются кровообращение и дыхание: повышается кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких, следовательно, увеличивается работоспособность. Совершенствуется нервная система, увеличивается масса головного мозга, созревают все проводящие пути между центральной и периферической нервной системой [21,

с. 320]. Память в дошкольном возрасте преимущественно образная, при этом активно развивается вербальная память.

В своей работе «Физическая культура в ДОУ» Галкина И. А. указывает что, активность детей дошкольного возраста выражается, прежде всего, в движениях. Представления о мире, его вещах и явлениях достигают ребенка через движения его глаз, языка, рук, движение в пространстве. Чем разнообразнее движения, чем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитие движений является одним из показателей адекватного психического развития [13, с. 175-178]. Необходимо развитие: координации движений (восприятие направления и скорости движения, времени и пространства), так же способности запоминать последовательность движений и двигательных операций (запоминание и воспроизведение), внимание к своим действиям, умения выполнять движения по словесной инструкции (включать воображение), инициативность в движениях, анализ движений по качеству его выполнения (мышление) [13, с. 175-178]. Главными задачами физического развития являются: оздоровление, воспитание и образование. В свою очередь образовательные задачи занимают такими аспектами как: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Все те умения и двигательные навыки, которые ребёнок сформировал в раннем возрасте - являются фундаментальными. Благодаря им ребёнку будет проще освоить более сложные движения в школе, а также добиться успехов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Весь список необходимых спортивных упражнений представлен в «Программе развития в детском саду». Данный список и является базовым, но не окончательным. Он может быть расширен в зависимости от условий дошкольного учреждения подготовленности детей, квалификации воспитателей и новых методик развития.

При формировании и развития физических качеств ребёнка дошкольного возраста следует учитывать особенности возрастного развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, морфологических и функциональных изменений мышечной системы и анатомо-физиологические особенности в целом.

Также не стоит забывать про способности центральной нервной системы. Важно не просто развить новые навыки, но важнее сохранить следы тех процессов, которые в ней происходят. Способность детей быстро и легко запоминать продемонстрированные им движения начинается именно отсюда. Благодаря высокой энергичности и хорошей пластичности нервной системы у детей запоминание и освоение сложных двигательных навыков зачастую происходит быстрее, чем у взрослых.

Общую картину физического развития детей дошкольного возраста можно обрисовать с двух точек зрения. Во-первых, сравнительно с первыми тремя годами жизни темп роста замедляется, малыш не так быстро прибавляет в росте и весе. Во-вторых, все большее число органов и систем организма, показатели их деятельности приближаются к показателям, как у взрослых. Но при этом следует иметь в виду, что и анатомические особенности, и функциональные возможности организма дошкольника в огромной степени сохраняют черты «детскости», переоценка возможностей организма ребенка привела бы к пагубным последствиям.

До недавнего времени, функциональные возможности организма дошкольников весьма недооценивались. Но благодаря исследованиям стало понятно, что возможности гораздо больше, нежели считалось ранее. Главное помнить, что хоть и велики, но не безграничны.

Такие нервные процессы, как возбуждение и торможение, совершенствуются именно на шестом году жизни ребёнка. В таком возрасте, намного легче сформировать все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условный тормоз и др.). Хорошо развитое дифференцированное оказывает только положительный эффект на

поведении ребёнка. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни.

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (гигиена, режим, закаливание, активные движения, гимнастика) должен обеспечить решение главной задачи -воспитание здорового, гармонично развитого ребенка [21, с. 320].

Таким образом, особенности физического развития в том, что сенситивный период координационных способностей и гибкости приходит на возраст 5-8 лет, у детей происходит резкое увеличение чувствительности времени и пространства, подвижности связок, так же у ребенка развивается нервная система и он адекватно реагирует на пространство-временные изменения.

1.3 Особенности развития физических качеств детей 5-6 лет

В современной литературе по физическому воспитанию используют термин «физические (двигательные) способности», а не «физические качества»: силовые, координационные, скоростные, выносливость и гибкость. Именно термин «физические (двигательные) качества» точно передает смысл о сложном составе компонентов, которые входят в ту или иную группу способностей [35, с. 30-37]. Двигательные качества – это индивидуальные особенности уровня двигательных возможностей человека. Но при этом не всякие индивидуальные особенности, а только те, которые связаны с осуществлением какой-либо двигательной активностью [45, с. 21-27].

Развития физических качеств у ребёнка идёт неравномерно, для каждого из возрастов характерны свои особенности. Для одних периодов свойственно быстро-синхронное развитие, в другие же гетерохронно, т.е. скачками разной

интенсивности. Сенситивными периодами называются те периоды, когда развитие происходит наиболее интенсивно. Другими словами, сенситивные периоды развития- это периоды жизни ребенка, наиболее благоприятные для формирования и эффективного развития у него каких-либо психологических свойств и видов поведения [37, с. 31].

Итальянским педагогом, автором уникальной методики раннего развития ребенка, Марией Монтессори у детей ранних возрастных групп были выделены следующие сенситивные периоды: период восприятия порядка, период сенсорного развития, период развития речи, период развития действий и движений, период восприятия маленьких предметов, период развития социальных навыков [49]. Для развития определённых физических качеств и навыков также существуют свои сенситивные периоды. В течение этих периодов организм наиболее чувствителен к различным внешним воздействиям, как негативным, так и благоприятным. Благоприятные воздействия способствуют развитию наследственных возможностей ребёнка, которые изначально находятся в виде врождённых задатков. Должное внимание и грамотные тренировки способны помочь добиться ребёнку спортивных достижений, т.к. именно в данный период организм легко адаптируется к физическим нагрузкам, а его функциональные резервы разеваются в наибольшей степени. Негативное же влияния, наоборот, приводят к задержке и нарушению физического и психического развития, перенапряжению функциональных систем, в первую очередь, нервной системы. Ю.Д. Железняк [17, с. 165] выделил сенситивным периодом пассивной гибкости возраст 5 - 8 лет, а активной 10 - 14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 5-6 лет, это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста, причем у детей 9 - 14 лет это качество развивается в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. У девочек 5-6 лет показатели развития гибкости выше на 20 – 30%, чем у мальчиков. По мнению З. И. Кузнецовой [21, с. 320] большинство сенситивных периодов развития координационных способностей приходится на диапазон 9-12 лет и определяется

подвижностью и уравновешенностью ЦНС. Но развитие КС необходимо начинать с раннего возраста, это 5-8 лет.

С нейropsychологической точки зрения сенситивность означает достижение теми или иными мозговыми центрами того уровня зрелости, при котором резко возрастает их чувствительность к соответствующим воздействиям среды. При наличии адекватных раздражений этих центров ускоряются темпы достижения ими функциональной зрелости, что, в свою очередь, приводит к активному формированию тех звеньев психических функций, которые обеспечиваются этими центрами [37, с. 31].

На пятом году жизни З.И. Кузнецова отмечает умеренный рост в развитии трёх качеств: выносливость, скоростная сила и гибкость, и двух способностей: дифференцировка пространственных параметров и ориентационные способности. Ускоренно развиваются четыре основных движения: движения руками и ногами, ходьба и метание [21, с. 320].

На шестом году жизни З.И. Кузнецова [21, с. 320] отмечает умеренный рост двух способностей: дифференцировка силовых напряжений и координационные способности, ускоренно развиваются такие физические качества как гибкость и ловкость. Так же на седьмом году жизни отмечается умеренное развитие семи основных движений (бег, прыжки, ходьба, лазание, метание, движения ногами и руками) за исключением равновесия.

К физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, ловкость, меткость, гибкость. У детей дошкольного возраста развитие этих качеств проходит ступенчато. Для серьезных тренировок физических качеств необходимо пройти стадию физкультурных игр. Сейчас главная задача тренера - заинтересовать ребенка спортивной активностью. Постепенно вовлекайте детей дошкольного возраста в более серьезную активность. [40]

Целенаправленная работа по развитию двигательных качеств позволит расширить диапазон двигательных возможностей ребёнка. Важна несложность упражнений, а именно их разнообразность. Благодаря тому, что упражнения будут задействовать как можно больше групп мышц, прогресс в свободном

владении тела и развитие мышечного тонуса будет происходить наиболее быстро.

Н. М. Аксарина [2, с. 14] в своих работах о физическом воспитании дошкольников отмечает о том, «что гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Часто гибкостью называют подвижность в суставах. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление. Достаточная гибкость бережет мышцы ребенка от чрезмерного напряжения, растяжки и других повреждений. Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования определенных физических качеств».

«Равновесие - способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры». Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела (ОЦТ). У дошкольников ОЦТ расположен высоко, поэтому им труднее сохранить равновесие. При выполнении упражнений, смене положений центр тяжести тела смещается и равновесие нарушается. Требуется приложить усилия, чтобы восстановить нужное положение тела [23].

Все двигательные умения дошкольников тесно связана с двигательными качествами, и связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности [4, с. 16].

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т. е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение, а выбор средств и методов физического воспитания будет сопровождаться наилучшим тренирующим эффектом именно в течение

сенситивных периодов. Учитывая в процессе обучения, воспитания сенситивные периоды развития, ребёнок развивается гармонично, без нарушения его природных многофункциональным закономерностей.

1.4 Роль средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Физическая культура является феноменом жизни передового общества, выполняющего ряд весомых общественных функций, обеспечивающих соответствующий уровень жизненно важных двигательных способностей и необходимых физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, координации), а также способствует совершенствованию интеллектуального развития – активному восприятию информации, наблюдательности, памяти, вниманию, глубины мышления, оперативного мышления, зрительной и слуховой памяти, сенсомоторных реакций тонкой психомоторной чувствительности, позволяющей быстрее и лучше осваивать новые профессии. Особое место среди формируемых средств физической культуры занимают средства художественной гимнастики [11, с. 8-13].

Между всевозможными физическими упражнениями важнейшее место принадлежит гимнастическим. Они имеют значение подготовительных к отдельным видам спорта, к отдельным спортивным упражнениям и применяются в качестве вспомогательных для решения конкретных задач на любых занятиях (для разминки, дыхательные упражнения, для расслабления мышц).

Проведенные в ДОУ гимнастические занятия, позволяют дошкольникам воспитывать силу воли, выносливость, коллективное творчество, а соответственно и более глубоко изучить историю культуры поведения человека в обществе и в быту, узнать о чести и обязанностях, о манере общения [10, с. 120].

В методике проведения занятий гимнастики в ДОУ традиционные средства

(от общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами к упражнениям в висах и упорах на снарядах и оборудовании), конечно же, остаются базовыми.

Однако ряд причин (низкий интерес к занятиям, низкое материальное обеспечение ДООУ и т.п.) обуславливает появление новых и оздоровительных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности. К таким видам можно отнести художественную гимнастику. Бесспорно, использование упражнений по художественной гимнастике на занятиях физической культуре в ДООУ придаст новый эмоциональный окрас, будет способствовать их оживлению, повысит интерес детей к занятиям гимнастикой [2, с. 24]. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте – в 5-6 лет, и возможно и еще раньше; т.к. организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и скорости движений [15, с. 25].

Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует дошкольников, совершенствует их тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в настоящий момент в современном мире [7, с. 382].

Разнообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет целенаправленно влиять на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Поэтому художественная гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармоничного физического развития.

Широкий диапазон использования средств и методов художественной гимнастики делает ее доступной. В силу специфики средств и методов художественной гимнастики, она оказывает важное педагогическое влияние на девочек, занимающихся гимнастикой. Четкая организация занятий, строгие требования к точности выполнения упражнений, формирование представления об отточенности движений, мотивации к физическому самосовершенствованию содействуют воспитанию весомых морально-волевых качеств дошкольников [6, с. 126].

Вопрос использования средств художественной гимнастики в процессе физического воспитания дошкольников подробно изучен Шебеко В. А. [44, с. 21-27]. Возможности художественной гимнастики в формировании правильной осанки и улучшении физической подготовленности детей дошкольного возраста изучали Л.А. Новикова и С.Г. Лукина [24, с. 51-54]. Проблему использования художественной гимнастики как средства физического воспитания дошкольников и младших школьников рассматривала Г.Г. Лукина [24, с. 51]. Однако вопрос введения средств художественной гимнастики в современные учебные программы по физической культуре для дошкольников разработаны еще недостаточно.

Основные средства художественной гимнастики, а именно упражнения без предметов и с предметами, выполняемыми с обязательным музыкальным сопровождением и несущими в себе эстетическую ценность.

Целесообразность использования упражнений этого вида спорта с целью усовершенствования физического развития и укрепления здоровья дошкольников неоднократно отмечалась и в наше время, но конкретной программы по внедрению средств художественной гимнастики в процесс физического воспитания дошкольников мы не нашли [21, с. 320].

Занятия где есть упражнения из художественной гимнастики и еще некоторые средства оздоровительных видов гимнастики, дети испытывают подъем настроения, в большей степени дети испытывают радость от занятий с предметами, им нравится «ощущать» различные предметы, если предмет имеет яркий или приятный цвет это только благоприятно влияет на психику ребенка. Занятия, которые сопровождаются музыкой создают у детей хорошее настроение. Все это является эффективным средством эстетического воспитания, с помощью которого с успехом формируются и улучшаются ключевые двигательные качества, а также формируются и корректируются функциональные нарушения осанки.

Дошкольники довольно подвижны. Трудные задачи, требующие физических и психических усилий, переутомляют их, а это губительно действует

на положение самочувствия. Игра упрощает усвоение нового, переключает внимание, дает отдых от умственной нагрузки и эмоционально обогащает детей. Оздоровительный смысл игры проявляется, прежде всего, в формировании эмоционального мира ребенка. Во-первых, эмоции, возникающие во время игры, можно считать надежным антистрессовым фактором, предупреждающим нарушение нервной системы. Во-вторых, ребенок в игровой форме незаметно для себя приобретает необходимые двигательные навыки. Позже наблюдается осознание и закрепление в памяти полученной информации, но основу восприятия составляет эмоциональность информации. В-третьих, игра стимулирует активное взаимодействие с окружающими, это настоящая школа общения и самопознания. Духовный элемент здоровья - это вера в духовные ценности (добро, любовь), установления себя как части природы и общества, ответственность и нравственность. Духовное самочувствие описывает мироощущение ребенка, чистоту мыслей и намерений, нравственность поступков. На формирование духовного здоровья малыша большое воздействие оказывают родители, домашняя среда. Впрочем, самым богатым источником внутренней жизни человечества является искусство, обладающее большими воспитательными и оздоровительными возможностями [25, с. 51-54].

Танцевальные движения являются многоцелевым средством развитием грации и музыкальности. Применение разнообразных физических упражнений и подвижных игр способствует формированию умения ориентироваться в пространстве, развивает сообразительность и смекалку. Когда движения выполняются правильно, естественно и в то же время определенно, эмоционально, то это влияет на эстетические чувства, способствует пониманию ребенком красоты движений. С помощью художественной гимнастики дети сумеют овладеть важными навыками, а именно:

- ходьба (в колонне по одному, парами, с изменением направления, с выполнением движений руками; обычным, гимнастическим и скрещивающимся шагом; на носках, на пятках, на наружной и внутренней стороне стопы);

- бег (на носках, с высоким подниманием бедра, короткими и широкими шагами, с преодолением препятствий, в колонне по одному, парами, с перестроением по сигналу, «змейкой», «зигзагом», «улиткой»);

- прыжки (на месте, с продвижением вперед, через линии, невысокие предметы, на правой, левой и обеих ногах, через веревку, в длину с места, вверх);

- равновесие (ходит по прямой, извилистой, волнистой доске, веревке, по кругу, зигзагообразно; поднимается на куб, скамью, стоит с разведенными в сторону руками, на одной ноге, с поднятой ногой, поворачивается в обе стороны; скользит по ледяной дорожке);

- танцевальные упражнения (выполнять шаги галопа, двигаться в паре по кругу, выполнять движения в соответствии с характером мелодии, содержания песни);

- построения и перестроения (строится в круг вместе с небольшим количеством детей, в паре со сверстником в шеренгу; поворачивается направо, налево, кругом).

Таким образом, художественная гимнастика выступает средством физического и личностного воспитания детей дошкольного возраста. Средства художественной гимнастики являются универсальным средством формирования культуры движений дошкольников. Именно этому виду спорта характерны эстетические и технические составляющие выполнения упражнений, т.е. проявление правильной осанки, красивого поворота головы, умения принять правильное положение тела, рук, ног, а в целом культура движения. Применение средств из художественной гимнастики способствуют развитию гибкости, координационных движений, общему физическому развитию, развитию музыкального слуха, благодаря музыкальному сопровождению в гимнастике у детей формируется согласованность движений с музыкальным ритмом, а также согласованность движений тела.

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследования проводились на базе МБДОУ детский сад № 92 г. Красноярска. Для проведения педагогического эксперимента было сформировано 2 группы детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Все дети, которые приняли участие в исследовании, были практически здоровы и отнесены к основной медицинской группе, находились под наблюдением школьного медицинского работника. Первая группа - контрольная (КГ), вторая экспериментальная (ЭГ), по 10 человек в каждой группе.

На первом этапе эксперимента- (сентябрь-октябрь 2021г.) осуществлялся анализ и обобщение литературных источников по проблеме применения комплекса средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Разработка программы и первичное тестирование.

На втором этапе эксперимента- (ноябрь-январь 2022 г.) было проведено первоначальное тестирование и определен исходный уровень физической подготовленности детей, а также разработка комплекса и внедрение его в процесс физического воспитания детского образовательного учреждения.

Третий этап (февраль-май 2022 г.) - обработка данных с помощью методов математической статистики и оценка результатов педагогического воздействия на занимающихся.

2.2 Характеристика методов исследования

В работе используется пять методов исследования. Первый из них- анализ научно-методической литературы. Изучение литературы необходимо для выявления степени научной разработанности данной темы, определения общих теоретических позиций. Благодаря анализу литературных источников в работе

раскрывается понятие «физическое воспитание» и определяет уровень формирования культуры движения у детей.

Вторым методом исследования является педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, которое проводится с целью определения эффективности внедрения средств художественной гимнастики в процесс физического воспитания детского образовательного учреждения.

Третьим методом исследования является метод математической статистики. Метод качественного и количественного анализа, использующийся для оценки результатов педагогического воздействия на детей.

Четвертым методом является метод контрольных испытаний. Использование контрольных нормативов и тестов в области физического воспитания может решить многочисленные задачи. Применение испытаний позволяет судить об эффективности учебного и тренировочного процесса. В нашем исследовании с помощью контрольных упражнений мы определяли результативность нашего комплекса.

Пятым методом является экспертное оценивание. Экспертная оценка - это метод поиска и результат использования метода, приобретенный на основании применения индивидуального мнения эксперта или коллективного мнения группы экспертов. Сущность методов экспертных оценок заключается в том, что в основу принятого решения, прогноза, вывода закладывается мнение специалиста или коллектива специалистов, основанное на их знаниях и практическом профессиональном опыте. В первую очередь, экспертной достойна называться лишь та оценка, которая соблюдается правил объективности и честности. Эксперт- знающее для выработки оценки лицо, имеющее специальный опыт в исследуемой области и обладающий необходимыми знаниями, которые будет принимать с целью принятия решений [31].

В нашем исследовании одним из экспертов выступал музыкальный руководитель Шадрин Н. М. муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детский сад № 92 г. Красноярск. Эксперт имеет опыт работы более 10 лет, так же имеет высшее образование Сибирского государственного института искусств имени «Дмитрия Хворостовского».

Вторым экспертом исследования является Курбатова А.А. Эксперт имеет звание «Мастер спорта» по художественной гимнастике, опыт работы с детьми 4 года, студентка Сибирского федерального университета, института физической культуры спорта и туризма.

Экспертам предлагались следующие критерии оценивая детей: 0 баллов - ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок, 1 балл - ребёнок допускает 2 ошибки, когда воспроизводит ритмический рисунок, 2 балла - ребёнок воспроизводит ритмический рисунок с 1 ошибкой, 3 балла- ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

Для достижения достоверных результатов следует учитывать следующие положения при проведении тестирования:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок);

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

- контрольное упражнение должно измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки [9].

Для нашего исследования мы использовали следующие тесты:

1. «Ритмическое эхо». Тест предназначен для измерения ритмического восприятия. Автор методики Т.К. Барышникова [5, с. 14-21], показано на рисунке 1.

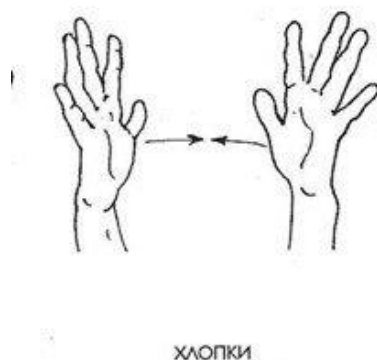


Рисунок 1 – Ритмическое эхо

Оборудование. Музыкальное сопровождение, где хорошо разделены такты музыки.

Проведение теста. «Ритмическое эхо»- воспроизведение ритмического рисунка хлопками в таких рисунках: круг, сердечко, облачко. Педагог первый раз показывает любой рисунок, ребенок смотрит. Второй раз показывает ребенок, педагог не выполняет упражнение.

Результат. Результатом тестирования является правильность и четкость попадания в ритм. 1 балл- ребёнок не может воспроизвести ритмический рисунок, 2 балла- неверно воспроизводит ритмический рисунок, 3 балла- ребенок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок.

Общие указания и замечания. Разрешается только одна попытка после показа преподавателя. Хлопки могут выполняться справа, слева, перед собой, внизу, вверху над головой.

2. Равновесие «Цапля». Тест предназначен для измерения координационных способностей, как на рисунке 2.



Рисунок 2 - Цапля

Оборудование. Секундомер, фиксирующий количество секунд, которые ребенок сможет простоять на одной ноге, гимнастический коврик.

Проведение теста. По команде ребенок встает на одну, другую необходимо согнуть вперед в колене, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

Результат. Результатом тестирования является количество секунд, за которое ребёнок способен удержать равновесие.

Общие указания и замечания. Результат определяется по лучшей из двух попыток. Тестирование выполняется с правой ноги.

3 Наклон туловища вперед из положения сидя (см) «Складочка». Тест позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба, показано на рисунке 3.



Рисунок 3 – Наклон туловища вперед из положения сиды «Складочка»

Наклон туловища вперед из положения сидя (см). Тест позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

Оборудование. Начертанная на полу линия АБ и перпендикулярная к ней разметка в сантиметрах (на продольной линии от 0 до 50 см), гимнастический коврик.

Проведение теста. Ребёнок сидит на полу босиком так, чтобы его пятки касались линии АБ. Расстояние между пятками - 20 - 30 см. Ступни расположены вертикально к полу. Руки лежат на полу между коленями ладонями вниз. Партнер держит ноги на уровне колен, чтобы избежать их сгибание. С командой «Можно!» ребёнок плавно наклоняется вперед, не сгибая ног и пытаясь дотянуться руками как можно дальше. Положение максимального наклона следует удерживать в течение 2 с, фиксируя пальцы на разметке.

Результат. Определяется отметка (с точностью до 1 см) на перпендикулярной разметке, до которой участник дотянулся кончиками пальцев рук.

Общие указания и замечания. Упражнение следует выполнять плавно. Если ребёнок сгибает ноги в коленях, то попытка не засчитывается. Тест повторяется дважды. Засчитывается лучшая попытка.

Педагогический эксперимент. Программа педагогического эксперимента включала упражнения из художественной гимнастики, которые были внедрены на протяжении 4 недель.

Методы математической статистики. Математико-статистические методы включали:

- статистический анализ центральных тенденций:
- среднее арифметическое - исчислялось для характеристики совокупности по отдельным параметрам (M);
- стандартная ошибка среднего, которая показывает, какие отклонения средней арифметической, от соответствующих параметров генеральной совокупности (q);

- среднее квадратическое отклонение - исчислялось с целью определения среднего отклонения реальных вариантов от их средней арифметической (σ).

Чтобы сравнить между собой результаты выполнения тестов нам нужно вычислить t-критерий Стьюдента для независимых выборок:

- 1) вносим данные по группам в таблицу;
- 2) рассчитываем среднее арифметическое, стандартное отклонение и количество человек;
- 3) вычисляем эмпирическое значение по формуле t-критерий Стьюдента
- 4) вычисляем степени свободы;
- 5) определяем по таблице критических значений t-Стьюдента уровень значимости.

Еще одним из критериев, применяемых для установления достоверности различий, наблюдаемых при сравнении двух независимых результатов, полученных по шкале порядка, является непараметрический T – критерий Уайта, который в равной мере применим для сравнения групп с одинаковым числом испытуемых и с неодинаковым. Он нам необходим для определения изменений теста «ритмическое эхо». Сущность методики определения достоверности различий на основе этого критерия, следующая:

Во-первых, результаты групп до и после ранжируют (упорядочивают) в общий ряд и находят их ранги. В случае, когда попадутся одинаковые оценки в разных группах, безразлично, которая из них будет стоять первой в общем ряду. Для таких оценок ставится средний ранг, полученный путем деления суммы рангов, имеющих одинаковые значения показателей, на число таких одинаковых показателей.

Во вторых, эти ранги суммируют отдельно для каждой группы. При равновеликих группах число испытуемых в каждой из них не должно превышать 15. Для оценки T – критерия всегда берется меньшая из двух сумм рангов, которая и сравнивается с табличным значением этого критерия.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Комплекс упражнений художественной гимнастики оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста

Учитывая режим дня детей 5-6 лет и компетенции, которыми они должны овладеть в процессе обучения в дошкольном учреждении, считаем необходимым внедрение комплекса художественной гимнастики в ДООУ по схеме: понедельник, среда, пятница. Средства из художественной гимнастики 3 раза в неделю. 1 неделя - в понедельник разновидности видов ходьбы, упражнения на гибкость, специальные задания с мячом, движения под музыку с использованием инвентаря (малый мяч, большой мяч), подвижная игра, направленная на определение ритма и такта, а во время заключительной части упражнения на «баланс» и равновесия. В среду разновидности видов ходьбы, упражнения на гибкость и растяжку, специальные задания со скакалкой, подвижная игра с использованием музыкального сопровождения, в заключительной части упражнения на равновесие. В пятницу разновидности видов ходьбы, усложненные задания на гибкость, специальные задания с обручем, подвижная игра с использованием классической и русской народной музыки. В заключительной части упражнения на равновесие. Упражнения на равновесие, растяжку и гибкость используются на каждом занятии, каждую неделю. Подготовительная и заключительная часть занятия остаётся неизменной. Меняет свое содержание только основная часть. По такой же схеме 2 и 3 неделя с использованием скакалки, мяча и обруча. Подвижные игры каждую неделю могут меняться, можно добавлять предметы для определения цветов, добавлять незнакомую музыку для детей, чтобы усложнять игры. Игры могут проводиться по парам, по малым группам, по одному. Так же сами задания на конкретное физическое качество может выполняться под музыкальное сопровождение. Меняется стилистика музыки: русская народная, классическая, современная. Краткое содержание комплекса в таблице 1.

Таблица 1 – Содержание комплекса для экспериментальной детей дошкольного возраста

№ недели	Понедельник	Среда	Пятница
1 неделя	Задания на развитие: гибкости Средство из ХГ: мяч Подвижная игра: на определение ритма Подвижная игра, направленная на определение музыкального такта. Упражнения на «баланс».	Задания на развитие: гибкости и подвижности связок. Средство их ХГ: скакалка Подвижная игра с использованием музыки. Упражнения на «баланс».	Задания на развитие: гибкости и подвижности связок. Средство из ХГ: обруч Подвижная игра с использованием музыки. Упражнения на «баланс».
2 неделя	Идентично с 1 неделей меняется только музыкальное сопровождение.	Идентично с 1 неделей меняется только музыкальное сопровождение.	Идентично с 1 неделей меняется только музыкальное сопровождение.
3 неделя	Идентично с 1 и 2 неделей меняется только музыкальное сопровождение.	Идентично с 1 и 2 неделей меняется только музыкальное сопровождение.	Идентично с 1 и 2 неделей меняется только музыкальное сопровождение.

Полная схема применения средств художественной гимнастики для дошкольного возраста (Приложение А, Б, В).

В конце I-го полугодия контроль за овладением учебного материала на открытом занятии для родителей и на празднике «Новый Год». Во II части (с января – по май) дети изучают композиции с предметами под музыкальное сопровождение. На 8 марта и 23 февраля так же проходят открытые занятия, где дети демонстрируют через показательные номера, чему научились.

В комплексе упражнений дети выполняют упражнения для общего развития в сочетании с ритмическими движениями и дидактическим материалом: в осенний период – с листочками, зимой – со снежинками, весной – с цветами. Дидактический материал используется в подвижных играх.

Подвижные игры и упражнения выполняются под музыкальное сопровождение из мультфильма «Приключения Чиполлино», из кинофильма «Золушка», из мультфильма «Капитошка». Дважды на неделе (среда, пятница): дети выполняют упражнения для общего развития, сочетающиеся с ритмическими движениями. Играют в подвижные игры, сочетающиеся с музыкой современной хореографии и народным танцем.

Средства художественной гимнастики используются в физкультурном занятии для ДОУ 3 раза в неделю, на которых дети изучают основные движения художественной гимнастики с предметами и без предметов. Композиции, которые дети показывают на открытых занятиях длятся 1 минуту и состоят из элементов тела: поворот на «пасе», равновесия «ласточка», «цапля», стойка на лопатках и движений с предметом в сочетании с шагами, бегом и ритмичными движениями.

Упражнения со скакалкой, мячом и обручем способствуют развитию ловкости, особенно таких ее видов, как способность управлять временным, пространственными и силовыми параметрами движений, к сохранению равновесия, чувству ритма, к ориентировке в пространстве, к произвольному расслаблению мышц, координированности движений. Музыкально-двигательные игры повышают эмоциональный фон занятия и воспитывают у дошкольников навыки эстетического поведения, музыкальность, внимательность, артистические способности.

Во время этого контрольная группа занималась по рекомендованной программе ФГОС ДО. Дети выполняли основные движения (ходьба, бег, повороты). Много времени уделяли дыхательной гимнастики. Основная часть состояла из перестроений в две, три колонны, в круг, ходьба змейкой между стойками, так же общие развивающие упражнения выполнялись с гимнастическими палками и мячами. В заключительной части присутствовала подвижная игра с музыкальным сопровождением, направленная на скоростные способности. В заключительной части использовалась релаксация под фонограмму «звуки природы».

3.2 Методические указания по проведению занятий

Основной задачей инструктора по физической культуре является создание условий для гармоничного физического развития и сохранения здоровья дошкольников. Решение указанных задач возможно при отсутствии методических ошибок у учителя физической культуры, соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, и строгом выполнении правил безопасности на занятиях физической культурой. Для повышения эффективности работы по организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения безопасности на занятиях физической культурой, перед началом и во время проведения урока, учителем физической культуры должны соблюдаться ряд требований:

- 1) подготовка мест проведения занятий. Перед началом занятий необходимо провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- 2) контроль за соблюдением мер безопасности обучающимися;
- 3) допуск обучающихся к занятиям. К занятиям физическими упражнениями допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по правилам поведения и соблюдения мер безопасности на занятиях.

Перед тем, как начать проведение занятия, необходимо провести «5-минутный сбор». В это время тренер спрашивает, как дела у детей, какое у них настроение, и старается настроить общий положительный эмоциональный фон группы на проведение занятия. Тренеру необходимо заинтересовать детей, рассказать план-занятия на тренировку. Ребенок должен считать тренера-другом и примером, поэтому перед занятиями можно поздороваться с детьми необычным образом, «обнимашки, пятерочка, кулачок», а после начать строить детей в одну шеренгу применяя более дисциплинированные методы.

При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающей мира. Наиболее сложные упражнения нужно демонстрировать в различных плоскостях, многократно повторяя их показ в процессе занятия. Замечено, что упражнение лучше усваивается детьми, если его демонстрацию осуществляет ребенок. Педагог при этом разъясняет детали движения.

Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению.

3.3 Анализ результатов исследования

Перед началом эксперимента, было проведено первичное тестирование с целью определения достоверных различий между КГ и ЭГ. Тестирование состояло из четырех тестов. Мы разделили 1 группу на 2 подгруппы и определили уровень физической подготовленности до эксперимента.

Первый тест - наклон туловища вперед из положения сидя, «складочка» (см). По полученным результатам КГ и ЭГ была подсчитана достоверность различий результатов по t – критерию Стьюдента. В результате подсчета было выяснено, что средняя ошибка разности равна 0,54 ($t = 0,54$). Сравнив полученное значение t , с граничным значением (2,10) при 5 %-ном уровне значимости, видно, что средняя ошибка меньше граничного значения и различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными.

Второй тест - равновесие «цапля» на правую ногу (сек). По полученным результатам КГ и ЭГ, была подсчитана достоверность различий результатов по t – критерию Стьюдента. В результате подсчета было выяснено, что средняя ошибка разности результатов равна 0,94 ($t = 0,94$). Сравнив полученное значение t, с граничным значением (2,10) при 5 %-ном уровне значимости, видно, что средняя ошибка меньше граничного значения и различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями.

Третий тест - равновесие «цапля» на левую ногу (сек). По полученным результатам КГ и ЭГ, была подсчитана достоверность различий результатов по t – критерию Стьюдента. В результате подсчета было выяснено, что средняя ошибка разности результатов равна 0 ($t = 0,5$). Сравнив полученное значение t, с граничным значением (2,10) при 5 %-ном уровне значимости, видно, что средняя ошибка меньше граничного значения и различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными. Более точные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты предварительного тестирования

№ теста (сантиметры)	КГ	ЭГ	Достоверность	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	p=0, 05
№1	7,7 ± 1,53	8,1 ± 1,79	0, 54	Не достоверно
№2	1,8 ± 0,79	2,3 ± 1,5	0,94	Не достоверно
№3	1,8 ± 0,92	1,8 ± 1,05	0	Не достоверно

Четвертый тест - «РЭ». Для исследования этого теста мы использовали T-критерий (Уайта). T- критерий (Уайта) применяется для установления достоверности различий, наблюдаемых при сравнении двух независимых результатов, полученных по шкале порядка. Более подробные результаты в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты предварительного тестирования

Тест (баллы)	КГ	ЭГ	Т табл.	p = 0, 05	Т расч.
«Ритмическое эхо»	107	103	78	Не достоверно	103

В нашем тестирование сумма рангов до у КГ равна 107, а сумма рангов до у ЭГ равна 103, Т(табличное) = 78. Мы применяем за Т(расчетное) меньшую из сумм рангов. Если Т(табличное) < Т(расчетного), 78 < 103, это указывает на недостоверность различий и, соответственно можно утверждать, что данные группы подходят для проведения эксперимента в таком тесте как «РЭ», а также способствуют получению достоверного результата.

По истечению 5 месяцев нами было проведено итоговое тестирование. Достоверность результатов определялось по по t – критерию Стьюдента и T-критерию (Уайта).

В первом тесте, наклон туловища вперед из положения сидя, «складочка», средняя ошибка разности 4,47 – это больше граничного значения (2,10) при 5%-ном уровне значимости. Что означает, что данные результаты достоверны. На втором тесте равновесие «цапля» на правую ногу, и средняя ошибка разности результата равна 4,1- это больше граничного значения (2,10) при 5%-ном уровне значимости, а также равновесие «цапля» на левую ногу, там ошибка разности результата равна 5, 5- это так же больше граничного значения (2,10) при 5%-ном уровне значимости. Что означает, что данные результаты так же достоверны. Более точные данные представлены в таблице 4 и 5.

Таблица 4 – Результаты итогового тестирования

Тест (сантиметры)	КГ	ЭГ	Достоверность	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	p=0, 05
№1	7,5 ± 1,08	12,6 ± 3,44	4,47	Достоверно
№2	1,9 ± 1,2	4,9 ± 2,23	4,1	Достоверно
№3	1,8 ± 0,63	5,3 ± 1,9	5,5	Достоверно

Таблица 5 – Результаты итогового тестирования

Тест (баллы)	КГ	ЭГ	Т табл.	p = 0, 05	Т расч.
«Ритмическое эхо»	67,5	142,5	78	Достоверно	67,5

Сумма рангов после у КГ равна 67,5, а сумма рангов после у ЭГ равна 142,5, $T(\text{табличное}) = 78$. Мы применяем за $T(\text{расчетное})$ меньшую из сумм рангов. Если $T(\text{табличное}) > T(\text{расчетного})$, $78 > 67$, это указывает на достоверность различий и, соответственно можно утверждать, что экспериментальная методика является эффективной при 5% уровне значимости.

Заключение экспертной оценки: Эксперты присутствовали на итоговом тестировании способностей детей, после чего сделали объективную независимую друг от друга оценку. Различия достоверны, следовательно комплекс можно считать эффективным.

Для того, чтобы узнать изменения в обеих группах и сделать вывод о эффективности или неэффективности комплекса необходимо сделать анализ результатов до проведения эксперимента и после проведение эксперимента. Более точные данные представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты итогового тестирование до/после контрольной и экспериментальной группы

Тест (сантиметры)	До	После	Достоверность	
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	t	p=0, 05
Наклон туловища вперед из положения сидя, «складочка»	КГ 7,7±1,53	КГ 7,5 ± 1,08	0,339	Не достоверно
	ЭГ 8,1±1,79	ЭГ 12,6±3,44	3,69	Достоверно

Окончание таблицы 6

Равновесие «цапля» на правую ногу	КГ	КГ	0,5	Не достоверно
	1,8±0,79	1,9±1,2		
Равновесие «цапля» на левую ногу	ЭГ	ЭГ	3,06	Достоверно
	2,3±1,5	4,9±2,23		
Равновесие «цапля» на левую ногу	КГ	КГ	0	Не достоверно
	1,8±0,92	1,8±0,63		
Равновесие «цапля» на левую ногу	ЭГ	ЭГ	5,07	Достоверно
	1,8±1,03	5,3±1,9		

Анализ результатов тестирования показал, что экспериментальный комплекс из средств художественной гимнастики эффективен для применения в ДОУ.

После эксперимента в сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте результаты экспериментальной группы выше, чем в контрольной, что может означать то, что комплекс упражнений из художественной гимнастики более эффективен, чем рекомендуемый комплекс программой ДОУ.

Особенное развитие в ЭГ показал тест: ритмическое эхо, это связано с тем, что в рекомендуемых программах ФГОС ДО не делают акцент на музыкальный темп и ритм, музыка сопровождает занятие, но задания выполняются отдельно от музыки. В контрольной группе результаты не дали прироста, где-то даже стали меньше, чем были до эксперимента, это связано с плохой посещаемостью группы, частыми заболеваниями.

Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показал, что в экспериментальной группе после эксперимента выявлены статистически достоверные результаты ($p=0,05$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 Физическое воспитание и развитие являются одной из предпосылок эффективности умственного, нравственного, эстетического воспитания детей дошкольного возраста. Недостаточное физическое развитие и низкая физическая подготовленность дошкольников объясняются снижением их двигательной активности и приводит к частым заболеваниям.

2 Важная особенность физического развития дошкольников в том, что сенситивный период координационных способностей и гибкости приходит на возраст 5-8 лет, у детей происходит резкое увеличение чувствительности времени и пространства, подвижности связок. У ребенка активно развивается нервная система и он адекватно реагирует на пространство-временные изменения, таким образом формируется способность запоминать последовательность движений.

3 Среди различных физических упражнений важнейшее место принадлежит гимнастическим. Гимнастические упражнения - это основное содержание таких видов гимнастики, как: спортивная, художественная, акробатика, лечебная. Художественная гимнастика отличается оздоровительной направленностью, выступает универсальным средством гармоничного физического развития, способствует обеспечению формирования культуры движения, а также эффективно влияет на духовное и физическое совершенствование, коррекцию формы тела. Средства художественной гимнастики несут в себе упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние систем организма: слуховой аппарат, мозжечок, а также когнитивные процессы.

4 После проведения эксперимента в экспериментальной группе произошли положительные изменения показателей. Тестирование показало большой прирост таких показателей как гибкость и координация. Особенное развитие в ЭГ показал тест: ритмическое эхо.

Следовательно, разработанный комплекс можно считать эффективным для развития физических способностей детей дошкольного возраста. Анализ полученных результатов говорит о том, что наша гипотеза подтвердилась, поэтому разработанный комплекс может быть рекомендован в ДОУ для использования на занятиях физической культуры.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДОУ - детское образовательное учреждение;

КГ- контрольная группа;

РЭ- ритмическое эхо;

ФГОС ДО - федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;

ХГ- художественная гимнастика;

ЦНС- центральная нервная система;

ЭГ- экспериментальная группа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Актуальные проблемы педиатрии: резолюция XVI конгресса педиатров России с международным участием (Москва, 24-27 февраля 2012 г.). – Режим доступа: <http://www.nczd.ru/rez16.pdf>
- 2 Андреева Н. А. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом на этапе предварительной базовой подготовки в художественной гимнастике: автореф. дис. на получение наук. степени канд. наук по физическому. воспитанию и спорта (24.00.01) / Н. А. Андреева. - М., 2015. - 24 с.
- 3 Андреева Р.И. Особенности построения учебно-тренировочного процесса гимнасток-художниц / Р.И. Андреева // Молодая спортивная наука. - 2009. Т.1. С. 6-9
- 4 Баршай В.М., Кривсун С.Н. Физическое воспитание дошкольников как основа здоровья современного общества // Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-doshkolnikov-kak-osnova-zdorovya-sovremennogo-obschestva> (дата обращения: 02.12.2021).
- 5 Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – Санкт- Петербург: Изд-во СПб, 1996. – 256с.
- 6 Белокопытова Ж.А. Развитие координационных способностей у девочек 10-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой /Учебное пособие. – К., 2007. – 126с.
- 7 Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 382 с.: ил. – (Высшее образование)
- 8 Винер И. А. Система, определяющая соотношение сил в художественной гимнастике на мировом уровне / И. А. Винер, Р. Н. Терехина // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журн. – 2015. Вып. 2 (60). – С. 19–23.

- 9 Винер–Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ...доктора пед. наук (13.00.04) / И. А. Винер–Усманова. – СПб., 2013. – 208 с.
- 10 Винер–Усманова И. А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования / И. А. Винер–Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 120 с.
- 11 Волошина, Л.Н. Формирование готовности и способности ребёнка-дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова, В.Т. Ушакова // Культура физическая и здоровье. –2010. – № 1 (26). – С. 8-13.
- 12 Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Москва, НЦ ЭНАС», 2006.
- 13 Галкина, И.А. Методическое сопровождение профессиональной деятельности специалистов в дошкольной образовательной организации по речевому развитию дошкольников / И.А. Галкина // развития дошкольников в условиях ФГОС дошкольного образования // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. - №3(24). – С. 175- 178.
- 14 Гарцуев А.В. Педагогические ситуации как способ формирования физического и психического здоровья дошкольников// Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 3-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - СПб. Изд-во политехн. ун-та, 2008. - 374 с.
- 15 Гусиченко Г. П. Прыжковая подготовка в художественной гимнастике на этапе начальной специализации / Г. П. Гусиченко. – Волгоград: СДЮСШОР, 2015. – 25 с.
- 16 Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста // Дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.

17 Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - Москва: 2008. - 165с.

18 Ильина Н.Л. Пути повышения интереса к физической культуре и спорту у школьников //Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 6-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2011. 690 с.

19 Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб. ООО «Книжный дом», 2008. - 224 с.

20 Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. - СПб., 2000. - 39с.

21 Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Под ред.С.А. Козловой. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 320 с.

22 Кривицкая, Е.И. Дополнительный физкультурно-оздоровительный комплекс для ослабленных дошкольников [Текст] / Е.И. Кривицкая, Л.А. Соловьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 3.

23 Кренева Ю.В. Развитие физических качеств у детей. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-ipedagogika/library/2016/01/19/nagruzka-v-podvizhnyh-igrah>

24 Курьсь В. Н., Сляднева Л. Н., Шиянова Г. В. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры — теорет. аспект : [монография] / В. Н. Курьсь, Л. Н. Сляднева, Г. В. Шиянова; М-во образования и науки РФ, М-во образования Ставропол. края. Ставрополь, 2006.

25 Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями // Сборник материалов

Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.

26 Мавропуло О. С., Кривсун С. Н. Здоровье и двигательная активность человека — Ростов-на-Дону: Материалы сборника научных трудов. Социально-экономические и технико-технологические проблемы развития сферы услуг. Редколлегия: Ильин В. Г., Минасян Л. А., 2012. С. 73-75.

27 Массанова А.А. Развитие физических качеств ребёнка-дошкольника // Инновационные проекты и программы в образовании. - 2011. - № 2. - С. 72-74.

28 Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации. - Минск, 2001. – 68 с.

29 Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей [Текст] / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова – М.: Эксмо; СПб.: Сова, 2013. – 128 с.

30 Минаева, Н. А. Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов [Текст] / Н. А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2004. - Вып.1. - 136 с.

31 Муллагильдина А.Я. Оптимизация специальной физической подготовки в художественной гимнастике спортсменок 10-11 лет / А.Я. Муллагильдина, А.Х. Дейнеко, И.Г. Беленькая // Научный журнал. - 2009-№10. С.145-149.

32 Назарова А.Н. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера / А.Н. Назарова. - М.: 2011. - 39 с.

33 Нестерова Т.В. Средства выразительности спортивно-художественных композиций в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова, А.А. Богорад // Физ. воспитание студ. творч. спец. - 2005. - N 5. - С. 24-32.

34 Перекопская М. А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом: дис. канд. пед. наук / М. А. Перекопская. - Челябинск, 2002. - 180 с.

35 Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: Учеб. пос. / В. А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 290 с.

36 Рунова, М. А. Формирование оптимальной двигательной активности / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. – № 6. – 2000. – С. 30-37

37 Сальников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре сенситивных и критических периодов развития / В.А. Сальников // Физическая культура. - №4, 1997.- С. 31

38 Сергеева И.А., Баранова А.А. Состояние здоровья и некоторые особенности познавательного развития детей старшего дошкольного возраста //Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 3-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. СПб. Изд-во Политехн. ун-та, 2008. - 374 с.

39 Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. лит., 2009. – 136 с.

40 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр.- Москва, Издательский центр «Академия», 2006

41 Физическая культура в обеспечении двигательной и интеллектуальной деятельности. – Режим доступа: http://sport.spbu.ru/pdf/lections/lections_09_12/theme7.pdf

42 Филиппова С. О. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры как средство активизации их познавательной деятельности / С. О. Филиппова, Т. И. Рогачева, Т. Н. Панова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2011. - №12(82). - С. 181-185.

43 Храпцов П.И., Сотникова Е.Н. Основные направления межведомственной интеграции в профилактике нарушений опорно-

двигательного аппарата у детей в образовательных учреждениях. – Режим доступа: www.sinergi.ru/DswMedia/xramcov.doc

44 Хренкова В. В., Абакумова Л. В., Лысенко А. В., Баршай В. М., Рогинская А. А., Карсакова А. А., Журавлева М. В. Вариационная кардиоинтервалометрия как метод экспресс-оценки функционального состояния студентов с разным уровнем двигательной активности — Фундаментальные исследования. 2014. № 11-5. С. 1090-1093.

45 Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 3. - С. 21-27.

46 Шишкина, В. А. Движение + движения : книга для воспитателей д/сада / В. А. Шишкина. – М. : Просвещение, 1992. – 96 с.

47 Яблоновская А.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2018. №6 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 02.12.2021)

48 Werner Andrews, Sarah. Sensitive Periods. Unpublished lecture, 2013-2014, Montessori Northwest, Portland, OR

49 Geddes, Joan Bel. Childhood and children [Текст]: a compendium of customs, superstitions, theories, profiles, and facts / J. B. Geddes. – Phoenix: Oryx Press, 1997. - 342 с.

50 Papalia, Diane E. A Child's World [Текст]: infancy through Adolescence / D. E. Papalia, aut. S. W. Olds. – New York; St. Louis; San Francisco: McGraw-Hill Publishing Company, 1990. - 321 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс упражнений для детей дошкольного возраста (5-6 лет),

понедельник

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (10 мин)			
1	Ходьба на месте	30 сек	Дыхание произвольное, глубокое. Высоко поднимать колени. Темп увеличивать постепенно.
2	Упражнения в шаге: «Тянемся к солнышку» - шаг на носках, руки вверх; - шаг на пятках, руки за голову; - шаг на внешней стороне стопы; - шаг на внутренней стороне стопы; - шаг спиной вперед.	по 10-15 сек	Дыхание ровное
3	Бег лицом вперед	3 круга по залу	Носки натянуты, руки вниз
4	Упражнения «Медвежья походка»	2 круга по залу	Наклон головы вперед, руки касаются пола, колени слегка согнуты.
5	Движение вперед на коленях	1 круг по залу	Стоя на коленях, руки вниз
6	По-пластунски на животе	1 круг по залу	Лежа на животе, руки вверх, выполняется лазание на животе вперед, при помощи сгибания ног.
7	Восстановление дыхания	8 счетов	1-2 вдох, 3-4 выдох. Носом вдох, ртом выдох.

Продолжение приложения А

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
8	Круговые движение рук, кисти на плечах	По 8 раз в каждую сторону	Дыхание произвольное, глубокое. Круговые движения вперед и назад.
9	Упражнение “Круговые движения плечами” 1. Опустить руки вдоль туловища и начать выполнять вращательные движения плечами по кругу.	По 8 раз в каждую сторону	Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы
10	Упражнение “Круговые движения локтями” 1. Поднять руки параллельно полу и выполнить круговые движения предплечьями	По 8 раз в каждую сторону	Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы
11	Упражнение “Круговые движения запястьями” 1. Согнуть руки в локте и начать крутить запястьями по кругу.	По 8 раз в каждую сторону	Понемногу увеличивать амплитуду, стараясь хорошо размять суставы
12	Упражнение “Пружина” 1. Из положения прямо пытаемся развернуть подбородок внутрь. 2. Держимся так 10 секунд. 3. Затем возвращаемся в исходное положение, останавливаемся там на секунду и тянем подбородок вверх. 4. Голова снова на месте.	4-6 раз	При этом голова не опускается, а как бы проворачивается на одном месте. Таким образом, голова просто прокручивается вокруг своего центра.
13	Упражнение “Танец живота” 1. Положить руки на талию, ноги расставить шире плеч. 2. Начать крутить тазом по кругу, как будто рисуя круг ягодичными.	По 10 раз в каждую сторону	Стопы не отрываются от пола, упражнение выполняется за счет движений таза, а не корпуса.
14	Упражнение «ложка-поварешка» Варим с детьми кашу: «Круговые движения коленями” 1. Наклоняем корпус, слегка сгибаем колени и кладем на них ладони. 2.	По 10 раз в каждую сторону вращения.	Пятки не отрываются от пола.
15	Пружинящие наклоны вперед	8 р	Стойка ноги врозь, руки вниз. Пружинящий наклон вперед, руки вперед, колени сгибать нельзя.
Основная часть (30 мин)			
16	«Черепашка» и.п- лежа на спине, руки вверх, по сигналу тренера прижать колени к груди, обхватив руками, голова прижата к груди.	8 раз	Носки натянуты, спина круглая
17	Складка ноги вместе	8 счетов	Наклон вперед, руки вперед. Животом коснуться бедер, колени прямые, хват за стопы.

Окончание приложения А

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
18	«Бабочка»	8 счетов	Сидя с разведенными ногами и согнутыми коленями, соединить стопы и расположить как можно ближе к паховой области, максимально опустить колени, спина прямая.
19	Складка ноги врозь	8 счетов	Сед ноги врозь. Наклон вперед, руки вперед. Животом коснуться
20	«Корзиночка»	8 раз	Лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела, согнутые ноги в коленях к спине и голове, взять руками ступни за внешнюю сторону и тянуть к голове.
21	«Кошечка» и.п- стоя на коленях, прямые руки вперед, спина прогнутая	8 счетов	Грудью необходимо коснуться пола.
22	Ловля мяча после броска над головой	8 раз	Ноги на ширине плеч, в руках мяч вниз. Выполняется бросок мяча вверх 2 руками, затем его ловля двумя руками.
23	Бросок мяча двумя руками вверх с хлопками	8 раз	Ноги на ширине плеч, в руках мяч вниз. Выполняется бросок мяча вверх 2 руками, максимальное количество хлопков пока летит мяч, ловля мяча 2 руками.
24	Ритмичные движения с использованием инвентаря (большой, малый мяч)	8 раз	Ребенку необходимо попасть в такт музыки.
Заключительная часть (5 мин)			
24	Подвижная игра «Ладочки» Тренер хлопает в такт ладошками по мату, а дети хлопают в ответ тем же ударом. Тренер задает темп и начинает ритм	3 мин	Задача игры: повторять звук за тем, кто задают темп.
25	Баланс: на одной ноге «Статуя» и.п- стойка ноги вместе, руки вверх, по сигналу тренера правая/ левая нога сгибается до уровня 90 градусов.	2 мин	Носок оттянутый, спина прямая.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплекс упражнений для детей дошкольного возраста (5-6 лет), среда

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Основная часть (30 мин)			
16	«Лодочка» и.п.- лежа на животе, руки вверх, ноги прямые	8 раз	По сигналу тренера одновременное поднятие рук и ног, носки оттянуты.
17	«Коробочка» и.п.- упор лежа на животе, на прямых руках.	8 раз	Бедра лежат на полу, голова тянется назад.
19	Шпагат поперечный и.п.- ноги разведены в противоположную друг от друга стороны, пятки внизу, носки оттянуты	8 счетов	Спину держать прямую, колени на полу прямые. Руки в стороны.
21	Перепрыгивания через скакалку и.п.- руки на пояс, скакалка на полу	8 раз	Прыжки вперед- назад через скакалку 2 ногами
22	Вращение скакалки кистью одной руки в сагитальной плоскости стоя на месте	8 раз	По команде тренера ребенок выполняет вращательные круговые движения кистью, в которой скакалка.
23	Вращение скакалки кистью одной руки в сагитальной плоскости с прыжками на месте	8 раз	По команде тренера ребенок выполняет круговые движения кистью вместе с прыжками на месте 2 ногами.
24	Вращение скакалки вперед, назад без прыжка	8 раз	В руках у ребенка скакалка, по сигналу тренера ребенок выполняет сгибание рук вверх, держа скакалку. Далее разгибание рук вниз и встают на носки.

Окончание приложения Б

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
25	Стойка на лопатках и.п.- упор на локтях, прямые ноги в потолок.	8 раз	Необходимо оторвать ягодицы от пола, колени прямые, ноги точно в потолок.
Заключительная часть (5 мин)			
26	Подвижная игра «Музыкальный обруч» По залу необходимо разложить обручи в любом порядке.	3 мин	Когда играет музыка, дети должны двигаться и танцевать вне обручей. Как только звучит свисток, дети должны быстро бежать к обручу и встать внутри него.
27	«Ласточка» и.п.- стоя, ноги вместе, колени прямые	2 мин	Необходимо поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на левую (правую) ногу при наклоне туловища вперед, поднять вытянутую правую (левую) ногу назад вверх до уровня таза. Спина прямая- параллельна линии пола.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Комплекс упражнений для детей дошкольного возраста (5-6 лет), пятница

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Основная часть (30 мин)			
16	«Лягушка» и.п- стоя на четвереньках, колени разведены в стороны.	8 раз	Колени и ягодицы должны находиться на одной линии, руки согнуты в локтях, упираться необходимо на предплечье.
17	«Лодочка» одновременно с мячом в руках и.п.- лежа на животе, руки вверх с мячом.	8 раз	По сигналу тренера выполняется одновременное поднятие рук и ног. Руки прямые, колени прямые, носки оттянуты.
18	Мост из положения лежа и.п.- лежа на спине.	8 раз	Положение тело расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги.
19	Махи правой/левой ногой вперед, руки в стороны, в одной руке мяч. и.п- стойка ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой/левой руке.	8 раз	По сигналу тренера выполняется мах вперед правой/ левой ногой, колено не сгибается, носок оттянут, спина прямая.

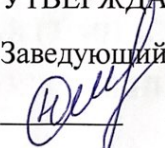
Окончание приложения В

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Основная часть (30 мин)			
Основная часть (30 мин)	Задания с обручем: -вертушка обруча -перепрыгивания в обруч из обруча -«корона» поднятие обруча над головой; -«юбка» опускание обруча вниз	8раз 8раз 8раз 8раз	Свободная рука без обруча прямая, внимание на обруч.
21	Продольный шпагат и.п.- ноги разведены в противоположных друг от друга направлениях и образуют одну линию.	8 раз	Колено задней ноги смотрит в пол, а пятка наверх. При этом бедро задней ноги полностью прижато к полу. Спина прямая, руки в стороны.
Заключительная часть (5 мин)			
22	Подвижная игра «Повтори хлопки»	3 мин	Тренер выполняет различные разновидности хлопков под музыку и рисует разные фигуры руками, выполняя хлопки. Дети стоят в одной линии и повторяют за тренером. Кто смог повторить в правильной точности, тот делает шаг вперед к тренеру. Кто быстрее дойдет до тренера, тот и выиграл.
23	Равновесие на одной ноге, руки в стороны	1 мин	Локти прямые, опорное колено под собой прямое.
24	Равновесие на одной ноге, руки вверх	1 мин	Локти прямые, опорное колено под собой прямое.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры,
спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


Н.В. Соболева

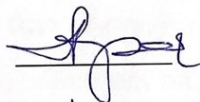
« 24 » июня 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
РИТМИЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Руководитель



стар. преподаватель

В.Л. Архипова

Выпускник



А.А. Курбатова

Научный консультант



канд. пед. наук

В.М. Гелецкий

Нормоконтролер



О.Б. Сагды

Красноярск 2022