



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

**Подвижные игры как средство воспитания координационных
способностей дошкольников**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.05 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

69,48 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

Рекомендована/не рекомендована

«21» 04 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева З.И. (д.п.н.)



Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/073-5-1

Семёнова Юлия Евгеньевна

Научный руководитель:

профессор кафедры БЖ и МБД,

д.м.н., профессор

Камскова Юлиана Германовна

Челябинск

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста.....	7
1.2 Характеристика координационных способностей и их виды	14
1.3 Средства и методы воспитания координационных способностей	19
Выводы по первой главе.....	28
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДОШКОЛЬНИКОВ	30
2.1 Цель, задачи, организация и методы исследования	30
2.2 Реализация методики проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста	37
2.3 Оценка эффективности методики проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста	56
Выводы по второй главе.....	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	67
ПРИЛОЖЕНИЕ	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Организация процесса физического воспитания в дошкольных образовательных организациях основывается на задачах сохранения и укрепления здоровья, создания оптимальных условий для реализации потребности детей в движении, расширение круга двигательных навыков и воспитания основных физических качеств. Темпы интеллектуального, психического и физического воспитания ребенка зависят от того насколько быстро он будет осваивать новые движения. Некоторые российские педагоги [39; 69; 73] полагают, что одним из основных и важных для жизнедеятельности ребенка физическим качеством являются координационные способности. Высокий уровень воспитания координационных способностей детей создает прочный фундамент для дальнейшего физического и интеллектуального совершенствования. Лишь при достаточном уровне воспитания координации движения ребенок быстрее будет совершенствовать основные виды движений: бег, ходьба, прыжки, метание.

Известно, что для детей дошкольного возраста игровой вид деятельности занимает центральное место. Прогрессивные русские ученые-педагоги, психологи, врачи, гигиенисты (Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, Л. С. Выготский) раскрывали роль игры как деятельности, способствующей качественным изменениям в физическом и психическом воспитании ребенка. Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом воспитании детей разного возраста занимались и продолжают заниматься отечественные ученые и практики: З. М. Богуславская, В. М. Григорьев, Ю. Ф. Змановский, И. М. Коротков, Е. И. Янкелевич и др. [40; 50; 64].

На современном этапе развития педагогической науки подвижные игры как метод всестороннего воспитания ребенка дошкольного возраста сохраняет свою актуальность. Благодаря игровым моментам ребенок лучше вовлечен в обучающую деятельность и в процесс физического воспитания. Положительными моментами подвижных игр служит также возможность

создания положительного эмоционального фона, который позволяет детям проявить инициативу, творческие способности. Именно подвижная игра соответствует естественным потребностям ребёнка в движении.

Несмотря на большое количество разработок по применению подвижных игр в физическом воспитании дошкольников, вопросы воспитания координационных способностей через применение подвижных игр требуют доработки.

Цель исследования: разработать и оценить эффективность методики подвижных игр в воспитании координационных способностей дошкольников.

Объект исследования: процесс воспитания координационных способностей дошкольников.

Предмет исследования: подвижные игры в процессе воспитания координационных способностей дошкольников.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что воспитание координационных способностей у дошкольников средствами подвижных игр будет проходить более эффективно при соблюдении следующих условий:

– целенаправленное применение системы подвижных игр, ориентированных на воспитание разных видов координационных способностей;

– расширенный объем подвижных игр по сравнению с традиционной методикой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме воспитания координационных способностей дошкольников.

2. Разработать методику проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста.

3. Оценить эффективность методики проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Педагогическое тестирование;
5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МКДОУ детский сад № 26 Светлячок г. Еманжелинска Челябинской области с участием дошкольников 6-7 лет в период с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. и включало три этапа.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (с 1 сентября 2021г по 1 ноября 2021г) был осуществлен анализ научно-методической литературы по направлениям: психофизиологические особенности детей дошкольного возраста, характеристика и виды координационных способностей, средства и методы воспитания координационных способностей у дошкольников. Разрабатывался понятийный аппарат исследования, формулировались цель, объект и предмет исследования.

На втором этапе исследования (с 2 ноября 2021г по 1 марта 2022г) определялись педагогические тесты для оценки координационных способностей детей, определялся их уровень координационной подготовленности и на основании полученных данных разрабатывалась методика применения подвижных игр в процессе физического воспитания. Осуществлялась реализация методики. Проводился констатирующий эксперимент.

На третьем этапе исследования (с 2 марта 2022г по 30 апреля 2022г) проводился контрольный эксперимент, математическая обработка результатов исследования, формулировка выводов.

Практическая значимость. Экспериментально обоснованная методика применения подвижных игр в процессе физического воспитания в детском саду для воспитания координационных способностей детей 6-7 лет

может применяться в дошкольных образовательных учреждениях, а также центрах дополнительного образования.

Структура работы: выпускная квалификационная работа представлена на 82 странице машинописного текста, состоит из следующих структурных элементов: введения, двух глав, заключения, выводов после глав, списка использованных источников, включающего 75 наименования, 14 рисунков и 6 таблиц, а также приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

1.1 Психофизиологические особенности детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст обозначает период от 3 до 7 лет жизни ребенка. Период жизни ребенка от 0 до 7 лет характеризуется высокой интенсивностью роста и развития отдельных систем организма.

Л. С. Выготским были выделены 4 закона, которые описывают особенности дошкольного возраста:

1. Цикличность. Периоды развития и морфофункциональных перестроек имеют свою цикличность. Периоды высокой интенсивности сменяются периодами затишья. Такие периоды наблюдаются в процессе физического, функционального, психического и интеллектуального воспитания.

2. Неравномерность развития. Для каждого периода развития тех или иных функций организма отмечается несоответствие темпов их перестроек.

3. Метаморфозы. Каждый ребенок развивается согласно своим индивидуальным темпам. Уровень психического воспитания на каждом этапе отличается от предыдущего качественными изменениями.

4. Сочетание процессов эволюции и инволюции. Воспитание какой-либо функции на предыдущем этапе, на новом этапе либо исчезает, либо видоизменяется [16; 25].

Наблюдается активный рост костно-мышечной системы. Развитие двигательной функции находится на достаточно высоком уровне. В костной системе детей преобладают органические вещества. Процессы окостенения еще не завершены, это связано с тем, что кости позвоночника содержат большое количество органических веществ, что делает их достаточно мягкими и уязвимыми к искривлениям. Благодаря таким особенностям в развитии, изгибы позвоночника не стабильны. В этом возрасте с целью

профилактики нарушений осанки и развития сколиоза со стороны родителей и педагогов должен быть строгий контроль за положением тела ребенка, а также создание условий для поддержания правильной осанки. Скелетная мускулатура еще слабо развита и составляет не более четверти от общей массы тела ребенка. Силовые возможности мышц-сгибателей преобладают над возможностями мышц-разгибателей, поэтому детям удобно принимать неправильные позы, например, ссутулится во время сидения за столом [9; 34].

Старший дошкольный возраста охватывает период от 5 и до 7 лет и является важным этапом в воспитании ребенка. В этом возрасте продолжается повышение функциональных возможностей многих систем организма, воспитание основных физических качеств, повышается уравновешенность функции нервной системы. Формирование баланса между процессами возбуждения и торможения, создает благоприятные предпосылки для психической устойчивости, физического, интеллектуального воспитания ребенка. В возрастной период 5-7 лет продолжается активный рост тела в длину, а также прибавка массы тела. Некоторые отделы мозга достигают уровня развития взрослого человека. Интенсивными темпами происходит развитие крупной и мелкой моторики. В это время большое внимание со стороны дошкольных педагогов уделяется упражнениям на развитие мелкой моторики, которая имеет тесную взаимосвязь с умственным и психическим воспитанием ребенка. Опорно-двигательный аппарат ребенка уже готов для воспитания основных физических качеств. Старший дошкольный возраст является благоприятным для воспитания гибкости и координационных способностей [21; 27].

Возрастной период 5-7 лет относят к периоду «первого полуростового скачка», т.к. только за один год динамика длины тела ребенка может достигать 7-10 см. У детей 7-мого года жизни динамика массы и длины тела проявляется более интенсивно, чем у детей 6-го года жизни. Так, у ребенка 5-ти лет средние показатели длины тела – 106,0-110,0 см, а массы тела –

17,0-18,0 кг. За год динамика значений массы тела составляет в среднем 200 г в месяц, а динамика показателей длины тела – 0,5 см за месяц. Следует отметить, что для каждого возрастного периода, а также для каждого ребенка индивидуально характерна неравномерность в развитии отдельных систем организма и в росте отдельных частей тела. Так, объемы грудной клетки, головы, длины рук и ног, а также параметры таза интенсивно нарастают за период 6-го года жизни. Однако имеют место быть индивидуальные особенности. Следует отметить, что изменения показателей за период 6-го и 7-го годов жизни имеют свои гендерные различия. Например, показатели окружности грудной клетки у девочек нарастают быстрее, чем у мальчиков. К 6-7 годам могут проявляться особенности телосложения, заложенные генетической программой. Стоит отметить, что пропорции тела приближаются к параметрам взрослого человека. Однако длина ног еще не достигает индивидуальной максимально возможной величины [7; 37].

К 6-7 годам продолжаются анатомо-физиологические перестройки органов дыхания. Формирование тканей легких и дыхательных путей находится на стадии завершения. Следует отметить, что носовые ходы, бронхи, трахея еще достаточно узкие, что объясняет затруднённое поступление воздуха в легкие. В связи с этим дыхание ребенка может быть поверхностным, а легочная вентиляция небольшой. Грудная клетка и легкие не обладают еще такой силой и подвижностью и не способны пропускать большие объемы воздуха как у взрослого. К возрасту 3-4 года у детей наблюдается грудной тип дыхания. Емкость легких увеличивается примерно в 3 раза, поэтому при сокращении частоты дыхания минутный объем дыхания увеличивается почти в 2 раза. Характерной особенностью лёгочной системы дошкольника является то, что через легкие протекает больший объем крови чем у взрослого человека. Благодаря этому детский организм обеспечивается достаточным количеством кислорода [42, 57].

Отмечая достижения развития, скажем, что масса и объем сердца увеличиваются (к 7 годам сердце ребенка по структуре приближается к

сердцу взрослого), а главное – при уменьшении числа сердечных сокращений количество крови, выбрасываемой сердцем за один удар, заметно растёт. В сердечно-сосудистой системе на протяжении первых 7 лет жизни отмечаются активные морфофункциональные перестройки, которые происходят неравномерно. В связи с этим для детей данной возрастной группы характерна некоторая гетерохронность в развитии функции. Масса сердечной мышцы увеличивается с 70 до 93 грамм, а частота сердечных сокращений снижается с 105 до 78 уд/мин. Обычно у мальчиков частота сердцебиений на 5-7 ударов ниже, чем у девочек такого же возраста. Показатели артериального давления соответствуют возрастным нормам и редко имеют отклонения. В норме систолическое давление увеличивается от 100 до 110 мм рт. ст. к 7 годам [31; 54].

За период от 0 до 7 лет протекают сложные процессы формирования центральной нервной системы. По мере развития функции нервной системы ребенок приобретает способность к статическому и динамическому равновесию. Однако следует отметить, что несмотря на большую уравновешенность процессов в сравнении с младшими дошкольниками, у ребенка 6-7 лет продолжают преобладать процессы возбуждения. Для нервной системы данного возраста характерны такие свойства как высокая возбудимость, реактивность, высокая пластичность.

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы, происходят дифференцировки нервных клеток. В процессе взаимодействия с внешней средой у детей формируются умения, и навыки на основе уже имеющихся образуются новые, более сложные рефлексы. Следует учитывать способность центральной нервной системы сохранять следы тех процессов, которые в ней происходят. Отсюда понятна способность детей быстро и легко запоминать показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Большая возбудимость, реактивность, высокая пластичность нервной системы у детей способствуют лучшему, а иногда и более быстрому, чем у

взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков: ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания. Причем очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у дошкольников, так как исправлять их очень трудно [18; 71].

Процессы формирования частей опорно-двигательного еще продолжаются. Так, кости свода стопы еще достаточно мягкие, что может перейти в плоскостопие. В связи с этим родителям стоит тщательно выбирать обувь ребенку – избегать ботинки и туфли на жесткой подошве, большего чем нужно размера. В развитие плоскостопия также приводят такие факторы как лишний вес у ребенка, перенесённые в раннем детстве заболевания, дефициты витаминов и минеральных веществ в питании. Родителям следует быть внимательными к жалобам детей на болезненное состояние ног во время ходьбы или стоянии [47; 59].

Увеличиваются силовые показатели разных мышечных групп. Так, силовые возможности мышц корпуса могут вырасти в 2 раза, а мелких мышц рук – более чем в 3 раза. К 6 годам детей отмечается несоответствие силовых показателей мышц передней и задней части корпуса. Так, мышцы живота сильнее мышц спины, что приводит к сутулому положению осанки. Следует подчеркнуть, что мелкая моторика кисти еще не достигла совершенства, что вызывает значительные неточности в мелких движениях. Благодаря высокой и интенсивной подвижности ребенка данного возраста, силовые возможности нижних конечностей (в сравнении с мышцами тела и рук) совершенствуются быстрее. Все это приводит к тому, что уровень физической работоспособности у 6-7-летних детей значительно возрастает и превышает таковой в 1,5-2 раза в сравнении с детьми 3-4 лет.

К 6-7 годам начинает активно нарастать масса скелетных мышц, что у некоторых детей может задерживать процессы роста костей. Однако, грамотные и своевременные силовые нагрузки будут укреплять не только мышечные группы, но и стимулировать рост скелета. Несмотря на высокую подвижность позвоночного столба, шейные и грудной отделы позвоночника имеют уже постоянную кривизну. К 7 годам кости таза начинают

срастаться, в связи с чем ребенку следует избегать активных прыжков с высоких поверхностей, чтобы не деформировать таз. Родителям и педагогам следует следить за состоянием стоп ребенка и своевременно принять меры профилактики плоскостопия. Иначе наличие плоскостопия разной степени окажет негативное влияние на осанку дошкольника [48; 66].

Период с 6 до 7 лет характеризуется как благоприятный для формирования двигательных навыков. Для этого имеется анатомо-физиологические предпосылки: достаточный уровень воспитания кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Определенные пропорции тела и развитие нервной системы создают хорошие условия для удержания статического равновесия и воспитания координации движений.

Техника бега и ходьбы характеризуется хорошей координированностью и ритмичностью. Прыжки выполняются легче благодаря более совершенным рессорным функциям стопы в сравнении с младшими дошкольниками. Однако из-за слабости связочного аппарата голеностопного сустава, прыжки следует проводить дозированно и под контролем инструктора. В лазании и метаниях проявляется хорошая координированность движений и глазомер [56].

Дети лучше осваивают ритм движения, точнее оценивают пространственное расположение частей тела, предметов. Ребята начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали, начинают изучать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Дети дошкольного возраста по сравнению с детьми раннего возраста более выносливы к физическим нагрузкам. У них хорошо развита речь, дети этого возраста имеют определенные навыки в самообслуживании, труде,

подготовлены к обучению в школе. Сопротивляемость к заболеваниям у них значительно выше [35; 64].

К 6 годам дети уже способны воспринимать самые простые формы учебной деятельности: формулировка задач и способность их качественного исполнения, проявление интереса к результатам своей работы и получение от этого удовольствия. Ребенок понимает от чего зависит результат в упражнениях, например, дальность в метаниях или прыжках. В связи с этим повышается осознанность в исполнении техники упражнений, что повышает результативность действий.

К 7 годам позвоночник становится более прочным, а в некоторых частях кисти завершают процессы окостенения. Все это позволяет ребенку выполнять упражнения, требующие хорошей устойчивости и точных захватов.

Техника движений ребенка 6-7 лет характеризуется большей координированностью и экономичностью. Благодаря хорошему уровню развития высших нервных центров, ребенок способен проявлять волевые усилия при выполнении более сложных действий. Ребенок уже способен анализировать свои ошибки [8; 30].

Старший дошкольный возраст является благоприятным для проведения воспитательных и познавательных мероприятий, а также других педагогических воздействий. В процессе нравственного воспитания у ребенка формируются такие качества как умение заботиться о близких, выражать сочувствие, активная жизненная позиция к социальным ситуациям. В этом возрасте обычно социальные мотивы преобладают над личными. Самооценка детей приобретает все большую устойчивость. Для детей старшего дошкольного возраста характерна нормальная самооценка, реже заниженная. Дети уже способны адекватно оценивать результаты своей деятельности. Однако они не способны оценивать свое поведение. Важной потребностью в данный возрастной период относят общение с родителями и ближайшими родственниками [11; 41].

Центральное место в жизнедеятельности ребенка занимает игра, особенно сюжетно-ролевая. Часто в качестве сюжета игры могут быть жизненные ситуации, в которых ребенок проигрывает взаимоотношения людей разного возраста и профессий. Именно в игре воспитывается отношение детей к ситуации. Действия и поведение ребёнка в игровой ситуации приобретает все более сложную структуру. Игровые сюжеты и игровые материалы становятся более сложными и не всегда понятными родителям и педагогам. Часто одна игра может состоять из нескольких сюжетных линий. В этом возрасте дети уже способны взаимодействовать с партнёрами по игре, учатся договариваться и совместно решать какие-либо вопросы. Продолжается психическое и интеллектуальное воспитание [2].

Следует отметить, что у ребенка-дошкольника доминирует непроизвольное внимание. Однако к 7 годам начинает проявляться произвольное внимание, которое окончательно формируется в начальной школе. Под произвольным вниманием понимается способность детей сознательно удерживать в поле зрения действия каких-либо объектов. Для внимания ребенка 7 лет характерны такие свойства как устойчивость – время удержания составляет до 20 минут и объем – ребенок может контролировать одновременно 6-8 предметов. Зрительный аппарат ребёнка позволяет ему одновременно видеть двойственные изображения.

Мышление ребенка продолжает оставаться наглядно-действенным, однако к моменту начала обучения в школе начинает формироваться логическое мышление [49; 58].

Таким образом, педагогам необходимы знание и понимание психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста для организации эффективных занятий по физической культуре.

1.2 Характеристика координационных способностей и их виды

Физическое воспитание в детских учреждениях направлено на решение целого комплекса задач, в частности повышение двигательных

возможностей и расширения круга двигательных навыков, а также формирование умения управлять своими движениями и телом.

Еще Н. А. Бернштейн утверждал, что физиологической основой выполнения движения любого уровня технической сложности является формирование многоуровневой системы управления, которая находится под регуляцией ведущего элемента [3].

П. Ф. Лесгафт в своих работах неоднократно высказывал мнение о том, что одной из задач физического воспитания дошкольников и школьников является формирование у детей умения выполнять движения изолированно от других двигательных действий, а также независимо от сбивающих внешних факторов [12].

В. М. Зациорский предполагал, что ловкость относится к одному из видов координационных способностей. Он считает, что одним из важных критериев проявления ловкости как физического качества это точность движений [23].

Координационные способности являются важными физическими качествами человека. Благодаря им человек способен согласованно управлять частями своего тела и телом в пространстве. Хорошо развитый комплекс разных координационных способностей позволяет упорядочить многие действия, что позволит быстрее и эффективно решить поставленную двигательную задачу.

Человек обладающий высоким уровнем координационных качеств способен с минимальными затратами своих экономических ресурсов точно и качественно выполнять технику сложно координационных упражнений. Это проявляется в правильном исполнении техники, умении правильно расположить свое тело в пространстве, точно определить степень мышечных усилий, умении расслаблять мышечные группы, не участвовавшие в движении [29].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется 4 ведущими причинами:

1. Хороший уровень развития разных видов координационных способностей создает предпосылки для дальнейшего расширения круга двигательных навыков. Создает прочную базу для формирования профессиональных и прикладных умений. Учитывая, что из года в год происходит стремительный прогресс производства, то наличие координационных способностей и двигательных навыков обеспечат успешное усвоение новых профессиональных знаний, умений и навыков.

2. Хорошо развитый уровень координационных способностей в дошкольном и младшем школьном возрасте создает прочный фундамент для освоения техники движений в любом другом виде спорта. Такие дети будут быстрее осваивать новые технические действия и нарабатывать устойчивый двигательный стереотип. Координационные качества позволяют более эффективно управлять своим телом даже в бытовых ситуациях.

3. Координационные способности представляют группу разных видов координации, для воспитания которых требуются совершенно разные упражнения. Разнообразие применяемых на занятиях упражнений позволяет избежать монотонности и постоянно поддерживать интерес и мотивацию детей к занятиям. Освоение нового сложного упражнения вызывает у детей радость от получения результата.

4. Хороший уровень координационных способностей позволяет детям экономично расходовать свои ресурсы, управлять телом в пространстве и умело сочетать фазы напряжения и расслабления [28, 65].

Исходя из вышесказанного к координационным способностям человека можно отнести те способности, которые позволяют ему выполнять двигательное действие с высокой степенью согласованности, экономичности и точности. В физическом воспитании в детских учреждениях ставится задача воспитания всех видов координационных способностей. При этом отбираются оптимальные по возрасту, месту в программе, сочетания с другими физическими качествами средства и методы их воспитания.

Наиболее значимыми для общего воспитания детей выделяют следующие виды координационных способностей:

- статическое и динамическое равновесие;
- ориентация в пространстве;
- способность к различию пространственных, временных и силовых параметров движения;
- ритмическая способность.
- реакция на движущийся предмет [17].

Способность к равновесию позволяет человеку принимать и удерживать устойчивое положение тела в пространстве независимо от действия внешних и внутренних факторов.

Способность к ориентации в пространстве заключается в умении человека в определённый момент времени выбирать правильно направление движения.

Под способностью к дифференцированию параметров движений понимаются комплекс психофизиологических свойств организма человека, который лежит в основе высокой точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений.

Способность к ритму подразумевает возможность человека с высокой точностью повторить заданный ритм, в том числе и в постоянно меняющихся внешних условиях.

Способность к реагированию проявляется необходимое по отношению к нему действие [24].

Координационные способности воспитываются при помощи физических упражнений с разной техникой и уровнем сложности. Одной из главных задач в воспитании координационных способностей детей является создание как можно большего арсенала двигательных навыков, которые будут формировать богатый двигательный опыт. Чем больше опыт, тем быстрее ребенок будет осваивать каждое новое техническое действие.

Различают и общие и специальные виды координационных способностей. Общие координационные качества – это базовые

способности человека, которые позволяют ему выбирать оптимальный набор движений в зависимости от сложившейся ситуации. Наличие врожденных двигательных навыков обеспечивает человеку оптимальное управление своим телом в пространстве.

С специальным координационным качествам относят специально воспитываемые способности, которые будут проявляться в условиях определённых видов спортивной деятельности. Человек, обладая специальными видами координационных способностей способен максимально эффективно управлять своим телом и регулировать параметры движения в специфических соревновательных условиях.

Специальные координационные способности относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);
- перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх [38].

Все виды координационных способностей по типу их проявления подразделяют на элементарные и сложные. Простыми называются те координационные способности, которые позволяют точно выполнить

простое техническое действие. К сложным относят способность выполнять простые либо сложные технические действия в постоянно меняющихся условиях, т.е. в умении быстро и эффективно подстроиться под эти условия [8].

Скорость и качество воспитания координационных способностей зависит от комплекса факторов:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень воспитания других двигательных способностей;
- проявление морально-волевых качеств;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

Благоприятным периодом для воспитания разных видов координационных способностей является старший дошкольный возраст. В возрасте 6-7 лет многие дети способны осваивать движения высокой координационной сложности. Это дает основание полагать, что в грамотном выборе средств и методах возможно эффективно воспитывать разные виды координационных способностей уже в дошкольном возрасте [13].

1.3 Средства и методы воспитания координационных способностей

Грамотно подобранные координационные упражнения в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и интересов занимающегося позволяет достичь хороших результатов:

- улучшает психические функции человека: память внимание, мышление, логика, а также вызывают стремление детей оценивать свои достижения и сравнивать с другими детьми;
- позволяет воспитывать морально-волевые качества уже в дошкольном возрасте: решительность, инициативность, самостоятельность, умение принимать решения, смелость и др.;

- развивает речевую функцию. Дети, произнося на каждом занятии свои действия, улучшают качество речи;
- позволяет быстро, эффективно и с наименьшими энергетическими затратами осваивать новые действия;
- воспитывает разные виды координационных способностей, что расширяет круг двигательных действий у детей и дает им возможность более уверенно и с наименьшим психическим напряжением осваивать новые интеллектуальные задачи;
- расширить круг двигательных навыков;
- разнообразие координационных упражнений позволяет сформировать устойчивый интерес к занятиям, на котором дети будут испытывать радость и удовлетворение от того, что чему-то научились;
- хорошая база разнообразных двигательных умений, созданная в дошкольном детстве, позволит легче и быстрее осваивать новые упражнения в подростковом возрасте и быстрее совершенствовать спортивное мастерство в любом избранном виде спорта [70].

Учитывая вышесказанное ведущей задачей воспитания координационных способностей у дошкольников, является расширение круга двигательных навыков, что ускорит психомоторное развитие и облегчит адаптацию как к бытовым действиям, так и к учебной деятельности.

Среди общих задач раскрытия координационных способностей у дошкольников выделяют следующие:

- регулярное обучение детей младшего и старшего дошкольного возраста новым двигательным упражнениям в соответствии с возрастными возможностями и задачами физического воспитания;
- формирование у детей дошкольного возраста основных видов координационных способностей, таких как равновесие, чувства ритма, ориентацию в пространстве, скорость реакции и т.д.;
- формирование специфических чувств – чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, сенсомоторных реакций,

формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений [14].

Важным моментом раздела в физическом воспитании дошкольников, направленном на воспитание координационных способностей, является регулярное применение новых технических упражнений:

- вариации в ходьбе и беге: из разных исходных положений, в разных направлениях, с предметами и без них;
- вариации в прыжках: из разных исходных положений, в разных направлениях, с предметами и без них;
- вариации в метаниях: разные предметы с разным весом, индивидуально, в парах или мини группах;
- вариации в лазании и ползании через предметы разной высоты и размера;
- доступные подвижные игры, направленные на развитие и закрепление освоенных упражнений [15].

В основе применения упражнений для воспитания координационных способностей должны лежать дидактические принципы: индивидуализация, систематичность, последовательность. Грамотный подход педагога и его способность выбрать для занятия упражнения по принципу «от простого к сложному» позволяет детям быстрее осваивать новые упражнения и закреплять их технику. Очень важно при выборе упражнений учитывать возраст детей и их общий двигательный уровень. Так, педагог должен тщательно проводить выбор упражнений для младших дошкольников, т.к. круг их двигательных умений ограничен.

По мере освоения новых двигательных действий, педагог должен их усложнять за счет изменения параметров или разучивания совершенно новых упражнений. К параметрам, которые можно варьировать относятся следующие: более точное исполнение, повышение скорости исполнения, повышение качества исполнения в других условиях, выполнение в зеркальных условиях, начинать выполнять упражнение с другой стороны и т.д. [68].

Следует отметить, что в практике дошкольного физического воспитания на сегодняшний день отсутствует грамотный подход к применению координационных упражнений для дошкольников разного возраста и уровня подготовленности, а также нет акцента на воспитание разных видов координационных способностей и повышение функциональных возможностей анализаторов движений. Например, при обучении дошкольников основным двигательным действиям (ходьба, бег, прыжки, метания, лазания) необходимо включать в содержание упражнения, направленные на воспитание разных видов координационных способностей (ориентация в пространстве, чувство ритма, чувство скорости, времени, сочетания мышечного напряжения и расслабления и т.д.). Для решения той задачи подойдут гимнастические упражнения, общеразвивающие и подвижные игры. Именно эти средства содержат разнообразие двигательных действий, подходящих по возрасту, уровню подготовленности и двигательному уровню детей [56].

Среди большого разнообразия координационных упражнений педагог выделяет именно те, которые подойдут по возрасту. Педагог по работе с дошкольниками должен иметь глубокие знания о том какие виды координационных способностей возможно эффективно воспитывать в младшем и старшем дошкольном возрасте и какие упражнения для этого подойдут лучше всего.

В процессе выбора средств воспитания координационных способностей необходимо учитывать не только возраст детей, но и их индивидуальные особенности, наличие асимметрии в теле, а также ведущую сторону (например, у левшей и правшей ведущая сторона отличается) [13].

Следует отметить, что у дошкольников, особенно младшего возраста, двигательный опыт относительно не большой. В связи с этим для воспитания разных видов координационных способностей им подойдут очень многие упражнения из разных видов спорта – легкой атлетики, гимнастики, элементы спортивных игр, лыжи. Это может быть любое новое и необычное для них спортивное упражнение. Если в процессе занятий дети

осваивают технику новых упражнений и начинают выполнять их автоматически, значит их координационная эффективность снижается. В этом случае педагог должен четко отслеживать степень прогресса каждого из детей и по возможности добавлять новые упражнения либо менять условия для исполнения уже хорошо знакомых. В некоторых случаях педагог может оставить хорошо освоенное упражнение, но усложнить задачу его исполнения: выполнить более качественно, быстрее, лучше согласовывать отдельные движения, либо самостоятельно сделать выбор действий при меняющихся условиях.

Известно, что наибольшее количество средств представлено для воспитания общих координационных способностей.

Первая группа упражнений включает:

- упражнения на формирование и расширение базы двигательных умений, в том числе и бытовых, разного уровня сложности (новые упражнения или элементы новизны в уже освоенных упражнениях);
- упражнения на расширение фонда двигательных навыков (упражнения с предмета и без них, в том числе гимнастические упражнения, подвижные игры);
- упражнения общеразвивающей направленности, но с элементами координационной сложности;
- упражнения на выработку специфических чувств: чувство времени, пространства, скорости, упражнения на мелкую и крупную моторику [61].

Вторая группа содержит упражнения, направленные на формирование и совершенствование специальных координационных способностей: способности к ориентированию в пространстве, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, чувство ритма, быстроту реагирования и способность к согласованию движений.

Третья группа представлена упражнениями комплексного воздействия. Это упражнения, при выполнении которых одновременно

можно воспитывать силовые, скоростные и координационные качества. Например, это могут быть метания разной рукой предмета с разным весом на разном расстоянии или выполнение прыжков из разного исходного положения на максимальную или конкретно заданную длину [38].

Так, упражнением, в котором возможно одновременно воспитывать и скоростные и координационные способности, считается спринтерский бег на короткие отрезки с разной скоростью – от максимально возможной до средней либо бег на короткие дистанции с разной частотой или длиной шагов, либо бег из разного исходного положения после сигнала. Сигнал может быть заранее обусловлен, может быть незнакомым.

Так, комплексным упражнением на воспитание выносливости и координационных способностей, является катание на коньках, велосипеде лыжах длительное время, либо выполнение координационных упражнений со средней сложностью в конце занятия на фоне утомления.

Гармоничное сочетание гибкости и координационных способностей можно отметить в упражнениях с предметами: гимнастической палкой, обручем, в парах.

Четвертая группа представлена подвижными играми с элементами общеразвивающих или гимнастических упражнений с предметами или без них [17].

Координационные упражнения могут быть классифицированы на аналитические и синтетические. Так, первые направлены на воспитание только одного вида координационных способностей, например, статического или динамического равновесия. При использовании вторых упражнений можно одновременно воспитывать 2 и более видов координационных способностей. Это могут быть разные виды эстафет, полосы препятствий, подвижные игры.

Наиболее целесообразные методы воспитания координационных способностей для дошкольников – это метод стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения и подвижные игры.

Метод стандартно-повторного упражнения лучше всего подходит для разучивания новых технически сложных упражнений для овладения которыми требуется многократные повторения в одних и тех же условиях.

В группе методов вариативного упражнения могут применяться разные методические приемы [20].

1. Приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

– изменение направления движения (в ходьбе, беге, прыжках, при ведении мяча ногами, руками, езде на велосипеде, лыжах и т.п.);

– изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину с места в полную силу и вполсилы и т.п.);

– изменения скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами в обычном, замедленном и ускоренном темпе);

– изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе; беге лицом, спиной, боком по направлению движения; из положения приседа, из упора лежа и т.п.);

– варьирование конечных положений (подбрасывание мяча вверх из исходного положения (и.п.) стоя, ловля - сидя; подбрасывание мяча вверх из и.п. сидя, ловля - стоя и т.п.);

– изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (броски в мишени разного размера, выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.) [35].

2. Приемы выполнения привычных (освоенных) двигательных действий (движений) в непривычных сочетаниях:

– усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с поворотом боком или кругом, с предварительным хлопком в ладоши и т.п.);

– комбинирование двигательных действий (объединение освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую дошкольником впервые, в соответствии с его придумыванием и т.п.);

– зеркальное выполнение упражнений (смена ног при езде на самокате; броски, толчки мячей «ведущей ногой»; удары по мячу «не ведущей ногой»; ведение и передачи мяча «не ведущей рукой» и т.п.).

3. К третьей группе приемов, содействующих воспитанию координационных способностей дошкольников, можно причислить приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и приемы варьирования:

– использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости выполнения, например, бега, прыжков по звуковому или зрительному сигналу);

– выполнение упражнений в условиях, ограничивающих зрительный контроль (передачи и броски мяча в цель при плохой видимости или с закрытыми глазами; упражнения в равновесии с закрытыми глазами и т.п.) [57].

Для методов нестрогого варьирования характерна постоянная смена условий для выполнения уже хорошо отработанных движений. Например, это могут быть бег, ходьба, прыжки, бег на лыжах, выполнение гимнастических упражнений в разных условиях (наличие ветра, бег с горы или в гору, бег по рыхлой поверхности, выполнение гимнастического упражнения в зеркальном отражении и т.д.).

Наиболее эффективной дозировкой выполнения упражнений при использовании методов варьирования считается не более 4-8 повторов. Далее целесообразно менять параметры двигательного действия (темп, частота, скорость) либо условия исполнения. Во время проведения занятий, направленных на воспитание координационных способностей педагогу необходимо внимательно наблюдать за детьми, анализировать их результаты, возможные ошибки и скорость освоения тех или иных

упражнений. После этого выбирать средства и методы воспитания координационных способностей для данной группы детей [16].

Выводы по первой главе

1. Дошкольный возраст является важной ступенью воспитания человека, на которой закладываются основы физического и психического здоровья. Этот возрастной этап жизни ребенка характеризуется высокой интенсивностью роста и развития. К основным особенностям данного периода относят гетерохронность развития органов и функциональных систем организма, что обеспечивает выживаемость и приспособляемость к меняющимся условиям окружающей среды. Основным средством повышения уровня физического воспитания и степени приспособляемости к внешним условиям по-прежнему остаются занятия физической культурой.

2. К координационным способностям относят комплекс двигательных действий, которые определяются такими параметрами как скорость освоения новых технических движений независимо от того выполняются ли они в стандартных условиях или постоянно меняющихся. Координационные способности представлены несколькими видами, в том числе и специализированными чувствами. Основными видами координационных способностей, которые успешно можно воспитывать у дошкольников, являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Их можно разделить на три группы.

3. Для воспитания координационных способностей применяют упражнения разной степени координационной сложности, в которых в обязательном порядке должны вводиться новые элементы, либо изменяться условия их исполнения. Дифференциация уровня сложности осуществляется за счет одного или нескольких параметров: пространственные, временные, динамические, разные варианты внешних условий, скорость исполнения, площадь опоры и т.д. Наиболее успешными методами воспитания координационных способностей, в частности у

дошкольников, являются те, в которых можно менять параметры выполнения упражнений. Это могут быть методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР У ДОШКОЛЬНИКОВ

2.1 Цель, задачи, организация и методы исследования

Цель педагогического эксперимента заключалась в разработке и оценке эффективности методики подвижных игр в воспитании координационных способностей дошкольников.

Исследование проводилось на базе МКДОУ детский сад № 26 Светлячок г. Еманжелинска Челябинской области с участием дошкольников 6-7 лет в период с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. и включало три этапа.

На первом этапе исследования (с 1 сентября 2021г по 1 ноября 2021г) был осуществлен анализ научно-методической литературы по направлениям: психофизиологические особенности детей дошкольного возраста, характеристика и виды координационных способностей, средства и методы воспитания координационных способностей у дошкольников. Разрабатывался понятийный аппарат исследования, формулировались цель, объект и предмет исследования.

На втором этапе исследования (со 2 ноября 2021г по 1 марта 2022г) определялись педагогические тесты для оценки координационных способностей детей, определялся их уровень координационной подготовленности и на основании полученных данных разрабатывалась методика применения подвижных игр в процессе физического воспитания. Осуществлялась реализация методики. Проводился констатирующий эксперимент.

На третьем этапе исследования (со 2 марта 2022г по 30 апреля 2022г) проводился контрольный эксперимент, математическая обработка результатов исследования, формулировка выводов.

Нами применялись следующие методы исследования:

- анализ и обобщение специальной литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Методы исследования

Для выявления уровня воспитания координационных двигательных способностей воспитанников старшего дошкольного возраста, было проведено диагностическое обследование. В обследовательской деятельности использовалась методика М.А. Руновой, которая включала точные тесты на определение уровня воспитания координации детей.

М.А. Рунова, в своей книге «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет», для определения воспитания координационных двигательных способностей ребёнка-дошкольника предлагает следующие диагностические тесты [53].

1. Тест «Челночный бег» 3×10 м.

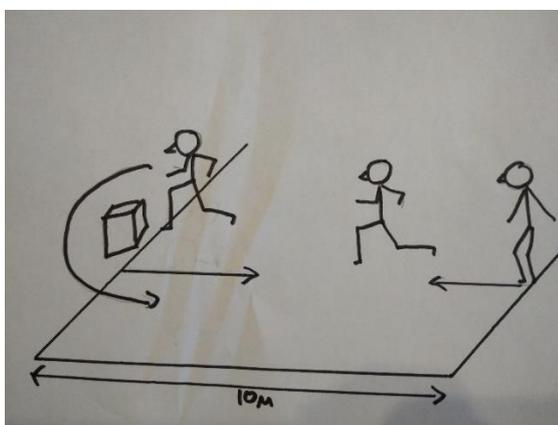


Рисунок 1 – Выполнение техники челночного бега

Цель. Определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика. В забеге могут принимать участие один или два человека. По сигналу «На старт!», участники выходят к линии старта (встают у контрольной линии). По сигналу «Марш!» (в этот момент инструктор

включает секундомер) трехкратно преодолевают 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое и динамическое равновесие

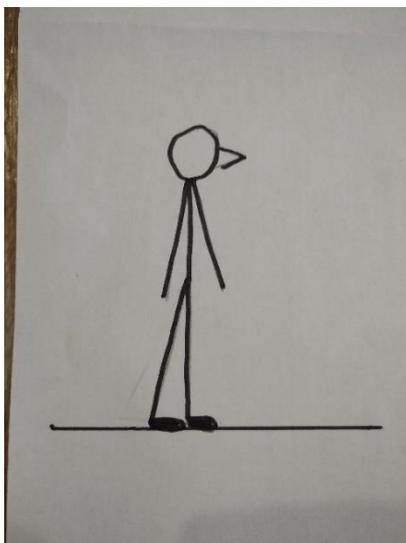


Рисунок 2 – Отработка упражнений на статическое и динамическое равновесие

Цель. Тест выявляет и тренирует координационные возможности.

Методика. Ребенок встает в стойку (положение) – «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед» – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия (длительность стояния) фиксируется в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. «Повороты на гимнастической скамейке».

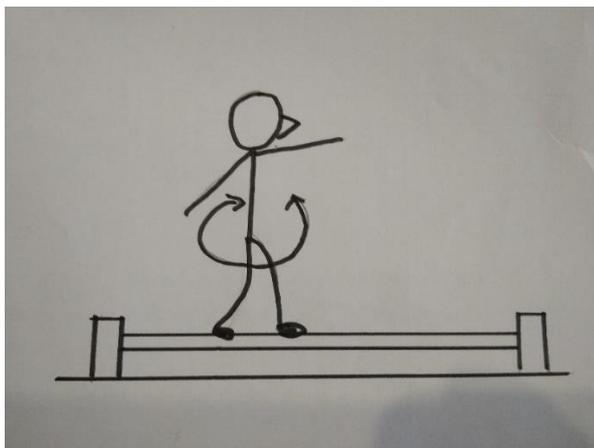


Рисунок 3 – Выполнение поворотов на гимнастической скамейке

Цель. Выявление динамического равновесия.

Методика. На гимнастической скамейке (ширина 15 см) необходимо сделать 4 поворота (налево или направо). Упражнение считается законченным, когда испытуемый вернется в и.п. Оценивают время выполнения задания в сек.

4. Тест «Подбрасывание и ловля мяча»

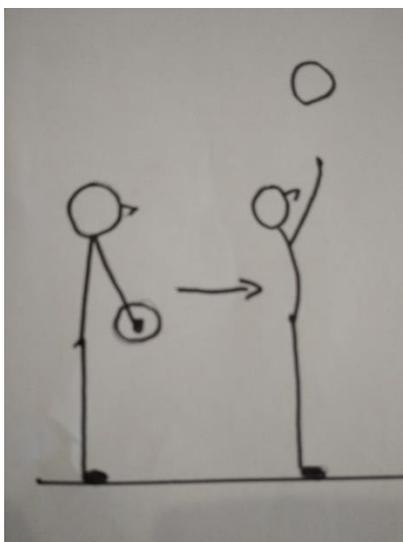


Рисунок 4 – Отработка упражнений по подбрасыванию и ловли мяча

Цель. Определение уровня воспитания ловкости и координации.

Методика. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как

можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

5. Метание теннисного мяча на точность.

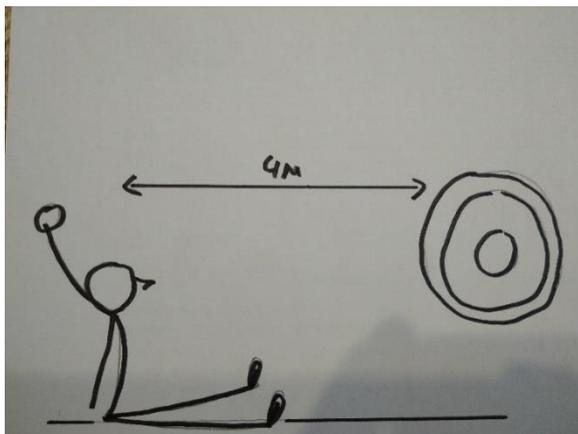


Рисунок 5 – Выполнение упражнения по метанию теннисного мяча на точность

Цель. Определяется сенсомоторная координация.

Методика. Из и.п. сед, ноги врозь, по сигналу испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных метаний теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень с расстояния 4 м. Фиксируется количество попаданий (из 1-0 попыток).

6. «Бег к набивным мячам».

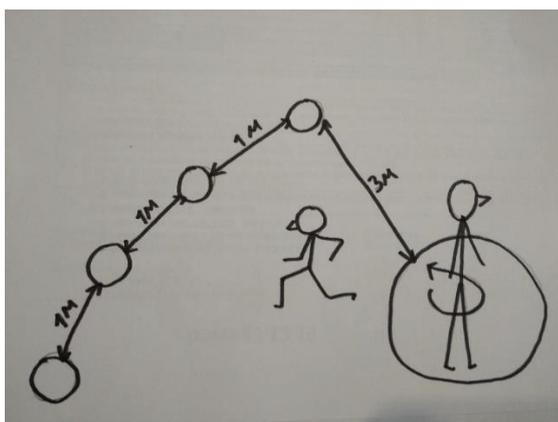


Рисунок 6 – Выполнение упражнения по бегу к набивным мячам

Цель. Тестирование способности к ориентированию в пространстве

Методика. Испытуемый стоит в обруче в центре. Позади него на расстоянии 3м и в 1м друг от друга лежат 4 набивных мяча разных цветов.

Экспериментатор называет цвет, ребенок поворачивается на 180 гр., бежит к соответствующему набивному мячу, касается его и возвращается назад в обруч, после этого экспериментатор называет другой цвет и т. д. упражнение заканчивается после того, как ребенок 3 раза его выполнит и после этого вернется в обруч. Фиксируется время, показанное испытуемым, выполнившим упражнение в целом

В таблице 1 представлены нормативы оценки координационных способностей дошкольников.

Таблица 1 – Ориентировочные нормативные показатели уровня воспитания координационных двигательных способностей детей 5-7 лет

Тесты	пол	5 лет	6 лет	7 лет
		Уровни подготовки		
		Ниже среднего – 1 балл	Средний – 2 балла	Высокий – 3 балла
<i>Продолжение таблицы</i> Челночный бег 3×10 м, сек	М	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
	Д	12,9-11,1	11,3-10,0	10,0-9,9
Статическое равновесие, сек	М	12,0-20,0	25,0-35,0	35,0-42,0
	Д	15,0-28,0	30,0-40,0	45,0-60,0
Повороты на гимнастической скамейке, сек	М	более 12,0	10,0-12,0	менее 10,0
	Д	более 13,0	10,0-13,0	менее 10,0
Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	М	15,0-35,0	26,0-40,0	45,0-60,0
	Д	15,0-25,0	26,0-40,0	40,0-55,0
Метание теннисного мяча на точность, м	М	менее 6	6-8	9-10
	Д	менее 5	5-8	9-10
Бег к набивным мячам, сек	М	более 15,0	12,0-15,0	менее 12,0
	Д	более 16,0	13,0-16,0	менее 13,0

Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: высокий; средний; ниже среднего.

Критерии оценки воспитания координационных двигательных способностей:

I уровень – высокий – 18-17 баллов

II уровень – средний – 16-14 баллов

III уровень – ниже среднего – 13-10 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами

I уровень – высокий – 18-17 баллов – ребенок выполнил все задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 16-12 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции педагога.

III уровень – ниже среднего – 12-10 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

Методы математической статистики применялись с целью определения достоверности различий изучаемых показателей. Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента общепринятым способом, рассчитывалось эмпирическое значение t-критерия в ситуации проверки гипотезы о различиях между двумя зависимыми выборками.

Темпы прироста показателей рассчитывались по формуле Броди:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_2 + V_1)} (\%), \text{ где} \quad (1)$$

W – прирост показателей, %;

V₁ – исходный результат;

V₂ – конечный результат [55].

2.2 Реализация методики проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста

Методика воспитания координационных способностей дошкольников разработана на основе анализа научно-методической литературы по вопросам анатомо-физиологических особенностей детей 5-7 лет, а также особенностей их физической подготовки.

Методика включает комплекс методов, методических приёмов, форм организации работы с детьми дошкольного возраста, а также комплексы подвижных игр, сгруппированных в соответствии с воспитываемым видом координационных способностей: ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие, ловкость, сенсомоторная координация. Содержание одного занятия включает по одному упражнению на воспитание каждого вида координации (не менее 4-5 упражнений) плюс подвижная игра.

При обучении и совершенствовании техники координационных упражнений мы придерживались следующих принципов:

- принцип постепенности;
- принцип систематичности;
- принцип последовательности;
- индивидуальности;
- принцип доступности.

Игровая деятельность является эффективной средой для гармоничного воспитания дошкольника. Именно в подвижных играх представлено широкое разнообразие движений, которые всецело удовлетворяют биологическую потребность детей в движении. Подвижная игра является первостепенным методом физического воспитания дошкольников, который способствует осознанному выполнению двигательных действий с разной техникой и направленных на воспитание разных физических качеств. Известно, что в игре, сюжет и уровень сложности двигательных действий которой соответствует возрастным особенностям, ребенок может максимально проявить свои физические качества. С другой стороны, игровая обстановка позволяют повысить не только уровень физической подготовленности, но и воспитывают его как личность.

По мнению А. Ю. Веретенниковой [15], игровая ситуация создает оптимальные условия для проявления высоких показателей разных физических качеств, в том числе и разных видов координационных способностей.

Подвижные игры занимают центральное место в двигательной активности детей дошкольного возраста. Их включают в содержание занятий по физической культуре уже с раннего возраста. В этот период дети начинают осваивать такие жизненно необходимые двигательные навыки, как бег, прыжки, метание и лазание. Во время игры ребенок непринуждённо выполняет двигательные действия, что вызвано наличием положительного эмоционального фона. Ребёнок, вовлечённый в игру, воспитывает дополнительно такие качества как решительность, воля, инициатива, настойчивость и т.д. Начиная с возраста 5 лет, дети учатся выполнять задания согласно правилам, согласовывать свои действия с другими игроками, учатся работать в команде.

Уровень физической подготовленности старших дошкольников позволяет воспитателю выбирать игры с включением прыжков, метаний, лазания по канату и шведской стенке. Уровень психоэмоционального

воспитания старших дошкольников выше чем, у младших. Это дает возможность использовать бессюжетные подвижные игры. Однако дети данного возраста сохраняют интерес к сюжетным играм. Которые необходимо изредка включать в содержание занятий.

Для старших дошкольников доступны игры соревновательного характера, которые могут проводиться как в индивидуальном формате, так и в командном. Начиная с 5 лет воспитатель может включать в физкультурные занятия игры-эстафеты [35, 49].

Подвижные игры классифицируются по многим признакам, в том числе ведущим упражнениям, направленным на воспитание какого-либо физического качества.

Следует отметить, что важной особенностью игр, направленных на воспитание координационных способностей является обязательное наличие новизны, координационной сложности, моментов, требующих быстрого принятия решения в условиях дефицита времени. Только в этом случае ребенок, выполняя двигательные действия, будет воспитывать разные виды координационных способностей. Также координационные способности можно воспитывать и в играх-эстафетах, при этом каждый раз меняя исходное положение [37].

Для воспитания координационных способностей, по мере освоения двигательных действий, необходимо применять разные варианты игры. Следует учитывать тот факт, что выполнение новых упражнений с большей координационной сложностью вызывает высокое напряжение механизмов адаптации и высокий уровень функциональной активности, что приводит к быстрой утомляемости ребенка. В случае усталости дошкольников, подвижные игры теряют свою эффективность. Подвижные игры для воспитания координационных способностей могут применяться либо в начале занятия, либо в середине, но с обязательными паузами отдыха.

Для воспитания разных видов координационных способностей подходят подвижные игры с предметами: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки и т.д. Очень важным методическим приемом

является организация подвижных игр, в которых дети разбиваются на пары или небольшие группы. Постепенное обновление подвижных игр по мере освоения детьми двигательных действий способствует накоплению большого двигательного опыта, который будет в будущем являться хорошей базой для воспитания координационных и других физических качеств в избранном виде спорта.

Ниже представлены подвижные игры для воспитания разных видов координационных способностей, а также план работы со старшими дошкольниками на полгода.

Таблица 2 – Подвижные игры для воспитания разных видов координационных способностей

Виды координационных способностей	Подвижные игры
Ловкость	Выбивание опоры
	Погрузка арбузов
	Тарелочка по кругу
	Всадники, играющие в чехарду
	Эстафета-гусеница на полу
Динамическое равновесие	Совушка
	Игра с обручем
	Переправа на плотках
	Идти и держать равновесие
	Посадим рассаду и соберем урожай
Статическое равновесие	Присядка
	Палочник
	Уголок
	Стойкий оловянный солдатик
	Цапли
Ориентация в пространстве	Ворона и воробьи
	Найди свой домик
	Догони свою пару
	Кто скорее добежит до дорожки
	Найди Снегурочку

Продолжение таблицы 2

Проявление циклических локомоциях	в	Куры в огороде
		Охранники
		Мыши и кот
		Гусеница

	Скворечники
Сенсомоторная координация.	Баскетболисты
	Мяч в кругу
	Сбей кеглю
	Веселые мячи
	Лови-бросай

Таблица 3 – План работы с дошкольниками 6-7 лет по воспитанию координационных способностей через применение подвижных игр

Название	Содержание	Сроки
1	2	3
Выбивание опоры	Подвижная игра на воспитание ловкости	Октябрь 1 неделя
Совушка	Подвижные игры на воспитание динамического равновесия	Октябрь 2 неделя
Ворона и воробьи	Подвижные игры на воспитание ориентации в пространстве	Октябрь 3 неделя
Присядка	Подвижные игры на воспитание статического равновесия	Октябрь 4 неделя
Погрузка арбузов	Подвижная игра на воспитание ловкости	Ноябрь 1 неделя
Куры в огороде	Подвижная игра в проявление циклических локомоциях	Ноябрь 2 неделя
Стоп	Подвижные игры на воспитание динамического равновесия	Ноябрь 3 неделя
Палочник	Подвижные игры на воспитание статического равновесия	Ноябрь 4 неделя

Продолжение таблицы 3

1	2	3
Тарелочка по кругу	Подвижная игра на воспитание ловкости	Декабрь 1 неделя
Переправа на плотках	Подвижные игры на воспитание	Декабрь 2 неделя

	динамического равновесия	
Охранники	Подвижная игра Проявление циклических локомоциях	Декабрь 3 неделя
Скворечники	Подвижная игра Проявление циклических локомоциях	Декабрь 4 неделя
Всадники, играющие в чехарду	Подвижная игра на воспитание ловкости	Январь 1 неделя
Найди свой домик	Подвижные игры на воспитание ориентации в пространстве	Январь 2 неделя
Уголок	Подвижные игры на воспитание статического равновесия	Январь 3 неделя
Идти и держать равновесие	Подвижные игры на воспитание динамического равновесия	Январь 4 неделя
Эстафета-гусеница на полу	Подвижная игра на воспитание ловкости	Февраль 1 неделя
Догони свою пару	Подвижные игры на воспитание ориентации в пространстве	Февраль 2 неделя
Посадим рассаду и соберём урожай	Подвижные игры на воспитание динамического равновесия	Февраль 3 неделя
Баскетболисты	Подвижные игры на воспитание сенсомоторной координации	Февраль 4 неделя

Продолжение таблицы 3

Мяч по кругу	Подвижные игры на воспитание сенсомоторной координации	Март 1 неделя
Кто скорее добежит до дорожки	Подвижные игры на воспитание ориентации в пространстве	Март 2 неделя
Стойкий оловянный солдатик	Подвижные игры на воспитание статического равновесия	Март 3 неделя
Мыши и кот	Подвижная игра в проявление циклических локомоциях	Март 4 неделя
Сбей кеглю	Подвижные игры на воспитание сенсомоторной координации	Апрель 1 неделя
Веселые мячи	Подвижные игры на воспитание сенсомоторной координации	Апрель 2 неделя
Цапли	Подвижные игры на воспитание статического равновесия	Апрель 3 неделя
Найди снегурочку	Подвижные игры на воспитание ориентации в пространстве	Апрель 4 неделя

Содержание подвижных игр

Выбивание опоры

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: из каждой команды выбирается по 2 человека. Дети встают напротив друг друга. Суть игры заключается в том, что игроки должны вывести своих противников из равновесия. Проигравшим считается тот, кто потеряет равновесие и лишится опоры. За каждого игрока, который теряет опору, команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наиболее количество очков.

Методические указания: Продолжительность игры не должна превышать 3-5 минут. Педагог в качестве помощника может выбрать себе кого-нибудь из ребят.

Погрузка арбузов

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи.

Описание игры: Группу детей лучше разделить на 3 части (команды) в равном количестве. Дети каждой команды встают в круг, находясь в нем спиной к центру. Круги равномерно распределены по залу, а между ними находятся 10-12 мячей. По сигналу педагогу, капитаны команд должны схватить ближайший мяч и передавать его по кругу детям своей команды. После того, как мяч, обойдя круг, вернулся к капитану, он кладет его в центр своего круга и хватает следующий ближайший мяч. Игра проводится до тех пор, пока не закончатся все мячи. Выигрывает та команда, у кого больше всего мячей в центре ее круга.

Вариант игры. Все дети сидят на полу, стоит только капитан. По сигналу он хватается мяч и передает детям по кругу. Как только он передал мяч первому ребенку, он сразу же бежит за вторым, не дожидаясь пока мяч пройдет полный круг и окажется в центре, и т.д. побеждает также команда, собравшая наибольшее количество мячей.

Тарелочка по кругу

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: тарелочка.

Описание игры: дети разбиваются на команды по 5-6 человек. Каждая команда образует круг, в котором дети располагаются на расстоянии не менее 5м друг от друга. Первый и третий игрок держат в руках «летающую тарелку». По сигналу педагога, детям необходимо начать метать тарелки своим ближайшим соседям в одном направлении. Когда ребенок поймал тарелку справа, он сразу же передает ее соседу слева и снова забирает тарелку с права и т.д. игра проводится в течение 5 минут. В течение этого времени задачей каждого игрока является не набрать штрафные очки,

которые присваиваются если в руках одного игрока оказалось 2 тарелки, либо игрок метнул свою тарелку выше головы соседа. Выигрывает тот, у кого минимальная сумма очков.

Методические указания. Количество игроков может варьировать. Если детей слишком много, можно добавить 3-ю тарелку.

Всадники, играющие в чехарду

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Дети делятся по парам «лошадь» и «всадник». «Лошади» встают в круг, лицом в центр и принимают позу игрока в чехарду. Каждый «всадник» становится за своей «лошадью» не далее, чем в 2-3 метрах. По сигналу педагога, «всадникам» необходимо перепрыгнуть через «лошадь», а затем проползти через широко расставленные ноги «лошади», сесть верхом.

После того дети меняются ролями. Штрафные баллы получают те всадники, которые оказались в числе 3-х последних. Побеждают те дети, которые набрали минимальное количество штрафных баллов.

Методические указания. Продолжительность игры не более 3-х минут.

Эстафета-гусеница на полу

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: дети делятся на 2-3 равные команды, садятся в положение «сидя на ягодицах ноги выставлены вперед» в колонну по одному – образуют гусеницу. Каждый ребенок захватывает голеностоп сидящего за ним ребенка. По сигналу педагога вся команда одновременно должна двигаться вперед до линии, а потом развернувшись, вернуться до линии старта. Выигрывает та команда, которая финишировала без ошибок первой.

Правила:

1. Команда должна двигаться одновременно, держась за ноги партнера. Если кто-то игроков разрывает гусеницу, команда получает штрафное очко.

2. Поворот кругом нужно выполнять через заранее оговорённое плечо.

3. Победа присуждается той команде, последний игрок которой первым финишировал.

Методические указания. Педагог может выбрать себе помощника для отслеживания соблюдения правил игры игроками. Колонны не должны быть слишком большими: не более 5-6 игроков.

Совушка

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: 1 вариант: Из детей выбирается 1 игрок, который выполняет роль «Совы». Все остальные являются птенцами. По сигналу педагога «день» дети-птенцы свободно перемещаются по площадке, а «сова» в это время находится в стороне. По сигналу педагога «ночь» птенцы должны замереть в неподвижной позе. «Сова» в это время выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились. Потом снова подается сигнал «день». Игра проводится до тех пор, пока не останется 1-2 птенца.

1 вариант: Можно выбрать 2 совы. А дети должны сделать интересную позу. У кого простая поза, того тоже забирает сова.

Стоп

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: 1 вариант: На одной стороне площадки чертится линия, а на другом конце небольшой круг. Выбирается водящий и встает в круг, спиной к детям. Пока водящий находится к детям спиной, они должны двигаться по направлению к нему. В это время водящий произносит «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!». После слова «стоп», водящий оборачивается и смотрит на детей, которые в это время должны стоять неподвижно. Если кто-то пошевелился, то он возвращается на место старта. Далее водящий снова поворачивается спиной и произносит слова, а дети продолжают движение с тех мест, где стояли. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из детей первым не доберется до круга и осалит водящего.

2 вариант: в момент когда кто-то из игроков первым коснулся водящего, все дети должны развернуться и быстро убежать до линии старта. В это время водящий их догоняет и пытается осалить.

Переправа на плотках

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: группа делится на 2-3 колонны с равным количеством игроков. Капитану команды выдается 2 коврика. По сигналу педагога, команды начинают движение. Капитан команды кладет коврик, а все остальные члены должны на него встать, потом капитан кладет 2-ой коврик, дети перебираются на него. Таким образом, вся команда должна добраться «через переправу на другой берег». Выигрывает та команда, чей последний игрок первым пересек линию финиша.

Идти и держать равновесие

Место проведения: площадка, зал.

Описание:

Игра направлена на формирование динамического равновесия. Детям выдается платок, которые они кладут на любую часть своего тела. Задачей каждого игрока двигаться в такт музыке, при этом удерживая платок на себе. Сложность игры заключается в том, что дети должны согласовывать свои движения с темпом музыки. Под быструю двигаться быстро, под медленную – медленно.

Посадим рассаду и соберем урожай

Место проведения: площадка, зал.

Дети делятся на команды по 3-4 игрока в каждой. Встают в колонну по одному перед началом скамейки. По сигналу педагога первый игрок идет по скамейке с корзинкой в руках и выкладывает из нее мешочки на скамейку. Потом пустую корзинку отдает следующему игроку, который идет по скамейке и собирает мешочки. Игра повторяется до тех пор, пока все игроки не продут через скамейку.

Правила: мешочки выкладывать на скамейку по одному на равном расстоянии друг от друга. После того как положил или взял предмет, нужно выпрямиться в полный рост.

Присядка

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: И.п. – полный присед на одной ноге, другая вытянута вперед, руки скрещены на груди

- 1- И.п.
- 2- – подскок со сменой ноги
- 3- И.п.
- 4- подскок со сменой ноги

Палочник

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: И.П. – лежа на полу. Подняв ноги и корпус вверх, опереться руками в поясницу и поставить локти на пол.

- 1 – И.п.
- 1 – медленно опуститься на пол
- 2 – удерживать равновесие без помощи рук
- 3 – опуститься на пол

Уголок

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: И.п. – сидя на стуле, спина прямая, руки на боковых краях сидения, ноги выпрямленные

Стойкий оловянный солдатик

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: И.п. – встать на колени, руки плотно прижать к туловищу

- 1,2,3 – отклонить корпус как можно дальше назад, руки держать вдоль тела
- 4 – вернуться в и.п.

Цапля

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: И.п. – дети, стоя на не высокой платформе, и на расстоянии вытянутой руки, держат соседей за руки.

1,2,3 – поднять правую ногу и согнуть в колене под углом 90°.

4 – и.п.

1 – и.п. – сидя на платформе с упором руки по обе стороны от корпуса

2,3 – медленно поднять ноги параллельно полу и удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки

4 – и.п.

Ворона и воробьи

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Из группы детей выбирается водящий – «ворона», остальные дети – «воробьи». «Воробьи» летают по двору и играют. По сигналу педагога «Прилетела ворона», «воробьи» разлетаются в разные стороны, а «ворона» их догоняет. Кого поймали тот становится «вороной». Игра продолжается до тех пор, пока не останется один «воробей».

Найди свой домик

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Перед началом игры каждый из детей должен выбрать себе «домик» (любое место в зале). Сначала дети бегают под музыку хаотично по площадке. После ее окончания, каждый должен спрятаться в свой домик. Игра продолжается 5 минут.

Догони свою пару

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Все дети в группе делятся на пары. В каждой паре один ребенок будет убегать, а второй его догонять. Пока длится музыка дети хаотично бегают по площадке, после остановки музыки догоняющие дети пытаются забашить убегающих. Далее дети меняются ролями.

Кто скорее добежит по дорожке

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: группа детей делится на 2 равные команды и выстраиваются в 2 шеренги вдоль линии на площадке. На противоположной стороне площадки, выставляются флажки перед каждой командой. По сигналу педагога, по одному ребенку из команды бежит до флажка, обегает его и возвращается обратно. Выигрывает та команда, чьи дети раньше закончили эстафету.

Найди Снегурочку

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: во время прогулки педагог прячет от детей куклу – «Снегурочку» и рассказывает детям историю о том, что в гости к ним пришла снегурочка, однако она где-то спряталась. Для того, чтобы поиграть с ней ее надо отыскать. Дети бегают по площадке и заглядывают во все места. При этом педагог не дает никаких подсказок. После того, как кукла найдена, дети встают в круг и водят со снегурочкой хоровод.

Куры в огороде

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: стулья, кубики

Описание игры: педагогом выбирается водящий – «сторож». Он находится в центре площадки – «огорода». Остальные дети находятся за пределами площадки и слушают, что говорит «сторож»:

Куры вышли погулять,

Свежей травки поклевать.

Куры влезли в огород.

Берегись, честной народ –

«куры» пробираются в «огород» и начинают там бегать.

«Куры» бегают до тех пор, пока водящий не скажет «стоп». Дети должны убегать от водящего, а его задача поймать как можно больше человек. Играют до тех пор, пока не останется одна «кура». Как вариант игры, «сторож» поймав «куру», меняется с ней местами.

Охранники

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: Большие кубики, пуфики или детские стульчики, расставленные по кругу в количестве, равном числу участников.

Описание игры: Для этой игры можно задействовать большое количество детей. Из детей выбирается один водящий и занимает свое место в центральной части круга. Оставшиеся дети выполняют роль «охранников» и находятся за пределами линии круга. Игра проходит под музыкальное сопровождение. Во время музыки дети и водящий бегают в свободном направлении. Охранники бегают за линией круга. Как только музыка прекращается, каждый из детей, в том числе и водящий, стремятся занять место на пуфике. Тот ребенок, который не успел занять стул, становится водящим.

Мыши и кот

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: Сподручные материалы для домиков (стулья, круги на полу и т.д.)

Описание игры: Педагог выбирает водящего – «кота». Остальная часть детей – «мыши». «Кот»-водящий сидит на одном месте и «спит». В это время «мыши» свободно бегают по площадке – «резвятся». После того как «кот» «проснется», он мяукает и предупреждает «мышей», что выходит на охоту. Задача «мышей» убежать от «кота» и не дать себя поймать. Тот ребенок, которого поймали, становится водящим.

Гусеница

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: группа делится на 2 команды, которые строятся в колонну по одному. При этом каждый ребенок кладет свою правую руку на плечо впереди стоящего соседа, а своей левой рукой придерживает левую ногу соседа. По сигналу педагога, команды начинают двигаться до противоположной линии. Побеждает та команда, которые первыми достигли линии.

Скворечники

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: для скворечников нужно приготовить какие-либо предметы: стулья, коврики, круги мелом на полу и т.д.

Описание игры: «скворечники» нужно расположить вдоль периметра всей площадки. Количество игроков должно быть на один больше, чем «Скворечников». Выбирается один водящий. Пока звучит музыка, все дети бегают по площадке вместе с водящим. После ее окончания, игроки, в том числе и водящий, должны занять «скворечники». Тот, кому не достанется «скворечника», становится водящим.

Баскетболисты

Место проведения: площадка, зал.

Необходимый инвентарь: мяч, корзина (или ведро).

Описание игры: Игроки делятся на 2 команды. Перед каждой командой ставится ведро или корзина. Дети по очереди должны забросить мяч в ведро. За каждый заброшенный мяч начисляется 1 очко. Выигрывает та команда, которая набрала по сумме больше всего очков.

Мяч в кругу

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: перед началом игры педагог располагает детей по кругу. Лучше всего сесть на корточки или по-турецки. У одного из ребят в руках находится мяч с нарисованным лицом. Организатор рассказывает стих

Колобок, Колобок,
У тебя румяный бок.
Ты по полу покатись
И Катюше (ребятам) улыбнись!

После последних слов ребенок перекатывает мяч, тому ребенку, чье имя было названо. Таким образом. 2-ой ребенок сначала ловит мяч и по цепочке перекатывает другому, чье имя назовет педагог.

Правила игры: предварительно необходимо объяснить детям с какой силой толкать мяч, чтобы он дошел до ребенка и не укатился из круга. Если мяч все-таки укатился, то педагог возвращает его обратно. Игра проводится до тех пор, пока каждый из ребят не прокатит мяч 2-3 раза.

Сбей кеглю

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Эта игра проводится либо с одним ребенком, либо с небольшой группой детей. Организатор предварительно расставляет кегли в пределах 1,5 м от линии старта. На этой линии находится один или несколько ребят с большим мячом. Из положения сидя на корточках ребенок пытается прокатить мяч и сбить кегли. После того как все кегли сбиты, мяч передается следующему ребенку.

Игра может сопровождаться стихами.

Правила: ребёнок должен научиться катить мяч целенаправленно в сторону кегель мощным и энергичным движением.

Веселые мячи

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры. Педагог рисует или обозначает одну линию, вдоль которой выстраивается группа детей с мячом в руках. Педагог начинает читать стих, а дети должны в соответствии с содержанием стиха выполнять действия.

Раскатились все мячи, покатались. (после этих слов дети кидают хаотично свои мячи и бегут их догонять)

Вот распрыгались мячи, разыгрались (после того как дети поймали свои мячи, они начинают прыгать на 2-х ногах). Наши яркие мячи, разноцветные мячи. (Дети продолжают прыгать)

В уголок бегут мячи, убегают. (дети с мячом должны вернуться на место старта)

Там попрятались мячи, отдыхают. (Дети опускаются на колени)

Правила: движения выполнять строго по тексту стихотворения.

Лови-бросай

Место проведения: площадка, зал.

Описание игры: Предварительно дети выстраиваются по кругу. В центре располагается педагог-водящий. Педагог бросает мяч одному из ребят, произнося слова – «Лови, бросай, упасть не давай!». Задача детей заключается том, чтобы поймать мяч и бросить его назад педагогу, пока он произносил слова. Педагог старается произнести речь медленно, чтобы дети успели все сделать.

Правила: ребенок должен успеть поймать мяч, пока водящий произносит слова. Лучше всего мяч во время ловли не прижимать к груди.

Усложнение: постепенно увеличивается расстояние от педагога до детей. Дети могут быть разбиты по парам. Пока одни произносят слова, другой пытается поймать и вернуть обратно мяч.

На рисунке 7 представлена методика подвижных игр для развития координационных способностей дошкольников 6-7 лет. В приложении представлен план-конспект занятия.

Методика подвижных игр для воспитания
координационных способностей дошкольников
6-7 лет

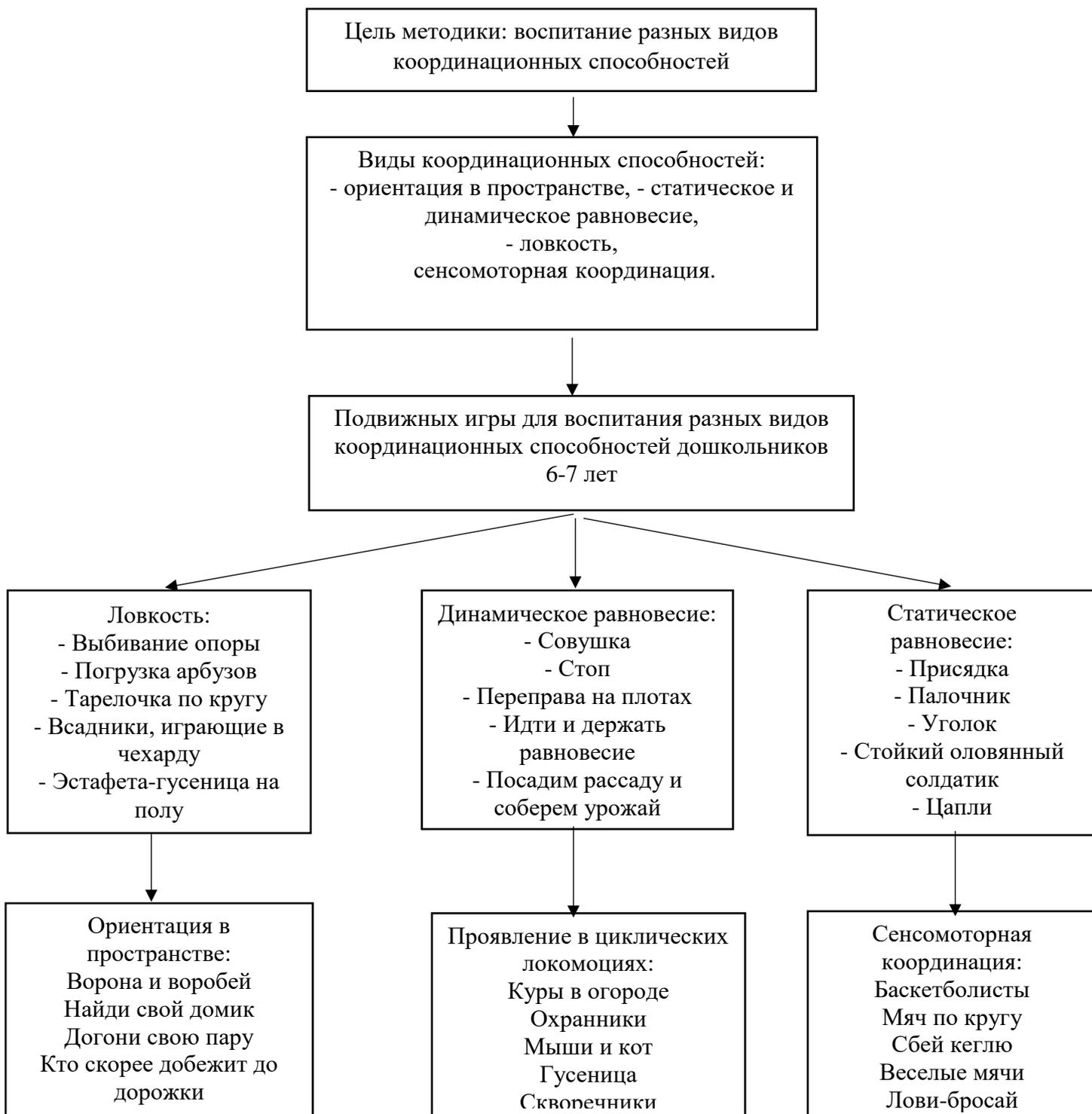


Рисунок 7 – Реализация методики проведения подвижных игр для воспитания координационных способностей дошкольников 6-7 лет

2.3 Оценка эффективности методики проведения подвижных игр с целью воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста

Оценка координационных способностей осуществлялась нами при помощи комплекса педагогических тестов в соответствии с возрастом, позволяющих оценить разные виды координационных способностей. Результаты, полученные в начале эксперимента, представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровень координационных способностей дошкольников 6-7 лет в начале эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Челночный бег 3×10 м, сек	10,5 ± 0,2	10,6 ± 0,4	p>0,05
Статическое равновесие, сек	30,0 ± 2,1	31,0 ± 2,5	p>0,05
Повороты на гимнастической скамейке, сек	12,5 ± 0,6	12,4 ± 0,7	p>0,05
Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	29,0 ± 2,0	30,0 ± 2,3	p>0,05
Метание теннисного мяча на точность, м	6,0 ± 0,5	6,0 ± 0,7	p>0,05
Бег к набивным мячам, сек	12,5 ± 0,3	12,0 ± 0,5	p>0,05
Сумма баллов	12,0 ± 0,8	12,0 ± 1,3	p>0,05

Согласно данным таблицы 4, уровень координационных способностей детей обеих групп оценивался как средний как по отдельным видам координационных способностей, так и по сумме баллов. Достоверно значимых различий не обнаружено.

Экспериментальная методика, включающая подвижные игры, направленные на развитие разных видов координационных способностей, проводилась в течение 6 месяцев. В конце эксперимента нами

осуществлялась повторная диагностика координационных способностей.

Данные отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Динамика уровня координационных способностей дошкольников 6-7 лет в конце эксперимента

	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)	Достоверность различий
Челночный бег 3×10 м, сек	9,8 ± 0,2	10,4 ± 0,2	p<0,05
Статическое равновесие, сек	40,0 ± 1,8	33,0 ± 2,0	p<0,05
Повороты на гимнастической скамейке, сек	10,5 ± 0,4	12,0 ± 0,5	p<0,05
Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	39,0 ± 1,7	33,0 ± 1,9	p<0,05
Метание теннисного мяча на точность, м	8,0 ± 0,4	6,7 ± 0,4	p<0,05
Бег к набивным мячам, сек	10,8 ± 0,2	11,5 ± 0,2	p<0,05
Сумма баллов	15,0 ± 0,9	12,0 ± 0,9	p<0,05

В конце эксперимента у детей экспериментальной группы наблюдались достоверно более высокие результаты по тестам на разные виды координационных способностей (таблица 5).

Так, уровень проявления циклических локомоций (по данным теста «Челночный бег 3×10 м») был достоверно выше у дошкольников экспериментальной группы: 9,8 и 10,4 сек, p<0,05; уровень проявления статического равновесия также был достоверно выше в экспериментальной группе: 40,0 и 33,0 сек, p<0,05; уровень динамического равновесия (по данным теста «Повороты на гимнастической скамейке») достоверно выше в экспериментальной группе: 10,5 и 12,0 сек, p<0,05; уровень ловкости (по данным теста «Подбрасывание и ловля мяча») также достоверно выше у детей экспериментальной группы: 39,0 33,0 раз, p<0,05; уровень сенсомоторной координации (по данным теста «Метание теннисного мяча

на точность») достоверно выше у дошкольников экспериментальной группы: 8,0 и 6,7 м, $p < 0,05$; уровень способности ориентироваться в пространстве (по данным теста «Бег к набивным мячам») был достоверно выше в экспериментальной группе: 10,8 и 11,5 сек, $p < 0,05$.

Сумма баллов по уровню координационных способностей в экспериментальной группе оценивалась как средний уровень, однако показатели были достоверно выше, чем в контрольной группе.

Следует отметить, что в экспериментальной группе за период реализации экспериментальной методики наблюдалась положительная динамика, достигшая степени достоверности. Данные представлены на рисунках 8-14.

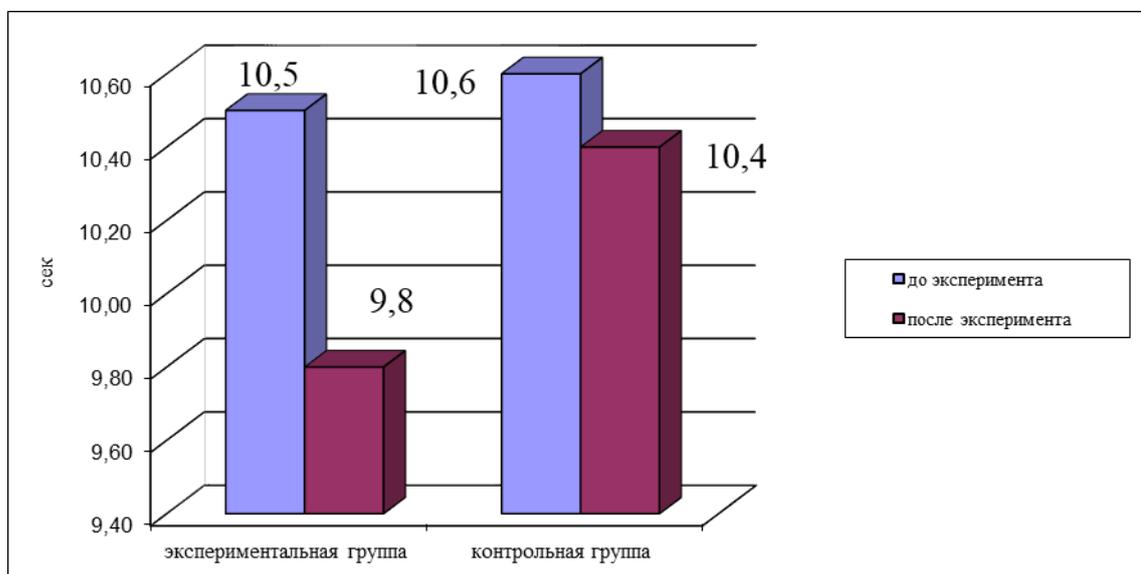


Рисунок 8 – Динамика уровня проявления циклических локомоций (по данным теста «Челночный бег 3×10 м») у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

За период реализации методики уровень проявления циклических локомоций у дошкольников экспериментальной группы достоверно вырос на 6,89% (рисунок 8), результаты теста «челночный бег 3×10 м» улучшились с 10,5 до 9,8 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе прирост по данному виду координационных способностей был лишь на 1,9%.

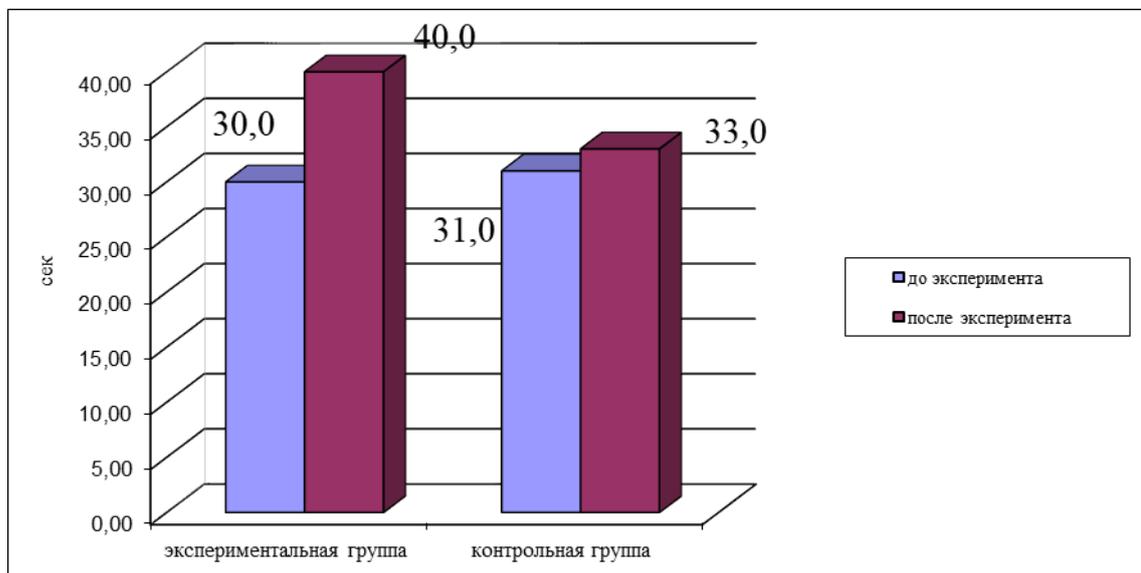


Рисунок 9 – Динамика уровня проявления статического равновесия у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

По данным рисунка 9, уровень статического равновесия достоверно вырос у детей экспериментальной группы с начала и до конца эксперимента. Так, показатели теста улучшились с 30,0 до 40,0 сек, $p < 0,05$ (на 28,57%). В контрольной группе также была положительная динамика на 6,25%, однако она не достигла степени достоверности.

Схожая тенденция наблюдалась и при оценке уровня динамического равновесия в конце эксперимента (рисунок 10). Так, в экспериментальной группе уровень динамического равновесия достоверно вырос на 17,39% на период исследования, время выполнения теста улучшилось с 12,5 до 10,5 сек, $p < 0,05$. В контрольной группе прирост составил лишь 3,27%.

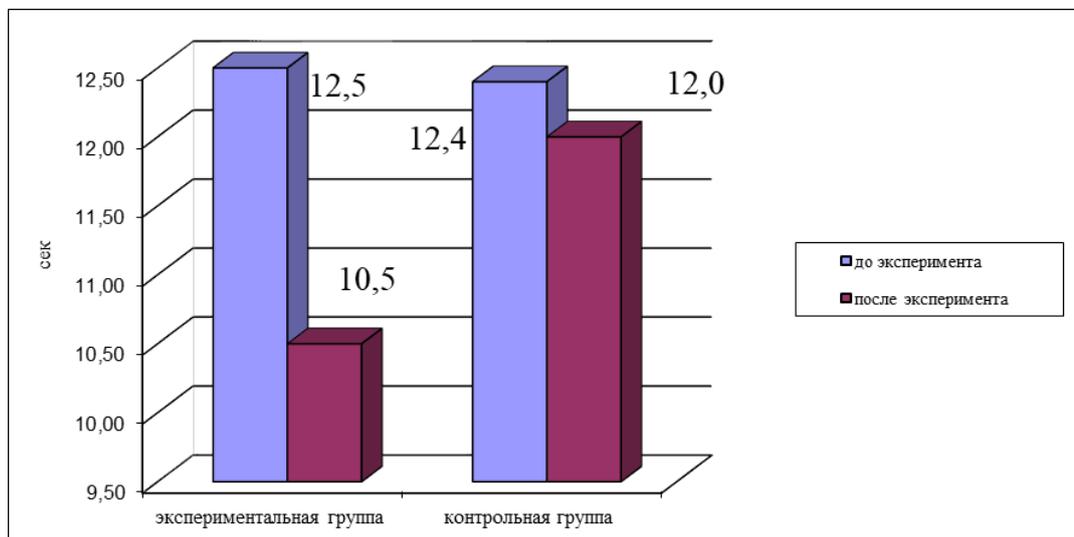


Рисунок 10 – Динамика уровня проявления динамического равновесия (по данным теста «Повороты на гимнастической скамейке») у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

Данные рисунка 11, свидетельствуют, что у дошкольников экспериментальной группы уровень ловкости за период реализации методики достоверно вырос на 29,41%. Количество пойманных мячей увеличилось с 29,0 до 39,0 штук, $p < 0,05$. В контрольной группе также увеличилось количество мячей (на 9,52%), однако динамика результата не была достоверной.

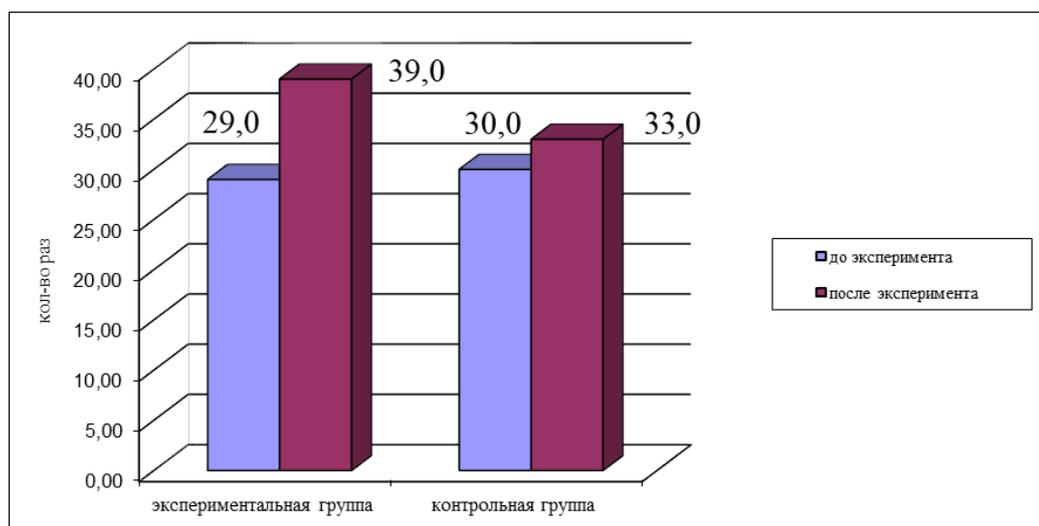


Рисунок 11 – Динамика уровня ловкости (по данным теста «Подбрасывание и ловля мяча») у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

За период эксперимента у детей экспериментальной группы уровень проявления сенсомоторной координации достоверно вырос на 28,57% (рисунок 12). Это подтверждает достоверно значимая динамика контрольного теста: с 6,0 до 8,0 м, $p < 0,05$. В контрольной группе прирост составил лишь 11,02%.

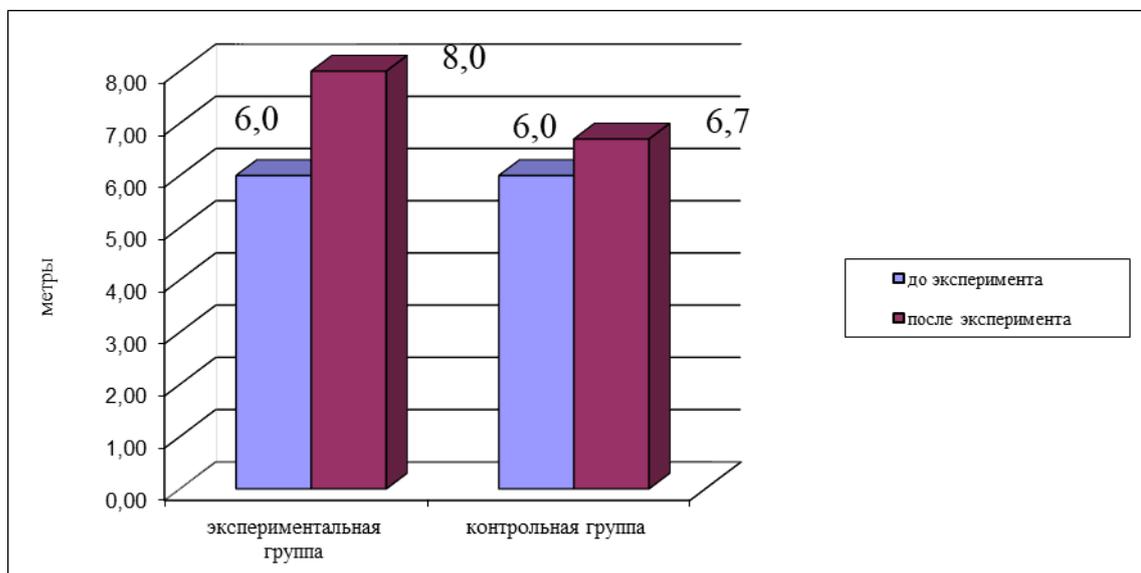


Рисунок 12 – Динамика уровня проявления уровень сенсомоторной координации (по данным теста «Метание теннисного мяча на точность») у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

Согласно данным рисунка 13, у детей экспериментальной группы за период исследования достоверно вырос уровень способности ориентироваться в пространстве. Так, скорость выполнения теста достоверно улучшилась с 12,5 до 10,8 сек, $p < 0,05$, на 6,27%. В контрольной группе скорость выполнения теста повысилась на 4,25%, однако динамика не была статистически значимой.

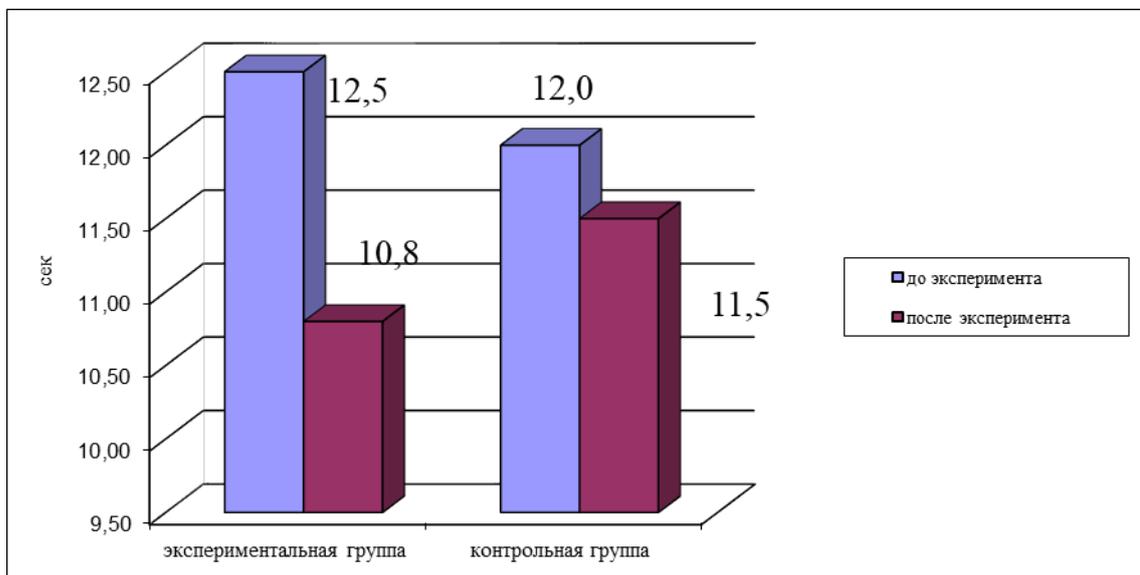


Рисунок 13 – Динамика уровня способности ориентироваться в пространстве (по данным теста «Бег к набивным мячам») у дошкольников за период реализации экспериментальной методики

За период исследования у детей экспериментальной группы достоверно вырос общий уровень координационных способностей на 22,23% (рисунок 14). В контрольной группе динамика отсутствовала.

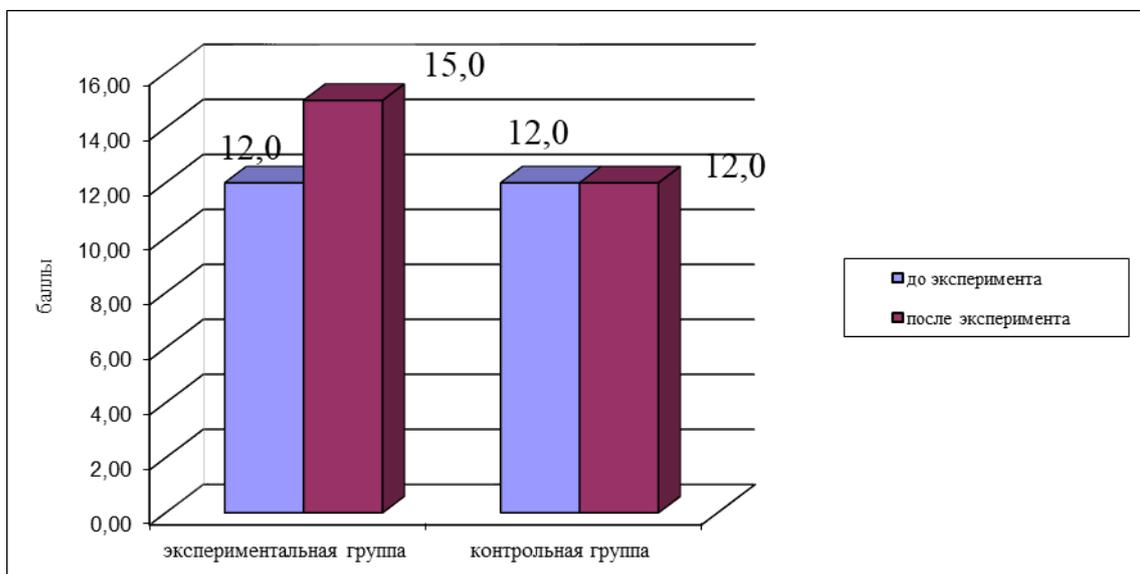


Рисунок 14 – Динамика общего уровня координационных способностей

Таким образом, методика с применением подвижных игр, направленная на развитие координационных способностей дошкольников

доказала свою эффективность, что подтверждается полученными экспериментальными данными.

Выводы по второй главе

1. На базе МКДОУ детский сад № 26 Светлячок г. Еманжелинска Челябинской области с участием дошкольников 6-7 лет в количестве 20 человек был организован педагогический эксперимент.

2. Нами была разработана и реализована методика, включающая подвижные игры, направленная на воспитание координационных способностей. Особенностью методики явилось то, что были подобраны игры на воспитание разных видов координационных способностей дошкольников 6-7 лет. Структура методики представлена включением совокупности методов, методических приёмом, форм организации работы.

3. Анализ данных, полученных в конце эксперимента, показывает, что у детей экспериментальной группы уровень каждого вида координационных способностей был достоверно выше в сравнении с данными контрольной группы. За период исследования у дошкольников экспериментальной группы наблюдалась положительная динамика, достигшая степени достоверности.

Так, уровень проявления циклических локомоций достоверно улучшился на 6,89%;

- уровень статического равновесия достоверно вырос на 28,57%;
- уровень динамического равновесия достоверно улучшился на 17,39%;
- уровень ловкости повысился на 29,41%;
- уровень проявления сенсомоторной координации вырос на 28,57%;
- уровень способности ориентироваться в пространстве улучшился на 6,27%;
- общий уровень координационных способностей повысился на 22,23%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях осуществляется укрепление здоровья, формируются привычки в ежедневной двигательной активности, формируются представления о физических упражнениях как средстве физического и интеллектуального развития человека, воспитываются основные физические качества. Дошкольный возраст является благоприятным для разных педагогических воздействий, которые направлены на всестороннее воспитание ребенка, в том числе двигательного воспитания. Старший дошкольный возраст является сенситивным для воспитания координационных способностей, высокий уровень которых создает устойчивую базу для расширения круга повседневных движений, спортивных навыков и повышения функции двигательных анализаторов.

Одной из важных задач физического воспитания является подготовка ребенка к обучению в школе, которая решается через развитие крупной и мелкой моторики, формирование зрительно-двигательной и слухозрительно-двигательной координации, а также расширения арсенала двигательных умений.

Эффективность воспитания разных видов координационных способностей зависит от комплексного выбора средств и методов, соответствующих возрасту и уровню умений детей. Одним из таких средств являются подвижные игры.

Анализ литературных источников показал, что старший дошкольный возраст является благоприятным для воспитания координационных способностей разных видов. В связи с этим, на занятиях физической культурой необходимо сделать акцент на воспитание именно координационных способностей, т.к. они составляют двигательную базу детей, что повысит эффективность обучения в школе и освоения новых двигательных умений. Высокий уровень воспитания координационных

способностей в дошкольном возрасте является профилактикой бытового и спортивного травматизма.

Целью нашего исследования явилась разработка и оценка эффективности методики подвижных игр в воспитании координационных способностей дошкольников. На базе МКДОУ детский сад № 26 Светлячок г. Еманжелинска Челябинской области с участием дошкольников 6-7 лет в количестве 20 человек был организован педагогический эксперимент.

В период исследования нами реализована методика воспитания координационных способностей дошкольников 6-7 лет средствами подвижных игр на занятиях физической культурой. Особенность данной методики заключалась в выборе подвижных игр в соответствии с разными видами координационных способностей: ориентация в пространстве, статическое и динамическое равновесие, ловкость, проявление в циклических локомоциях, сенсомоторная координация.

Полученные данные в конце исследования свидетельствуют об эффективности экспериментальной методики, которая заключалась в достоверно более высоких показателях разных видов координационных способностей.

Таким образом подтвердилась наша гипотеза о целенаправленном применении системы подвижных игр, ориентированных на воспитание разных видов координационных способностей в сравнении с традиционной методикой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
2. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества [Текст] : учебное пособие / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А. А. Кушелова, 2010. – 284 с.
3. Барчуков, Е. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для ССУЗов. Для всех специальностей / Е.С. Барчуков. – М.: КноРус, 2015. – 368 с.
4. Безруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М. Безруких, В.Д. Сонькин. – М. : Медицина, 2003. – 416 с.
5. Безденежных, Г. А. Исследование уровня физической подготовленности дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Г. А. Безденежных // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 5. – С. 98–101.
6. Безденежных, Г. А. Возрастные особенности развития основных видов движений и физических качеств у детей дошкольного возраста (в условиях направленного физического воспитания) [Текст] / Г. А. Безденежных, О. Б. Завьялова // Проблемы современного образования. – 2012. – № 5. – С. 66–70.
7. Борисова, М. М. Дополнительные программы по физическому воспитанию дошкольников [Текст] / М. М. Борисова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2009. – № 12. – С.3–8.
8. Бочарова, Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ [Текст] : программно-методическое пособие / Н. И. Бочарова. – М. : Центр педагогического образования, 2007. – 176 с.
9. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [Текст] / С. С. Бычкова. – М. : Аркти, 2012. – 64 с.

10. Вавилова, Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Издательство Скрипторий 2003, 2014. – 160 с.
11. Вареник, Е. Н. Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет [Текст] / Е. Н. Вареник. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
12. Варфоломеева, З. С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика [Текст] / З. С. Варфоломеева, Е.В. Максимихина. – М. : Флинта, 2012. – 191 с.
13. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник [Текст] / А. А. Васильков. – М.: Феникс, 2008. – 384 с.
14. Вебер Р. А. Психолого-педагогические основы физического развития личности [Текст] / Р. А. Вебер // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 3 (13). – С. 17-21.
15. Веретенникова, А. Ю. Физическая культура в детском саду [Текст] / А. Ю. Веретенникова, А. А. Токарев // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). – Санкт-Петербург: Реноме, 2012. – С. 45-47.
16. Гафурова, И. А. Воспитание физических качеств дошкольника в системе народных подвижных игр [Текст] / И. А. Гафурова // Инновационная наука. – 2018. – № 10. – С. 56–60.
17. Глазырина, Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст : Пособие для педагогов дошк. учреждений [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 272 с.
18. Голицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Н. С. Голицина. – М. : Скрипторий, 2014. – 89 с.
19. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции в нарушении в развитии [Текст] / Г. В. Гуровец. – М. : Владос, 2013. – 431 с.

20. Дворкина, Н. И. Развитие физических качеств способностей и мышления детей 6-7 лет в условиях игровой деятельности [Текст] / Н. И. Дворкина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – № 8. – С. 90–94.
21. Доева, А. Н. Педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста средствами физической культуры [Текст] / А. Н. Доева, З. А. Гагиева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 5. – С. 80–84.
22. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – М. : Юрайт, 2015. – 527 с.
23. Жукова, П. А. Особенности физического воспитания современных дошкольников [Текст] / П. А. Жукова // Наука 2020. – 2019. – № 6 (31). – С. 88–93.
24. Ивасева, О. В. Новый подход к дифференциации физической подготовки детей дошкольного возраста [Текст] / О. В. Ивасева // Проблемы организации и совершенствования образовательного процесса на современном этапе: материалы межвуз. науч.-метод. конференции. – Краснодар: КубГУ, 2012. – С. 25–30.
25. Ильина, Г. В. Преемственность в развитии физических качеств старших дошкольников и младших школьников [Текст] / Г. В. Ильина // Мир науки, культуры, образования. – 2011. – № 11. – С. 62–66.
26. Кантан, В. В. Раннее физическое развитие ребенка Методическое руководство для родителей и воспитателей [Текст] / В. В. Кантан. – СПб. : Корона Принт, 2011. – 272 с.
27. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : учебное пособие / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2018. – 565 с.
28. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: схемы и таблицы [Текст] / Н. Н. Кожухова, В. И. Козлова. – М. : Владос, 2016. – 192 с.

29. Крунцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. Том 1 [Текст] / Т. Ю. Крунцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 424 с.
30. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.
31. Лапина, Г. Н. Методический подход к дифференцированному обучению дошкольников средствами физического воспитания [Текст] / Г. Н. Лапина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 4. – С. 56–60.
32. Любимова, З. В. Возрастная физиология. В 2 частях. Ч. 1 [Текст] / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : Владос, 2004. – 304 с.
33. Лысова, Н. Ф. Возрастная анатомия и физиология [Текст] : учебное пособие / Н. Ф. Лысова. – М. : Инфра-М, 2015. – 352 с.
34. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура и спорт, 2005. – 544 с.
35. Малоземова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Текст] : учебное пособие / И. И. Малоземова. – Екатеринбург : УГПУ, 2018. – 94 с.
36. Массанова, А. А. Развитие физических качеств ребенка-дошкольника [Текст] / А. А. Массанова // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 3. – С. 45–58.
37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
38. Мещерякова, Е. А. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования [Текст] / Е. А. Мещерякова, Н. М. Воронина // Молодой ученый. – 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 60–62.

39. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО [Текст] / Н. В. Микляева. – М. : ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
40. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО [Текст] / Н. В. Микляева. – М. : Творческий центр Сфера, 2015. – 176 с.
41. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры (для бакалавров): учебное пособие для ВУЗов [Текст] / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. – М.: КноРус, 2015. – 144 с.
42. Муравьёв, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст] : методическое пособие / В. А. Муравьёв, Н.Н. Назарова. – М. : Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
43. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания [Текст] / М. П. Мухина // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 7. – С. 87–91.
44. Мухина, Н. П. Становление моторного потенциала дошкольников в условиях реализации педагогической системы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Н. П. Мухина // Физическая культура, спорт: наука и практика. – 2011. – № 6. – С. 98–102.
45. Мухина, Н. П. Формирование двигательных способностей дошкольников [Текст] / Н. П. Мухина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12. – С. 55–59.
46. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. – СПб. : Знание, 2019. – 157 с.
47. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 2018. – 288 с.

48. Панкратович, Т. М. Создание физкультурно-игровой среды в образовательном пространстве дошкольного учреждения как условие эффективного воспитания координационных способностей детей 5-6 лет [Текст] / Т. М. Панкратович // Концепт. – 2013. – № 4. – С. 45–49.
49. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада [Текст] / Л. И. Пензулаева. – М. : Мозаика-синтез, 2011. – 112 с.
50. Позикова, Е. В. Динамика показателей физической и двигательной подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации традиционных программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Е. В. Позикова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 50–54.
51. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – М. : Просвещение, 2014. – 272 с.
52. Расстанова, Е. А. Гендерные особенности развития физических качеств старших дошкольников (ловкости, быстроты, гибкости) [Текст] / Е.А. Расстанова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7. – С. 33–38.
53. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2014. – 78 с.
54. Савченков, Ю. И. Возрастная физиология [Текст] / Ю. И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. – М. : Владос, 2014. – 143 с.
55. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии: руководство [Текст] / Е. В. Сидоренко. – М. : Речь, 2000. – 350 с.
56. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спорт, 2012. – 620 с.
57. Стародубцева, И. В. Физическая подготовленность и умственное развитие детей 6-7 лет с учетом группы здоровья [Текст] / И. В.

Стародубцева // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 10. – С. 87–91.

58. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М. : Просвещение, 2015. – 368 с.

59. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М. : Воениздат, 2010. – 416 с.

60. Тимошина, И. Н. Особенности инновационной педагогической технологии физического воспитания дошкольников [Текст] / И. Н. Тимошина // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2011. – № 9. – С. 23–27.

61. Тихомирова, И. А. Анатомия и возрастная физиология: учебник [Текст] / И. А. Тихомирова. – М. : Феникс, 2015. – 286 с.

62. Трофимова, О. С. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста [Текст] / О. С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 9. – С. 70–74.

63. Урих, Т. А. Развитие физических качеств через сюжетно-ролевую музыкально-ритмическую гимнастику [Текст] / Т. А. Урих // Молодой ученый. – 2018. – № 13.1 (199.1). – С. 85–88.

64. Хурамшин, И. Г. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр [Текст] / И. Г. Хурамшин // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 7. – С. 19–23.

65. Чернышенко, Ю. К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / Ю. К. Чернышенко, С. М. Ахметов, В. А. Баландин // Физическая культура, спорта: наука и практика. – Краснодар, 2011. – № 4. – С. 20–25.

66. Чернышенко, Ю. К. Формирование физкультурной предметно-развивающей среды в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] /

Ю. К. Чернышенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 29–34.

67. Чумакова, Т. С. Роль физической культуры в развитии дошкольника [Текст] / Т. С. Чумакова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2018. – № 9. – С. 90–94.

68. Шарикало, Н. А. Концептуальные основы развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста в условиях дифференцированного подхода [Текст] / Н. А. Шарикало // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 3. – С. 42–46.

69. Шарикало, Н. А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста как приоритетное направление в физическом воспитании [Текст] / Н. А. Шарикало // Здоровье для всех. – 2017. – № 8. – С. 45–50.

70. Шарикало, Н. А. Теоретико-методологическое обоснование дифференцированного подхода к развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста: аналитический разбор [Текст] / Н. А. Шарикало // Здоровье для всех. – 2017. – № 10. – С. 11–15.

71. Шевченко, Ю. М. Физическое развитие детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема [Текст] / Ю. М. Шевченко // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – № 5. – С. 49–53.

72. Шкурпит, М. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / М. Н. Шкурпит, Н. В. Ткаченко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2016. – № 2. – С. 45-49.

73. Шустова, А. И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] / Л. И. Баканенкова, Л. В. Русскова. – М. : Просвещение, 2016. – 159 с.

74. Югова, Е. А. Возрастная физиология и психофизиология [Текст]

/ Е. А. Югова. Т. Ф. Турова. – М. : Академия, 2012. – 336 с.

75. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет
[Текст] / Л. В. Яковлева, Р. А Юдина. – М. : Владос, 2014. – 253 с.

План-конспект занятия для развития координационных способностей
дошкольников подготовительной группы

Задачи:

- совершенствовать навык выполнения различных прыжков, используя малые обручи и навык метания мяча в горизонтальную цель;
- развивать координацию при выполнении ОРУ и равновесие в подвижной игре;
- развивать внимание, эмоциональную память, мышление;
- развивать мелкую моторику.

Оборудование и инвентарь: обручи малые, обручи большие, мячи баскетбольные малые, конусы.

Предварительная работа: поиск в интернете стихов для проведения разминки и заключительной части, подготовка карточек с цифрами.

Таблица 6 – План-конспект занятий

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
Организовать воспитанников к началу занятия	<p><u>Вводная часть (5-8 мин.)</u></p> <p>Построение в шеренгу. Добрый день, ребята. Меня зовут Юлия Евгеньевна, я сегодня буду вести у вас физкультурное занятие. Я знаю, что вы в следующем году пойдёте в школу? Вы хотите? Дети: ДА! А вы знаете, что школьники это очень старательные и ответственные ребята и на уроках в школе они выполняют много разных сложных заданий? Дети: ДА!</p>	1 мин	Обратить внимание на правильную осанку, на построение по линии. Дать указания: - расправить плечи, - поднять голову, - руки вдоль туловища, - пятки вместе, носки врозь.
<i>Продолжение таблицы 6</i>			

<p>Подготовка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной системы к предстоящей работе. Активировать внимание детей.</p>	<p>Давайте сегодня на занятие вы выполните все мои задания правильно, как школьники.</p> <p>Ребята, а сейчас мы проведем физкультурную разминку, но не простую, а сложную. Я буду проверять, какие вы внимательные.</p> <p>Поворот направо, движение в колонну по одному.</p> <p>Выполнение заданий в движении (по тексту стихотворения).</p> <p>Кошка ходит по-кошачьи, Ходит крадучись она.</p> <p>Ходьба на носках, руки выполняют плавные круговые движения вперёд.</p> <p>А собака по-собачьи Ходит гордости полна.</p> <p>Ходьба на пятках, руки за спину.</p> <p>По-утиному утёнок Чуть вразвалочку идёт.</p> <p>Ходьба в приседе, руки на коленях.</p> <p>По-козлиному козлёнок Скачет рожками вперёд</p> <p>Ходьба с высоким подниманием бедра, руки к плечам, наклоняясь в стороны, касаясь колено локтем.</p> <p>По-лосиному красиво Ходит лось в лесу густом.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием коленей, руки приставлены большим пальцем к голове, остальные пальцы широко расставлены, смотрят вверх.</p> <p>По мышиному пугливо Семенит мышонок в дом</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки на поясе.</p> <p>По-слоновьи ходит слон</p>	<p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p> <p>20 с</p>	<p>Выше подниматься на носочках.</p> <p>Не перекачиваться с носка на пятку.</p> <p>Спину держать прямо, поднять голову.</p> <p>Наклоняться в стороны глубже.</p> <p>Выше поднимаем колено.</p> <p>Идём мелкими шагами, часто переставляя ноги. Локти развести в стороны, голову держать прямо.</p>
<p>Продолжение таблицы 6</p>		<p>20 с</p>	

Заинтересовать детей, получить ответы на заданные вопросы.	<p>Тяжело ступает он. Ходьба, топая ногами, руки за голову.</p> <p>По-медвежьи ходит мишка, косолап он с детских лет. Ходьба носками внутрь, пятками наружу, руки в стороны.</p> <p>И по-заячьи зайчишка Всё спешит запутать след. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону, руки на пояс.</p> <p>По-гусиному гусята Важно шествуют гуськом. Ходьба в приседе, руки перед грудью.</p> <p>В школу весело ребята, Кто вприпрыжку, кто бегом. Подскоки с одной ноги на другую. Ходьба без задания. Руки в стороны - вдох, руки к груди - выдох.</p>	20 с	Следить за правильным положением стоп. Не наклоняться вперёд, держать спину прямо. Лёгкие, высокие подскоки.
	Перестроение в одну шеренгу из колонны поворотом налево.	20 с	
	Проверить внимание детей, задав вопросы: -Как ходит мышка, лось, собака ? -Куда бегут ребята? С каким настроением ребята идут в школу?	20 с	
	Перестроение в одну шеренгу из колонны поворотом налево.	20 с	
	Проверить внимание детей, задав вопросы: -Как ходит мышка, лось, собака ? -Куда бегут ребята? С каким настроением ребята идут в школу?	20 с	
Организовать ребят для проведения упражнения. Продолжение упражнения Закрепить знания, полученные	<p><u>Основная часть (12-15 мин.)</u> Ходьба в колонну по одному. Проходя мимо инструктора, дети получают обручи. Перестроение из одной колонны в две в движении. «Звенит звонок – начинается урок» Загадка: Обруч, мяч или кольцо нам напомнят букву ... Дети: «О» Психогимнастика:</p>	1-1,5 мин	

<p>ые на занятиях по развитию речи.</p>	<p>-Дети представьте, что вы пришли первый раз в школу, увидели какая она большая и удивились: О! Потом вам стало грустно, и вы огорчились: О-о-о! Но вдруг из класса вышли дети и вы увидели своих старых друзей и радостно воскликнули: О-о-о!</p>	<p>30 сек</p>	<p>Произносить звуки вместе с детьми, чтобы они могли правильно копировать эмоции.</p>
<p>Снять психологическое напряжение, учить выражать чувства и определять эмоции.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручами. 1. И.П.- стойка, обруч внизу. 1. Стойка, обруч вперёд. 2. Стойка на носках, обруч вверх. 3. Стойка, обруч вперёд. 4. И.П.</p>	<p>4×4</p>	<p>Тянуться, как можно выше вверх.</p>
<p>Выполнить упражнение типа «потягивание».</p>	<p>2. И.П.-стойка ноги врозь, обруч к плечам. 1. Наклон вправо, обруч вверх. 2. И.П. 3-4. То же влево. 3. И.П.- стойка ноги врозь, обруч перед грудью.</p>	<p>44</p>	<p>Следить, чтобы дети выполняли глубокий наклон.</p>
<p>Выполнить упражнение, развивающее боковые мышцы туловища.</p>	<p>1. Поворот вправо, обруч вперёд с разворотом, левая рука вверх. 2. И.П. 3-4. То же влево, правая рука вверх. 4. И.П.-стойка ноги врозь, обруч перед грудью.</p>	<p>44</p>	<p>Руки напряжены, разгибать полностью.</p>
<p>Продолжение упражнения</p>	<p>1. Наклон вперед, обруч вперёд. 2. И.П.. 3. Наклон назад, обруч вверх.</p>	<p>44</p>	<p>При наклонах прогибать спину.</p>
<p>Выполнить упражнение на развитие силы мышц рук.</p>	<p>4. И.П. 5. И.П.- стойка, обруч вверх. 1. Присед, обруч положить на пол. 2. Прыжком в упор согнувшись, ноги врозь за обруч. 3. Прыжком в упор присев в обруч. 4. И.П.</p>	<p>44</p>	<p>Следить, чтобы все успевали выполнять упражнение под счёт.</p>

<p>Выполнить упражнение на развитие силы мышц спины, груди и брюшного пресса. Выполнить упражнение, оказывающее комплексное воздействие на организм ребёнка. Выполнить упражнение на развитие силы мышц ног. Выполнить упражнение на развитие силы прыжковые упражнения, изменяя темп движений.</p>	<p>6. И.П.- стойка, обруч в левой руке сбоку на полу. 1. Присед, влево пролезть под обруч. 2. Стойка, обруч в правой руке сбоку на полу. 3-4. То же вправо.</p>	44	<p>Инструктору необходимо взять обруч большого диаметра, чтобы правильно показать упражнение.</p> <p>Выполнять в медленном темпе</p> <p>Следить за темпом выполнения.</p> <p>Инструктор помогает выполнять, с задержкой.</p>
	<p>7. И.П.- присед на левой ноге, правую - в сторону на носок, обруч вперед на пол. 1. Перенос веса тела с левой на правую ногу, перекачать обруч вправо. 2. И.П. 3-4. То же.</p>	44	
	<p>8. И.П.- обруч на полу, стойка ноги врозь, левая нога в обруче, руки на пояс. 1. Прыжок влево. 2. И.П. 3-4. То же вправо. 5-8. То же в быстром темпе.</p> <p>Упражнения на внимание</p>	44	
	<p>1. И.П. – основная стойка, в обруче. По сигналу инструктора: -«правая рука» – прыжок из обруча вправо; -«левая рука» – прыжок из обруча влево -«вперёд» – шаг вперёд из обруча; -«назад» – шаг назад из обруча.</p>	44	
	<p>2. И.П. – основная стойка, в обруче. Инструктор произносит слова, услышав в слове звук «О», нужно присесть и коснуться обруча руками, если в слове нет звука «О» необходимо выпрыгнуть из круга вправо.</p> <p>Слова: осень, урок, класс, звонок, пенал, парта, мелок, учитель, дневник, школа, учебник.</p>	44	
		30-40 с	

	Подвижная игра – всадники, играющие в чехарду	3-4 мин	
Переключить внимание после игры на более спокойный вид деятельности. Закрепить усвоенный материал, индивидуальная работа.	<p style="text-align: center;">Заключительная часть (3-5 мин.)</p> <p>Согласование речи с движением.</p> <p>В школу осенью пойду (<i>Дети шагают на месте</i>).</p> <p>Там друзей себе найду (<i>пожимают руки</i>), Научусь писать, читать, Быстро правильно считать (<i>загибают по одному пальчику на обеих руках</i>).</p> <p>Я таким учёным буду (<i>грозят указательным пальцем</i>)!</p> <p>Но свой садик не забуду (<i>разводят руки показывая на садик и прижимают к сердцу</i>).</p> <p>Сегодня на занятии вы вели себя как школьники и старательно выполняли все задания: вы ходили как различные животные, угадывали, на какую букву похож обруч, показали мне, что вы знаете цифры, а ещё вы очень дружно играете. А что вы запомнили?</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Ребята я благодарю вас за работу на занятии, я думаю, что вы все будете очень хорошо учиться. До свидания</p>	3-4 мин	1-2 мин