

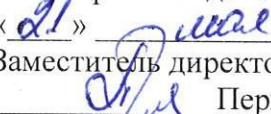



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖНИЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО**  
**ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**Выпускная квалификационная работа**  
**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование**  
**Форма обучения очная**

Работа рекомендована к защите  
« 21 »  2021 г.  
Заместитель директора по УР  
 Пермякова Г.С.

Выполнил(а):  
студентка группы ОФ-418-195-4-1  
Позилова Жамила Олимжон Кизи  
Научный руководитель:  
преподаватель колледжа  
Пермякова Галина Сергеевна

Челябинск  
2021

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы исследования.....	6
1.1 Понятие о координации движений в психолого-педагогической литературе.....	6
1.2 Особенности развития координации движений в дошкольном возрасте.....	10
1.3. Возможности подвижных игр в развитии координации детей дошкольного возраста.....	14
Выводы по главе I.....	17
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию координации движений у детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр .....	19
2.1. Изучение уровня развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста.....	19
2.2 Содержание работы по развитию координации движений у детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр.....	25
2.3 Результаты опытнo-экспериментальной работы.....	29
Выводы по главе II.....	35
Заключение .....	37
Список использованных источников.....	40
Приложение.....	44

## Введение

Одним из важных аспектов развития дошкольника является развитие координации движений.

Проблема повышения эффективности комплексной медико-психолого-педагогической работы по развитию координации движений детей 4–6 лет не теряет своей актуальности.

Координация движений – это способность быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, эффективно и совершенно выполнять сложные и ситуационные двигательные действия. Координационные движения ещё называют: сноровкой, ловкостью, статокинетической устойчивостью.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координации движений.

Развитие координации движений у детей среднего дошкольного возраста является довольно актуальной темой, так как данный возраст является сензитивным периодом для развития координации движения.

Цель работы: изучение теоретических и практических вопросов развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Предмет исследования: процесс развития координации движений в дошкольном возрасте.

Объект исследования: подвижные игры как средство развития координации движения в среднем дошкольном возрасте.

Гипотеза исследования: процесс развития координации движения детей среднего дошкольного возраста будет протекать успешнее, если

- использовать комплекс подвижных игр;
- комплекс будет включать в себя игры на гибкость, ловкость, выносливость, равновесие.

Задачи работы:

- изучить понятие «координация движений» в психолого-педагогической и специальной литературе;
- изучить методику развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста;
- подобрать комплекс подвижных игр на развитие координации движений у детей среднего дошкольного возраста;
- внедрить комплекс подвижных игр в практику работы с дошкольниками средней группы дошкольной образовательной организации;
- проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

По структуре дипломная работа состоит из введения, основной части, которая состоит из двух глав: теоретической и практической, заключения, списка использованных источников и приложения.

Практическая значимость работы состоит в разработке комплекса подвижных игр, который может быть применен в практической деятельности воспитателя дошкольной образовательной организации по развитию координаций движений у детей среднего дошкольного возраста

База исследования: МАДОУ «Детский сад № 452 г. Челябинска».

## Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы исследования

### 1.1 Понятие о координации движений в психолого-педагогической литературе

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Координация движений – это процесс управления мышечной активностью, в результате которого достигается определенная степень соответствия последовательности и градации мышечных напряжений особенностям двигательной задачи и условиям ее реализации. Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными—движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными — выполняются в разных направлениях (например, во время прыжков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил (Н.А. Берштейн).

А.П. Матвеев различает пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [26, с 98-102].

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Координация - способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полном использовании моторного потенциала (Ю.В. Верхошанский).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными — движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные

движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая—внизу, она как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая—вверх и т.п.).

**Ловкость.** Под ловкостью понимают способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. В тех случаях, когда внешние условия стабильны, то говорят о координационных способностях.

С точки зрения физики ловкость конечно нельзя рассматривать как физическое качество. Эту проблему следует рассматривать с позиции технической подготовки спортсмена, проблемы формирования двигательных навыков.

**Гибкость.** Под гибкостью понимают подвижность в суставах. Различают пассивную и активную гибкость, а также анатомическую. Ограничения подвижности могут быть анатомическими, физиологическими и морфологическими.

Анатомические ограничения связаны с упором в кости или мышцы.

Физиологические ограничения связаны с тонусом растягиваемых мышц и рефлексом на растяжение.



Морфологические ограничения связаны с длиной миофибрилл в мышечных волокнах. Миофибриллы имеют разную длину и самые короткие ограничивают подвижность в суставе. Для увеличения подвижности следует разрывать самые короткие миофибриллы.

**Выносливость.** Под выносливостью понимают способность спортсмена выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление.

Педагоги различают общую и специальную выносливость.

Биологи (Н. И. Волков) рассматривают проявление выносливости в зависимости от разных типов энергообеспечения мышечной деятельности и сторон ее проявления:

- алактатная мощность, эффективность и емкость;
- анаэробная гликолитическая мощность, эффективность и емкость;
- аэробная гликолитическая мощность, эффективность и емкость;
- мощность липолиза, эффективность и емкость.

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов — мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удерживании статистических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры.

Таким образом, под координацией движений в нашем исследовании мы будем понимать умение согласовывать движения различных частей тела, наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи.

1.2 Особенности развития координации движений в дошкольном возрасте.

Благодаря координации движения возможна слаженная и согласованная активность всех мышц организма. Человек может заниматься различными видами спорта, может значительно снизить риск получения всякого рода травм. Но развитие координации у каждого человека происходит по-разному: у кого-то плохо развит вестибулярный аппарат, кто-то недостаточно натренирован. Все это легко исправить, если усердно тренироваться, применяя упражнения для развития координации движений.

Федеральный государственный образовательный стандарт - совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования был разработан впервые в российской истории в 2013 году в соответствии с требованиями вступившего в силу 1 сентября 2012 году федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования разрабатываются примерные образовательные программы дошкольного образования.

ФГОС ДО, в содержании образовательной программы дошкольного образования включает среди прочих направлений образовательную область физическое развитие.

Основные задачи физического развития дошкольников по ФГОС:

- Выработка координации движений, гибкости, выносливости, равновесия
- Укрепление позвоночника и мышечного корсета
- Накопление физического опыта
- Необходимость в движении и его совершенствовании
- Положительное представление о закаливании и здоровье
- Стремление к активным играм

Таким образом, развитие координации движений детей дошкольного возраста – одна из актуальных задач дошкольного образования, что подтверждается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в котором указывается, что приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость является целевым ориентиром физического развития детей.

Рассмотрим особенности развития координации движений в дошкольном возрасте.

Детям 2-3 летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако эта способность необходима им, чтобы научиться правильно, выполнять более сложные основные движения. Упражнения на координацию занимают значительное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения: ходьба, перешагивание через предметы, наклоны, приседания. Затем изучают более сложные упражнения. Некоторым детям нужна помощь взрослого, который поддерживал бы за руку, помогал подняться и

сойти с бревна (лавки), давал бы рекомендации во время выполнения упражнения и ободрял его.

Дошкольнику 3-4 летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно, лазить по шведской стенке, лесенке-елочке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото.

Дошкольник 5-6 летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий воспитатель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его

сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Дошкольник 6-7 летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях. Воспитатель повышает требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов.

Как считает Е.Н. Вавилова, старшие дошкольники способны выполнить и достаточно сложные по координации гимнастические упражнения: точные движения со скакалкой, мячом, обручем, плавные ритмичные упражнения с лентой. Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях: при катании на велосипеде, коньках, игре в бадминтон, городки.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг другу.

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Развитая координация движений ведет к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Она повышает возможности человека в управлении своими движениями.

Координация движений обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так

как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Разнообразные формы, методы и приемы, необходимые для развития координации движений - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

1.3. Возможности подвижных игр в развитии координации детей дошкольного возраста.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника.

По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует в соответствии с игровыми условиями, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Подвижная игра – это одно из средств развития физических качеств.

Т.И. Осокина, А.В. Кенеман, А.И. Фомина, Е.Н. Вавилова в своих работах уделяют особое внимание развитию физических качеств посредством подвижных игр, поскольку подвижная игра является интересным, понятным, доступным ребенку видом деятельности.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

1. Сюжетные игры — в которых действия детей определяются сюжетом и той ролью, которую они выполняют. Несложные правила являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей

2. Игры без сюжета — игры типа разнообразных ловишек — основаны чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Наличие этих элементов делает игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

3. Игровые упражнения основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег) и направлены на упражнение детей в определенных видах движения.

4. Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности). Этим они существенно отличаются от бессюжетных игр.

5. Самостоятельную группу представляют игры спортивного характера: бадминтон, игры типа баскетбола, волейбола, футбола и др. В этих играх используются несложные элементы техники и правил спортивных игр, которые доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста и будут необходимы для занятий этими видами игр в более старших возрастах.

Также подвижные игры можно классифицировать по тем двигательным качествам, которые они развивают.

На силу: перетягивания, сидя на полу, «Лошадки», Бег раков, Соревнование тачек, Скалка - подсекалка, Белый тополь, зеленый тополь;

На ловкость: «Пескари», «Ниточка-иглолочка», «Подними монету», «Колобок», Разноцветные мячи, «Охотники и утки», «Поймай дракона за хвост»;

На быстроту: Встречная эстафета с бегом, «День и ночь», Переправа в обручах, Эстафета с кубиками, «Ипподром», «Вороны и воробьи», «Тень», «Воевода», Все к своим флажкам, «Косари»;

На гибкость: «Скороходы», «Прыгуны и ползуны», «Мостик и кошка», «Постройте мост», «Займи свободный мат», «Альпинисты».

На выносливость: «Прихлопни комара», Салки по кругу, «Обезьянны салки», Гонки с выбыванием, «Белые медведи», «Голубки», «Колдун».

Важно правильно организовать детей в игре. В зависимости от содержания, очередности выполнения заданий, игра может проводиться одновременно со всеми детьми или по очереди с небольшими группами. Такие игры способствуют воспитанию воли, сдержанности. Однако, слишком долгое ожидание, однообразие статистического положения вызывает снижение интереса, быстроты двигательной реакции. Преимуществом подвижных игр в процессе формирования координационных способностей детей является то, что в играх с удовольствием участвуют все (в том числе малоактивные) дети. Эмоциональный фон игры позволяет детям с удовольствием осваивать различные виды координации, не испытывая при этом утомления и избавляя от монотонности.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.



Таким образом, можно сказать, что подвижные игры являются важным средством в развитии физических качеств у детей среднего дошкольного возраста.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию дошкольников, при условии их систематического проведения.

## Выводы по главе I

1. Координация движений – это способность быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, эффективно и совершенно выполнять сложные и ситуационные двигательные действия. Координационные движения ещё называют: сноровкой, ловкостью, статокINETической устойчивостью.

2. Под развитием координации движений в нашем исследовании мы понимаем развитие умения согласовывать движения различных частей тела, наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи.

Развитие координации движений будет протекать успешнее, если в задачи физического развития детей дошкольного возраста будут включены задачи на развитие ловкости, равновесия, выносливости, гибкости, силы, быстроты.

3. Развитие координационных движений осуществляется уже с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Совершенствование координации движений у дошкольников - процесс сложный и трудный. Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все

предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию гибкости, ловкости, равновесия, выносливости следует проводить на занятиях по физическому развитию, в режиме дня, на прогулке, в физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. При занятиях физической культурой в ДОО необходимо учитывать возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. В этом возрасте происходит интенсивное накопление адаптационных резервов, при сравнительно низком их исходном уровне. От того, насколько адекватными темпам возрастного развития будут физические и психоэмоциональные нагрузки, связанные с физической деятельностью, во многом зависит ход физического совершенствования ребенка. Двигательная деятельность значительно расширяет диапазон адаптивных реакций на увеличивающийся, благодаря активному передвижению, предметный мир ребенка.

5. Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что подвижная игра является эффективным средством физического развития детей дошкольного возраста. Подвижная игра включает в себя задачи на развитие быстроты, ловкости, равновесия, выносливости, гибкости, силы.

## **Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по развитию координации движений у детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр**

### 2.1. Изучение уровня развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста

На этапе констатирующего эксперимента перед нами стояла задача изучить уровень развития координации движений у детей среднего дошкольного возраста.

Диагностика уровня развития координации движений у детей средней группы проводилась по таким показателям:

- быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

В эксперименте приняло участие 20 детей средней группы, которые являются воспитанниками Муниципального автономного дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад №452 города Челябинск»

Для диагностики использовались задания по выявлению уровня развития координационных движений детей среднего дошкольного возраста по образовательной программе дошкольного образования «Истоки» [29, с.161]

В экспериментальную группу вошло 10 детей, в контрольную – 10.

В результате диагностики уровня координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» были получены следующие результаты (Табл.1.).

Таблица 1. Уровень развития координационных движения дошкольников средней группы по показателю «быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (1 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 5 детей в контрольной группе, что составляет 50% и 4 ребенка в экспериментальной. Результаты представим графически (рис.1).

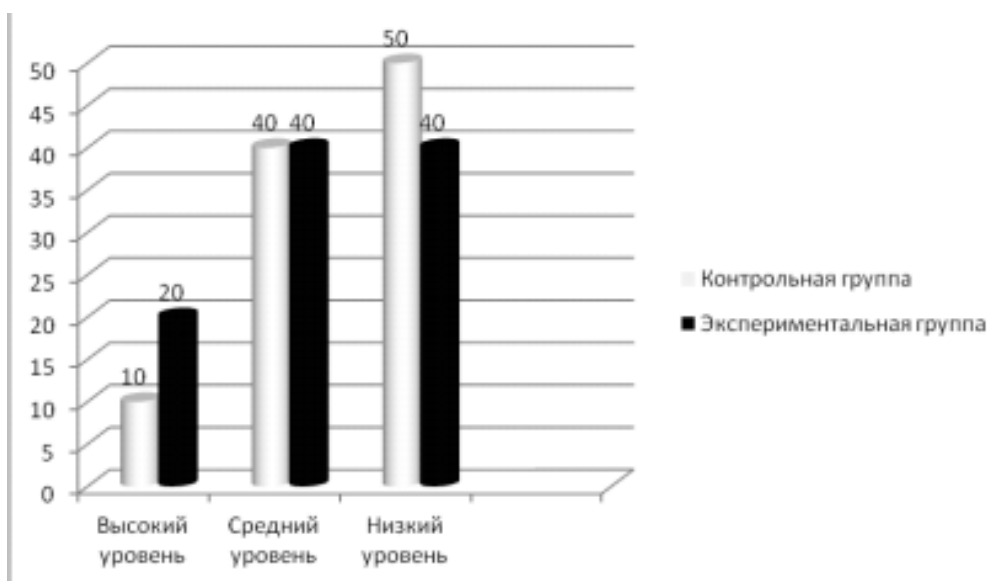


Рис.1. Развитие координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения».

В результате диагностики уровня координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты (Табл.2.).

Таблица 2. Уровень развития координационных движения дошкольников средней группы по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
Высокий	20% (2 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	30% (3 чел.)
Низкий	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 4 детей в контрольной группе, что составляет 40% и 5 детей в экспериментальной. Результаты представим графически (рис.2).

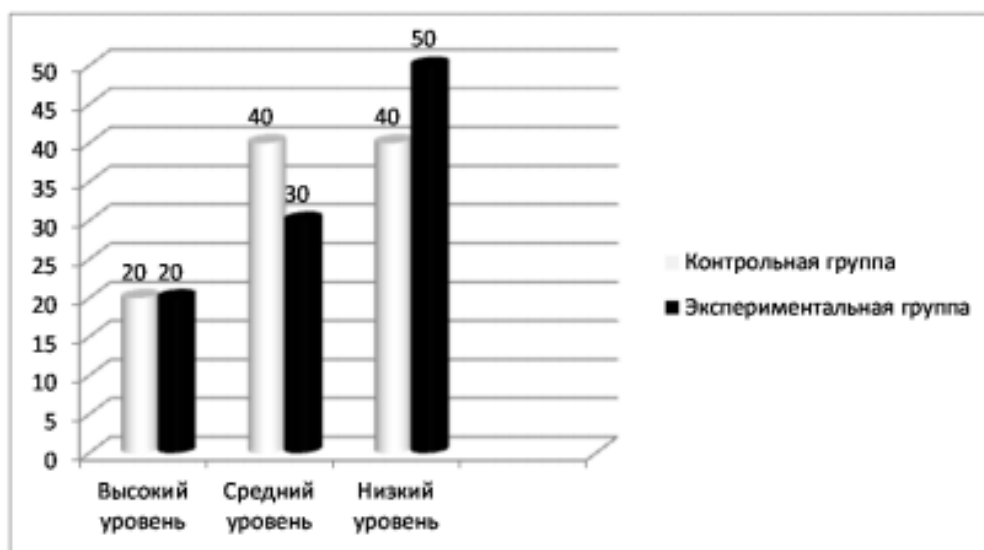


Рис.2. Развитие координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

В результате диагностики уровня развития координации движений детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты (Табл.3.).

Таблица 3. Уровень развития координационных движения дошкольников средней группы по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
Высокий	-	-
Средний	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	60% (6 чел.)	50% (5 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 6 детей в контрольной группе, что составляет 60% и 5 детей в экспериментальной, что составляет 50%. Результаты представим графически (рис.3).

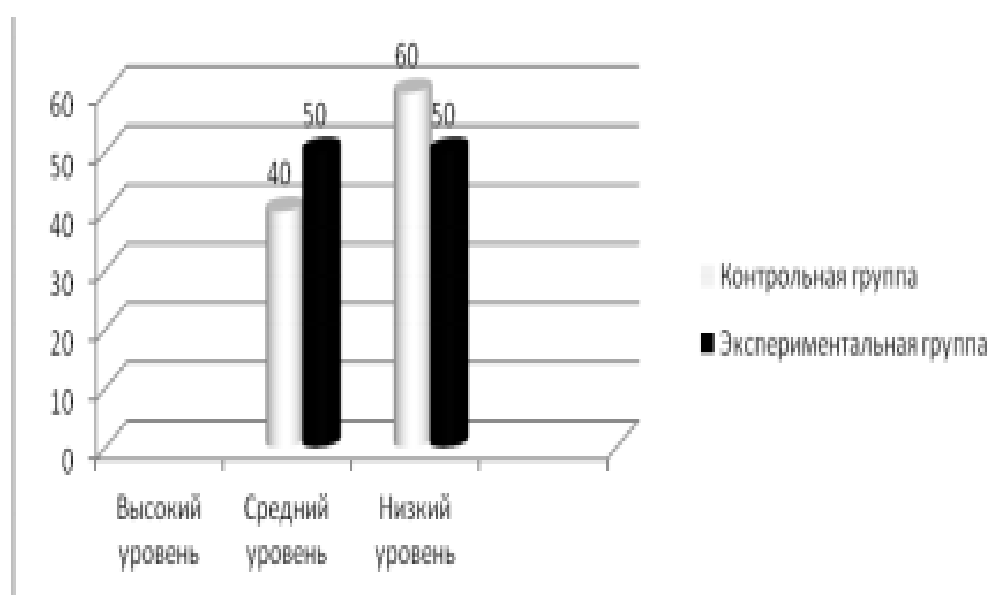


Рис.3. Развитие движения дошкольников средней группы по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Приведем показатели уровня координационных движения среднего групп по трем показателям (Табл.4.)

Таблица 4. Уровень развития координационных движения среднего групп

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (1 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Так, в контрольной группе у большинства детей зафиксирован низкий уровень развития координационных движения (50%), 40% отнесено к среднему, и 10% — к высокому. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 40%, среднем – 40%, высоком – 20% детей.

Результаты представим графически (рис.4).

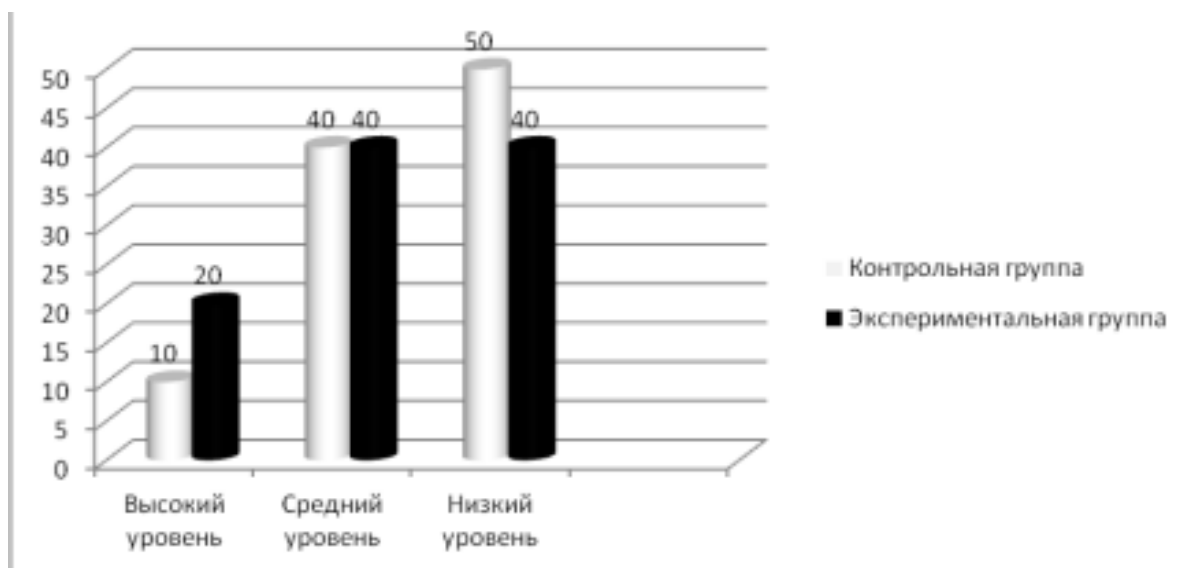


Рис.4. Уровень развития координационных движения дошкольников средней группы на этапе констатирующего эксперимента.

В понимании уровня развития координации движений мы опирались на *критериально-уровневую шкалу*.

Так, дети с *высоким уровнем* стоят спокойно в течение 15 до 20с, не сдвигают при этом стоп с линии; ловко оббегают поставленные в ряд препятствия, не задевая ни одного из них, в среднем за 5-5,5с или менее; четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10-20 раз.

Дети со *средним уровнем* развития координационных движений слегка балансируют, покачиваются, но стопы с линии не сдвигают; поставленные в ряд препятствия могут слегка задеть или пропустить поставленный предмет; подбрасывают и ловят мяч неритмично, на небольшую высоту, делают некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

Дети с *низким уровнем* развития координационных движений не могут устоять на линии. Во время бега они слишком далеко оббегают предметы, в нерешительности останавливаются перед ними, справляются с заданием только при условии дополнительного напоминания. У них присутствует замедленная реакция на сигнал, в связи с этим время выполнения задания превышает 6-7 с. Количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания.



## 2.2 Содержание работы по развитию координации движений у детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр

На этапе формирующего эксперимента нами был подобран и составлен комплекс подвижных игр для развития координации движений с учетом возраста детей.

В своей работе по развитию координации движений у детей среднего дошкольного возраста руководствовались следующими принципами:

- принципом развивающего обучения,
- принципом воспитывающего обучения,
- принципом последовательности и систематичности,
- принципом индивидуального подхода,
- принципом дифференцированного подхода.

Руководствуясь принципом развивающего обучения, подвижные игры были направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а на опережающий его, что требовало от ребят приложения усилий для овладения новыми движениями.

Согласно принципу воспитывающего обучения, проводимая нами работа была направлена не только на развитие двигательных качеств, но и обязательно предусматривала решение воспитательных задач, среди которых воспитание настойчивости, смелости, выдержки и др.

Выстраивание работы в соответствии с принципом последовательности и систематичности имело место при последовательном усложнении содержания двигательных задач, связи нового с уже усвоенным, в повышении требований к уровню качеств по мере их развития.

Руководство в работе принципами индивидуального, и дифференцированного подходов отражалось в учете нами разного уровня развития двигательных качеств детей, дифференцированном отношении к детям, гибкости в подборе двигательных заданий.

Работа по развитию координации движений организовывалась в три этапа.

Цель первого этапа заключалась в обогащении двигательного опыта, формировании осознанного выполнения движений.

На данном этапе использовался метод стандартно-повторного упражнения для разучивания новых сложно координируемых двигательных действий.

Эффективным являлся прием наглядного показа образца движений и словесного сопровождения двигательных действий. Для осмысленного и технически правильного выполнения движений детям давалось задание выполнить движение в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них.

По мере того, как дети начинали уверенно выполнять усваиваемые двигательные действия, нами применялся метод переменного (вариативного) упражнения.

Например, при ходьбе и беге изменялись направления, скорость, темп и ритм движений, комбинировались двигательные действия (ходьба между предметами, противоходом, «Змейкой» на носках, пятках и другое). Упражнения выполнялись также в условиях, ограничивающих пространство, усложнялись привычные действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом и др.), комбинировались двигательные действия (полоса препятствий).

На втором этапе были включены подвижные игры с усвоенными движениями.

Цель второго этапа была ориентирована на совершенствование двигательных навыков, активизацию мыслительных способностей воспитанников.

В подвижных играх знакомили детей с разнообразными приемами, которые помогают уворачиваться, уклоняться при проведении игр с бегом. Изменялись варианты знакомых игр, например, сигнал, число водящих, размер площадки и др.

Для формирования умения целесообразно применять имеющийся опыт в разнообразных ситуациях, при объяснении правил игры детям давалась возможность самим выбрать способ выполнения движения.

Третий этап был направлен на формирование способности творчески использовать двигательный опыт детьми, включая разучиваемые подвижные игры в свободную деятельность детей.

Для развития быстроты и точности при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения планируются спортивные подвижные игры, игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за мной!», «Кто быстрее?», «Колдуны, колдуньи», «Ловишка с мячом», «Тройки дружбы», «Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча».

Для развития способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия детям давались задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперед-назад), а также задания «Ласточка», «Цапля». Кроме этого с детьми проводились упражнения на уменьшенной площади опоры. Так, ребенок, стоя на кубе, должен был присесть и выпрямиться. Аналогичное задание необходимо было выполнить стоя на бруске на одной ноге, которое постепенно усложнялось введением новых движений, например, вытягиванием другой ноги вперед.

С детьми также в рамках данного направления проводились такие игры как: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка».

Таблица 5. Перспективный план работы по развитию координации движений детей среднего дошкольного возраста средствами подвижных игр

Месяц, неделя		Название подвижной игры	задачи
Март 1,2,3 неделя	быстрога	Кошки и мишки	Обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.
		Мяч сквозь обруч	Обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.
		Мячик шмель	Обучение катанию мяча в игровой форме, развитие ловкости и быстроты реакции.
		«Охранники»	Развиваем координацию движений, реакцию, умение быстро принимать решение
		«Третий лишний»	
		«Голова и хвост»	
		«Все за мной!»	Развитие скорости движений, ловкости, умение быстро принимать решение
		«Кто быстрее?»	
		«Колдуны, колдуньи»	Обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.
«Ловишка с мячом»			
«Тройки дружбы»			
Март 4 неделя	равновесие	Змейка	Обучение ведению мяча (ногами, клюшкой, руками), обходя препятствия
		«Ласточка» «Цапля»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия
Апрель 1,2 неделя	выносливость	«Мостик»	Развитие смекалки, равновесия.
		«Салки со скакалкой» «Поймай лягушку» «Сумей догнать»	Развитие выносливости, быстроты реакции, умение действовать в меняющихся обстоятельствах

Апрель 3,4 неделя	ЛОВКОСТЬ	<p>Кошки и мышки</p> <p>Попади в цель</p> <p>Мяч сквозь обруч</p> <p>Мячик шмель</p> <p>Бросить и поймать</p>	<p>Обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.</p> <p>Обучение метанию мяча, развитие точности движений, глазомера.</p> <p>Обучение бросанию и ловле мяча, передаче его партнеру в движении, развитие ловкости и координации движения.</p> <p>Обучение катанию мяча в игровой форме, развитие ловкости и быстроты реакции.</p> <p>Обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости</p>
-------------------------	----------	---	--

### 2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Приведем обобщенные результаты, полученные в результате анализа данных диагностики после проведения эксперимента и до его проведения.

Результаты диагностики уровня координации движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» были получены следующие результаты и отображены в таблице 5 (Табл.5).

Таблица 5. Уровень развития координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (2 чел.)	40% (4чел.)	10% (1 чел.)	30% (3 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	30% (3 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что в контрольной группе динамика не существенная, в экспериментальной увеличилось число детей на высоком уровне 30% и уменьшилось на 20% на низком.

Результаты представим графически (рис.5).

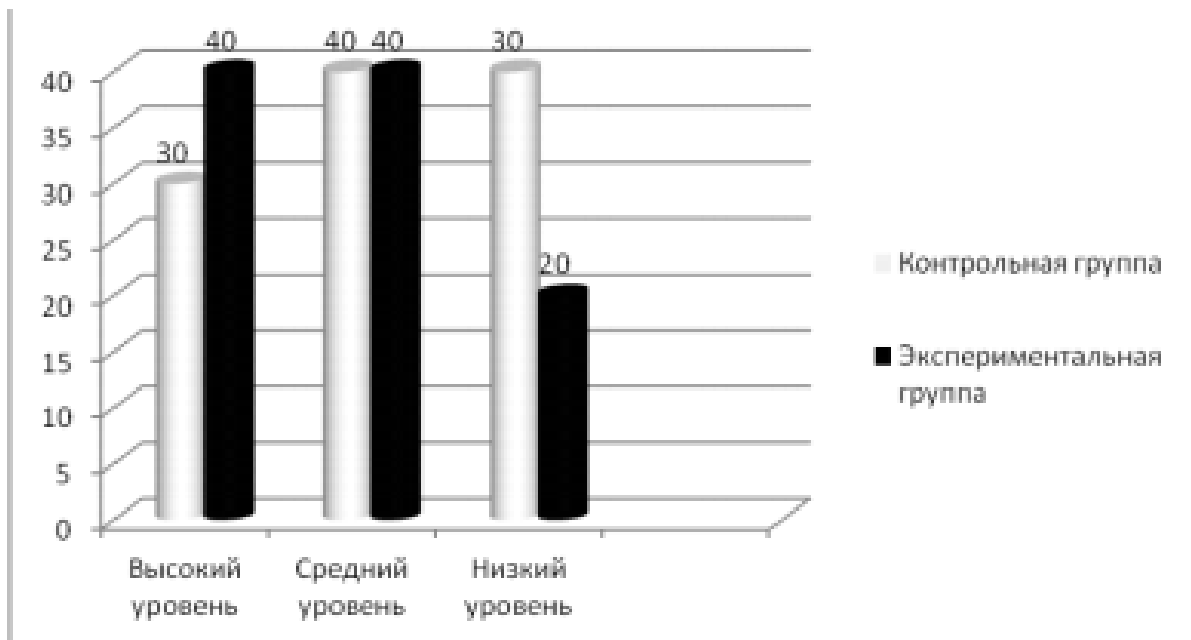


Рис.5. Развитие координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки»

параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» после эксперимента

В результате диагностики уровня координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты (Табл.6.).

Таблица 6. Уровень развития координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента.

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (2 чел.)	40% (4чел.)	20% (2 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	30% (3 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	30% (3 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 20%, на среднем – на 10% и уменьшилось на 30% на низком. В контрольной группе так же наблюдались положительные, менее существенные изменения.

Результаты представим графически (рис.6).

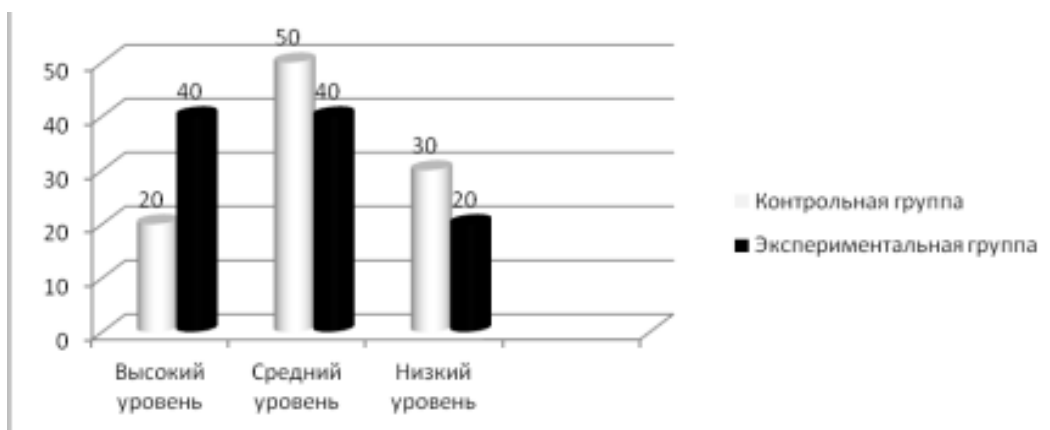


Рис.6. Развитие координации движений детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента.

В результате диагностики уровня координационных движения детей среднего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты (Табл.7.).

Таблица 7. Уровень развития координационных движения детей средней группы по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	-	30% (3чел.)	-	10%(1 чел.)
Средний	50% (5 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	40% (4 чел.)



Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 30%, и уменьшилось на низком – на 30%. В контрольной группе высокий и средний уровень развития координаций движений детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» увеличился на 10%, а низкий снизился на 20%.

Результаты представим графически (рис.7)

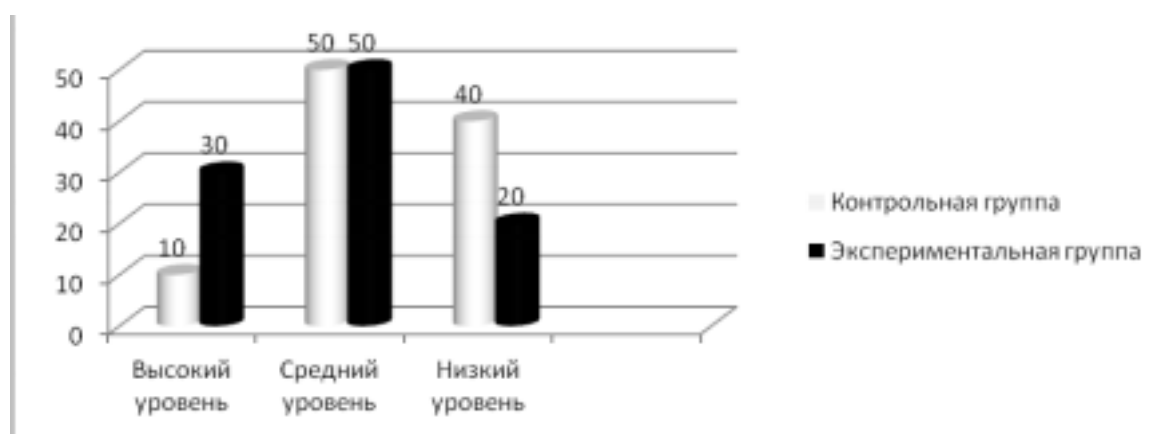


Рис.3. Развитие координационных движения детей среднего групп по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» после формирующего эксперимента.

Приведем показатели уровня координационных дошкольного возраста по трем показателям (Табл.8.).

Таблица 8. Уровень развития координации движений детей среднего дошкольного возраста до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента

Высокий	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	10% (1 чел.)	10% (1 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Так, в контрольной группе изменения произошли, но они менее существенны, чем в экспериментальной группе. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 30% (было 50%), среднем – 50%, что на 10% больше, чем до проведения эксперимента, высоком – 40% (было 20%).

Результаты представим графически (рис.8).

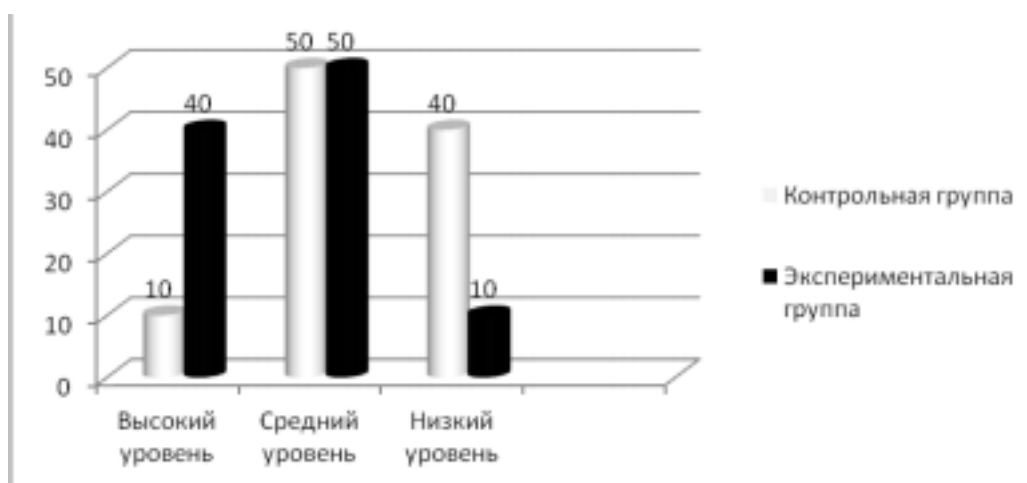


Рис.8. Уровень развития координации движения детей среднего дошкольного возраста после экспериментальной работы.

Полученные результаты указывают на эффективность введения экспериментального фактора – развития координации движений с детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр в ДОО.

## Выводы по главе II

На этапе опытно-экспериментальной главы нами решались следующие задачи:

- подобрать комплекс подвижных игр на развитие координации движений у детей среднего дошкольного возраста;
- внедрить комплекс подвижных игр в практику работы с дошкольниками средней группы дошкольной образовательной организации;
- проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы.

В эксперименте приняло участие 20 детей средней группы, которые являются воспитанниками Муниципального автономного дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад №452 города Челябинска».

Диагностика уровня развития координации движений у детей средней группы проводилась по таким показателям:

- быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;
- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

На этапе констатирующего эксперимента выяснилось, что в контрольной группе у большинства детей зафиксирован низкий уровень развития координационных движения (50%), 40% отнесено к среднему, и 10% — к высокому. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 40%, среднем – 40%, высоком – 20% детей.

Развитие координации движений осуществляется успешно, если воспитатель ДОО руководствуется следующими принципами:

- принципом развивающего обучения,

- принципом воспитывающего обучения,
- принципом последовательности и систематичности,
- принципом индивидуального подхода,
- принципом дифференцированного подхода.

Нами составлен комплекс подвижных игр, который решал задачи на развитие равновесия, ловкости, быстроты реакции, равновесия.

Работа проходила в три этапа:

I этап заключался в обогащении двигательного опыта, в формировании осознанного выполнения движений с использованием приема наглядного показа образца движений и словесного сопровождения двигательных действий.

II этап – подвижные игры на развитие равновесия, ловкости, быстроты реакции, равновесия.

III этап – направлен на формирование способности творчески использовать двигательный опыт детьми, включая разученные подвижные игры в свободную деятельность детей.

Контрольный эксперимент показал количественные и качественные изменения в развитии координации движений детей среднего дошкольного возраста в экспериментальной группе. Дети увереннее выполняли движения, скорость выполнения возросла, более точно и находчиво решают двигательные задачи. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, цели и задачи реализованы.

## Заключение

1. Координация движений – это способность быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, эффективно и совершенно выполнять сложные и ситуационные двигательные действия. Координационные движения ещё называют: сноровкой, ловкостью, статокинетической устойчивостью.

2. Под развитием координации движений в нашем исследовании мы понимаем развитие умения согласовывать движения различных частей тела, наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи.

3. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования в содержании образовательной программы дошкольного образования включает среди прочих направлений образовательную область физическое развитие.

Основные задачи физического развития дошкольников по ФГОС: выработка координации движений, гибкости, выносливости, равновесия; укрепление позвоночника и мышечного корсета; накопление физического опыта; необходимость в движении и его совершенствовании; стремление к активным играм.

Таким образом, развитие координации движений детей дошкольного возраста – одна из актуальных задач дошкольного образования, что подтверждается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в котором указывается, что приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость является целевым ориентиром физического развития детей.

4. При занятиях физической культурой в ДОУ необходимо учитывать возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. В этом возрасте происходит интенсивное накопление адаптационных резервов, при сравнительно низком их исходном уровне. От того, насколько адекватными темпам возрастного развития будут физические и психоэмоциональные нагрузки, связанные с физической деятельностью, во многом зависит ход физического совершенствования ребенка. Двигательная деятельность значительно расширяет диапазон адаптивных реакций на увеличивающийся, благодаря активному передвижению, предметный мир ребенка.

5. Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что подвижная игра является эффективным средством физического развития детей дошкольного возраста. Подвижная игра включает в себя задачи на развитие быстроты, ловкости, равновесия, выносливости, гибкости, силы.

6. Диагностика уровня развития координации движений у детей средней группы проводилась по таким показателям как:

- быстрота и точность при решении двигательных задач, умение перестроиться при смене параметров движения, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

На этапе констатирующего эксперимента выяснилось, что в контрольной группе у большинства детей зафиксирован низкий уровень развития координационных движений (50%), 40% отнесено к среднему, и 10% — к высокому. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 40%, среднем – 40%, высоком – 20% детей.

Нами составлен комплекс подвижных игр, который решал задачи на развитие равновесия, ловкости, быстроты реакции, равновесия (Приложение).

Работа проходила в три этапа:

I этап заключался в обогащении двигательного опыта, в формировании осознанного выполнения движений с использованием приема наглядного показа образца движений и словесного сопровождения двигательных действий.

II этап – подвижные игры на развитие равновесия, ловкости, быстроты реакции, равновесия.

III этап – направлен на формирование способности творчески использовать двигательный опыт детьми, включая разученные подвижные игры в свободную деятельность детей.

Контрольный эксперимент показал количественные и качественные изменения в развитии координации движений детей среднего дошкольного возраста в экспериментальной группе. Дети увереннее выполняли движения, скорость выполнения возросла, более точно и находчиво решают двигательные задачи. Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, цели и задачи реализованы.

### **Список используемых источников:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст]:. - М.: ФиС, 1988, с.208 .
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. [Текст]: - М.: Медгиз, 2009. - с.65, 254.
3. Вавилова Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст]:. - М.: «Просвещение», 2010. - с. 65, 81, 94, 106, 144 4.
4. Вераксы, Н. Е. Комаровой Т. С, Васильевой М. А. Примерная образовательная программа дошкольного образования От рождения до школы [Текст] : Издательство МОЗАИКА□СИНТЕЗ Москва, 2015 – с. 43
5. Верхошанский Ю. В. Ударный метод развития «взрывной» силы[Текст] : // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 59–63.
6. Волошина Л.Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет [Текст] : Издательство: М.: Аркти Год: 2004 – С. 36-41 7.
7. Воронкова В. В. Учебник для студентов пед вузов. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов/ Под ред— М.: Школа-Пресс, 1994. — 416 с.
8. Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А.Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.
9. Евстафьев Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. [Текст]: - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 2013. - 132 с.



10. Еркомайшвили И.В. Основы и теории физической культуры. Курс лекций. / Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. 192 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры. [Текст]: – М.: Изд-во: Академия. – 2000. – 160 с.
12. Иванова С. С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). - Самара: Асгард, 2015. - С. 38-41.
13. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
14. Кузнецова А. В. 205 развивающих игр для детей 3-7 лет. – М.: Рипол Классик, Дом XXI век, 2006. – 150 с.
15. Киселев С.Ю. Пока мы не знаем всех тайн развития мозга, не надо пытаться воспитывать ребенка // Дискуссия. 2017. № 6 (80). С. 6-14.
16. Козлова С.А., Дошкольная педагогика. – М: Академия, 2013. – 448 с.
17. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
18. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития. [Текст] : - М.: Физкультура в школе, 2009. - 159 с.
19. Лях В. И. Координационные способности школьников. [Текст] : - Минск: Полымя, 2010. - с. 88, 169.
20. Лукьяненко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. [Текст] : - Издательство "Советский спорт" ,2008 – с. 97 – 108.
21. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы и теории и методики развития. [Текст]: - М.: Терра - Спорт, 2010. - с. 114 – 121.
22. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.

23. Овчаров А.А. Описание детских характеров: 16 типов характера // Соционика, ментология и психология личности, 2005, №2.
24. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
25. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду».: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. [Текст] : – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
26. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — №1. — С. 54-56, 78
27. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 618, [1] с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-9718-0568-7 Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
28. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.
29. Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей. [Текст] : - Омск: ОГИФК, 2011. - 89 с.
30. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Курамшина Ю.Ф. – М.: Советский спорт, 2010. 464с.
31. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - с. 43,58, 68, 176
32. Федотов М., Тропп Е., Весёлый спорт от рождения до трёх лет. – Ростов- на-Дону: «Феникс», 2007г. – 158с.

33. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.
34. Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет - М.: ТЦ Сфера, 2011. - с. 3-34. Эльконин Д. Б. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с. 35.
35. Эльконин Д. Психология игры — М.: Владос, 1999 г. - 360 с. (Серия "Сам себе психолог")
36. Яруллин. Р.Х. Физические способности человека как генетические и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 7. С. 39-40.

## Приложения

### Задания для диагностики координационных движений детей среднего дошкольного возраста по программе «Истоки»

- Сохранение статического равновесия, стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой)

Проба позволяет получить объективную информацию о состоянии функции равновесия. Она проста и доступна для использования воспитателем.

Содержание задания: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги, . топы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз, ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 10 до 15 с.

Ребенку предлагаются 2 попытки. Задание выполняется в спокойной обстановке. Взрослый фиксирует время стояния с помощью секундомера. Учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок стоит спокойно от 10 до 15 с, не сдвигает стоп с линии, руки опущены.

Уровень, «близкий к достаточному», — слегка балансирует, покачивается, но стопы с линии не сдвигает.

«Недостаточный» уровень — не может устоять на линии.

- Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой») Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенок должен обегать поставленные в ряд препятствия (8 кубиков или набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

Ребенок встает у контрольной линии старта и по команде «Внимание! Марш!» бежит вперед как можно быстрее, обегая предметы до пересечения линии финиша.

Оценивается время выполнения задания (с помощью секундомера) и учитываются некоторые качественные показатели его выполнения.

«Достаточный» уровень — ребенок выполняет задание в среднем за 5—5,5 с или менее. Во время бега он ловко обегает поставленные предметы, не задевая ни одного из них.

Уровень, «близкий к достаточному», — при выполнении задания бежит несколько медленнее, может слегка задеть или пропустить поставленный предмет.

«Недостаточный» уровень дает более низкие результаты, связанные с замедленной реакцией ребенка на сигнал: во время бега он слишком далеко обегает предметы, в нерешительности останавливается перед ними, справляется с заданием только при условии дополнительного напоминания. В связи с этим время выполнения задания превышает 6—7 с.

Если некоторые дети с первого раза не могут выполнить это задание, целесообразно предложить им его повторно.

- Подбрасывание и ловля мяча

Задание характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10—20 раз.

Уровень, «близкий к достаточному», — подбрасывает и ловит мяч неритмично, на небольшую высоту, делает некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

«Недостаточный» уровень — количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Желательно предложить ребенку повторно выполнить задание и в случае успеха поставить соответствующие знаки.

### *Сборник подвижных игр*

#### **Игры на развитие координации:**

##### **1. Кошки и мышки**

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

##### **2. Мяч в корзинке**

Необходимый инвентарь: любая большая корзина или ведро, мяч средних размеров.

Можно разбить детей на группы-команды, а можно просто каждому ребенку по очереди бросать мяч в корзину.

Начинать надо с простого: ребенок просто должен попасть мячом в корзинку. Постепенно взрослый отходит с корзиной назад на один, два, три шага, увеличивая расстояние между корзиной и ребенком.

Можно усложнить задание, вводя новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

##### **3. Баскетболисты**

Необходимый инвентарь: мяч, корзина (или ведро).

Установите в подходящем месте большую корзину или пластмассовое ведро. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч.

После каждого точного попадания игрок делает шаг назад. Не попавший передает мяч другому. Победит тот, кто окажется дальше всех от корзины.

#### **4. Острова**

Необходимый инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

#### **5. Мостик**

Необходимый инвентарь: скакалка или ремень, небольшие коврики-пазлы,

Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью скакалки, которую он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.

#### **6. Пирамидка**

Необходимый инвентарь: кубики.

Число игроков — от 2 до 5. Игроки по очереди ставят кубики один на другой. Проигрывает тот, после кого пирамидка обвалилась.

#### **7. Дикая прыгающая змея**

Дети усаживаются на пол друг за другом, раздвинув ноги. Каждый крепко держит впереди сидящего. Самый первый изображает голову змеи: по его команде змея начинает подпрыгивать, продвигаясь вперед, так,

чтобы игроки не отрывались друг от друга. Если все-таки змея упала, то «головой» становится следующий.

### **8. Быстрее-медленнее**

Ребенку дают игрушечный руль и объясняют, что он — водитель. Когда взрослый звонит в колокольчик, ребенок должен ехать медленно, когда бьет в ладоши — быстро.

Ребенок «ездит» по комнате то медленно, то быстро.

### **9. Подпрыгни до ладошки**

Взрослый протягивает руку над головой ребенка и предлагает ребенку дотянуться до своей ладони рукой, а затем подпрыгнуть повыше — так, чтобы дотянуться до ладони головой. Руку взрослый держит на небольшом расстоянии от головы ребенка. Можно предложить малышу подпрыгнуть и достать рукой игрушку или колокольчик, который взрослый держит.

### **10. Индейцы**

Необходимый инвентарь: мелки. На игровом поле чертится круг диаметром 1 метр. Игроки становятся за внешней чертой круга. По команде ведущего они начинают бегать по кругу, не заступая за контур. Как только ведущий скажет: «Стоп!», игроки должны забежать в круг. Проиграл тот, кто окажется за чертой круга или наступит на контур.

## **Игры на развитие скоростных качеств:**

### **1. Свободное место**

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок — в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

**Правила игры:** пробегать через круг запрещается.



## **2.Смени место**

На игровой площадке проводятся две линии на расстоянии 10—25 м (в зависимости от размеров игровой площадки и возраста играющих). Все играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждая команда выстраивается в шеренгу у линии с двух сторон.

По сигналу руководителя или по его команде команды игроков стремятся поменяться местами, то есть перебежать за противоположную линию и выстроиться в шеренгу, заняв каждый свое место.

Побеждает команда, которая сумела первой разместиться за противоположной линией.

## **3. «Зайцы и кролики»**

. Класс делится на две команды — «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (вперемежку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко за каждый предмет. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

## **4. «Бег с преследованием».**

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно \* начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда

преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

### **5. «Встречный бег».**

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

### **6. «Встречные старты».**

Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые игроки в колоннах принимают положение низкого старта. Между колоннами с каждой стороны стоит помощник судьи. По сигналу первые номера устремляются вперед. Как только они достигнут второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции. За каждый фальстарт у команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Игру можно усложнить, протянув перед стартующими веревочку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

### **7. «Будь лидером».**

Игроки парами идут (бегут) по площадке или беговой дорожке, причем игроки каждой пары представляют разные команды. Занимающиеся предварительно рассчитываются по порядку, и каждый имеет свой номер.

Во время движения руководитель может громко назвать любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе бегущих. Очко команде приносит тот, кто сделал это быстрее. Затем бег (ходьба или упражнения в движении) продолжается до нового вызова. Выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

### **8. Кто быстрее опустит обруч?**

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Воспитатель фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колон и т. д. Каждый раз воспитатель награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колонне. Выигрывает та колонна, в которой больше флажков. Игра повторяется.

### **9. Стоп!**

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до

тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

### **Игры на развитие выносливости:**

#### **1. «Салки со скакалкой».**

Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он также включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них (не отпуская скакалки) поймать по одному (разному) игроку. Двое последних игроков принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным игрокам разрешается пробегать под скакалкой. Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим и догоняющим. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

#### **2. «Поймай лягушку»**

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они прыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убегать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

#### **3. «Сумей догнать».**

Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы исключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останется трое самых выносливых спортсменов. Можно выявить и единоличного победителя.

#### **4. «Гонка с выбыванием».**

Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного (или размеченного флажками) круга диаметром 9—12 м. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером. По усмотрению руководителя участникам гонки можно вручить перед стартом по набивному мячу, одеть пояса с отягощением или заплечные рюкзаки с грузом. Одним из вариантов игры является гонка по прямой линии и обратно. Здесь тоже участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

#### **5. Мы веселые ребята**

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта, Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Раз, два, три – лови!

После слова лови, дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий перешел черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

## **6. Догони товарища!**

Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: “ Раз, два, три – беги! ” – стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить уже нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает, они бегут еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

## **7. Бездомный заяц**

Среди играющих выбираются охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки, и каждый встает в свой. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным и охотник будет ловить его. Как только охотник поймал (осалил) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

## **8. Мячик кверху**

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: “Мячик кверху! ” Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: “Стой! ” Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

## **9. Зевака**

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.

## **10. Перебрасывание мяча**

Участники делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч, он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.