



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ ДЕТСТВА

Развитие двигательных-координационных способностей детей старшего  
дошкольного возраста

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Дошкольное образование»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

65,35 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 02 » марта 2023 г.

Зав. кафедрой ПиПД

О. Г. Филиппова О. Г. Филиппова

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 402-264-3-1

Макки Анна Романовна

Научный руководитель:

д. п. н., доцент кафедры ПиПД

Филиппова Оксана Геннадьевна

Челябинск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	10
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	10
1.2 Особенности развития двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	21
1.3 Психолого-педагогические условия развития двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста...28	
Выводы по первой главе.....	41
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	45
2.1 Изучение уровня развития двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	45
2.2 Реализация психолого-педагогических условий развития двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста...53	
2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по развитию двигательного-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.....	66
Выводы по второй главе.....	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	92

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения, что отрицательно сказывается на эффективности учебной, профессиональной, и других видов деятельности молодежи. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и подготовки детей к будущей жизни. В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение форм и функций организма, наступают сенситивные периоды для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают координационные способности, хорошо развивающиеся в возрасте от четырех до семи лет. Вместе с тем, проблема обеспечения психолого-педагогических условий развития координационных способностей у дошкольников остается мало разработанной.

Актуальность заявленной нами темы на социально-педагогическом уровне подтверждается социальным заказом общества и обусловлена необходимостью решения проблем, связанных с продолжающимся ухудшением физического развития детей дошкольного возраста на современном этапе социогенеза. Возникает насущная необходимость в глубоком научно-мировоззренческом переосмыслении сложившихся ранее представлений о методологических подходах физического развития детей в части развития двигательных-координационных способностей детей.

Одним из ключевых направлений образовательной деятельности дошкольной образовательной организации является физическое развитие детей, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических способностей и качеств. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ провозглашается гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека. К компетенции образовательной организации закон относит «создание

необходимых условий для охраны и укрепления здоровья, организации питания обучающихся и работников образовательной организации».

Согласно требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования одной из основных задач является задача охраны жизни и укрепления физического и психического здоровья детей. Стандарт направлен на решение задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирования физических качеств, предпосылок учебной деятельности. В образовательной области «Физическое развитие» одним из ключевых приоритетных направлений организации жизнедеятельности детей является приобретение опыта в двигательной деятельности, включающей выполнение разнообразных упражнений, направленных на развитие физических качеств, в особенности координации и гибкости. Задачей педагогов дошкольной образовательной организации является обеспечение психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста. В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретения знаний, умений и навыков, необходимых при выполнении упражнений для развития координации. Поэтому совершенствование координационных способностей в дошкольном возрасте является актуальной задачей физического воспитания.

На научно-теоретическом уровне актуальность исследования развития двигательно-координационных способностей детей обусловлена недостаточной теоретической разработанностью выявления и обоснования условий развития двигательно-координационных способностей детей. Об этом свидетельствует достаточное количество существующих работ по развитию двигательно-координационных способностей (Ю.Ф. Змановский, А.П. Матвеев, Т.И. Осокина, Л.И. Пензулаева, С.А. Понамарев, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова и др.).

На научно-методическом уровне актуальность исследования связана с тем, что, не смотря на имеющиеся разработки зарубежных и отечественных ученых, которые служат теоретической основой проблемы развития двигательно-координационных способностей у детей дошкольного возраста, отмечается недостаточное методическое сопровождение, обеспечивающее процесс решения исследуемой проблемы необходимыми психолого-педагогическими средствами.

Вопросами методики физического воспитания в детском саду занимались М.Н. Алиев, Е.А. Аркин, П.П. Буцинская, М.П. Голощекина, Ю.Ф. Змановский, А.П. Матвеев, Т.И. Осокина, Л.И. Пензулаева, С.А. Понамарев, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Г. Фролов, В.А. Шишкина и др. В работах этих ученых обоснованы задачи, формы, методы и средства физического воспитания детей в детском саду. Проблема развития, координационных способностей детей дошкольного возраста широко обсуждается такими педагогами и психологами-практиками, как А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова и др.

Анализ психолого-педагогических исследований в решении проблемы развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста позволил выделить противоречиями между:

- социальным заказом, выражающимся в ориентации образовательного процесса дошкольной организации обеспечение максимально успешного физического развития детей, с одной стороны, и недостаточным вниманием родителей к проблеме развития двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста;

- наличием достаточного объема теоретического материала по проблеме физического развития детей дошкольного возраста и недостаточной разработанностью методического обеспечения проблемы развития двигательно-координационных способностей детей;

– необходимостью поиска и реализации эффективных условий развития двигательно-координационных способностей детей и недостаточным уровнем подготовленности педагогов в вопросах в решении данной проблемы.

Объективная потребность в обеспечении психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей детей и недостаточная разработанность в науке данного вопроса определили проблему исследования: какие психолого-педагогические условия будут способствовать эффективному развитию двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста?

На основе рассмотренной актуальности проблемы нами была определена тема исследования: «Развитие двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста».

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности использования психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Объект исследования – процесс развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования – психолого-педагогические условия развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза исследования: процесс развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста будет проходить эффективнее при реализации следующих психолого-педагогических условий:

– использовании подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей;

– взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей;

– повышении компетентности педагогов в развитии двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

2. Рассмотреть особенности развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

3. Реализовать психолого-педагогические условия, способствующие эффективному развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

4. Проанализировать влияние психолого-педагогических условий на развитие двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Теоретико-методологические основы исследования: теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста (Е.И. Вавилова, О.Е. Веннецкая, Н.А. Гордова, Л.И. Пензулаева, Н.В. Полтавцева, М. Рунова, Э.Я. Степаненкова, В.Н. Шебеко и др.); исследования развития двигательных-координационных способностей в дошкольном детстве (Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Л.И. Пензулаева, Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, С.Б. Шарманова и др.).

Методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, сравнение), эмпирические (беседа, анкетирование, эксперимент).

Исследование организовано нами с учетом трех основных этапов:

Первый этап (сентябрь 2022 г.) основывается на анализе психолого-педагогической литературы по проблеме исследования развития двигательных-координационных способностей детей, а также включает в себя разработку методологического аппарата (описание цели, объекта, предмета, гипотезы), подбор диагностического инструментария для изучения уровней развития двигательных-координационных способностей детей в старшем дошкольном возрасте.

Второй этап (октябрь 2022 г. – январь 2023 г.) предполагает непосредственно организацию исследования состояния развития двигательных-координационных способностей детей. После чего мы описали работу по внедрению в практику дошкольной организации предложенных нами психолого-педагогических условий и провели повторное изучение степени развития двигательных-координационных способностей детей для доказательства эффективности проведенной работы.

Третий этап (февраль – март 2023 г.) направлен на обобщение результатов исследования, подведение его итогов и формулировку основных выводов.

База исследования: МБДОУ «Детский сад № 458 г. Челябинска».

Теоретическая значимость исследования: охарактеризовано понятие «развитие двигательных-координационных способностей детей»; определены особенности развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста; определены критерии и показатели развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработан и реализован перспективный план развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений, план взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по



развитию двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, план повышения компетентности педагогов по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, также конспекты мероприятий и занятий по развитию двигательно-координационных способностей у старших дошкольников, планы мероприятий для педагогов и родителей, картотека игровых упражнений и подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста. Представленные методические материалы могут быть использованы воспитателями, педагогами-психологами, студентами образовательных организаций психолого-педагогической направленности.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В данном параграфе мы обратимся к теоретическому анализу проблемы развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В работах В.М. Бехтерева, А.Б. Гандельсмана, П.Ф. Лесгафта, И.П. Павлова, И.М. Сеченова и других ученых установлено, что полноценное физическое развитие в дошкольном возрасте способствует формированию нервной системы, строению и функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Логика изложения нашего исследования требует обращения к понятию «двигательные-координационные способности». Указанные способности в научной литературе рассматриваются через такое двигательное качество, как ловкость. Н.А. Бернштейн отмечает, что координационные способности – это ловкость движений, которая проявляется в степени их соответствия окружающей обстановке и степени успешности в реализуемых двигательных задачах [6]. В качестве исходного пункта при определении понятия «двигательные-координационные способности» может служить термин «координация». Координация (от лат. *coordinatio* – взаимоупорядочение), означает согласование, сочетание, приведение в порядок, в соответствие. В том случае, когда речь идет о согласовании движений звеньев тела в пространстве и времени при решении конкретной двигательной задачи принято говорить о двигательных-координационных способностях человека. Методист физического воспитания Ю.В. Верхошанский считает, что

координация – это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения, требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека [16].

В понятийном словаре по теории физической культуры и спорта дано следующее определение координационных способностей. Координационные способности – вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий [28, с. 56]. Координационные способности – это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие.

Научная литература предлагает неоднозначные трактовки понятия «координационные способности», при этом, либо, отождествляя его с понятием «ловкость движений» (Н.А. Бернштейн [5] и др.), либо расставляя акценты на том, что только в совокупности нескольких физических способностей и движений, допустимо говорить о координационных способностях. Иные авторы совершенно отрицают возможность использования указанных выше понятий как синонимичных, говоря о координационных способностях как о некоей совокупности свойств, возможностей человека (В.И. Лях и др.), которые проявляются в двигательной активности разной координационной сложности и определяют успешность и оптимальность двигательных действий [53].

Поскольку изучаемое нами понятие «двигательно-координационные способности» имеет сложную структуру, обратимся также к рассмотрению

составляющего его понятия – способности. Способности – индивидуальные особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности. Способность преобразовывать новые, всё усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуются в видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика).

Логика научного исследования предполагает рассмотрение исторических основ возникновения понятия и явления, лежащего в основе изучаемой нами проблемы. В этой связи, существует необходимость проведения анализа предпосылок появления термина «развитие двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста» в психолого-педагогической литературе и ее реализации в условиях неопределенности, многозадачности, сложности развития российского образования (таблица 1).

Таблица 1 – Ретроспективный анализ предпосылок возникновения понятийного аппарата проблемы развитие двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста

Период	Предпосылки
1. Античность	«...иметь душу чистую и непорочную, тело худое...» «Поучение Владимира Мономаха»;
2. Средние века	«Дите...хранити и блюсти о чистоте телесной...читота телесная хранити...телу согнитие костем ломота, оток и опухол на все уды проходом обоим заклад» «Домострой» протопоп Сильвестр Медведев; «...Кубарь, мечик, кики, обучение телесе в труды, скоротечение, италийский мечик и нравыскавание различных скакати, яко коник или саранча травная, скакати обе нозе совокупив и на единой ноге и прочая...» «Гражданство обычаев детских» Епифаний Славинецкий;
3. Новое время	Труд «Человек как предмет воспитания» оказал значительное влияние на развитие естественнонаучных основ физического воспитания, физическое воспитание должно строиться на основе глубоких знаний анатомии, физиологии, психологии, в воспитании дошкольников рекомендовал использовать народные игры, призывал педагогов к их собиранию (К.Д. Ушинский); Познавательный характер физического воспитания, развитие посредством физических упражнений не только телесных, но и интеллектуальных сил человека, наиболее ценные упражнения для детей – естественные движения, подвижные игры-упражнения, с

	<p>помощью которых ребенок готовится к жизни (П.Ф. Лесгафт);          Отмечал благотворное значение мышечных движений на развитие мозга ребенка (И.М. Сеченов);          Выполнение сложных координационных действий в своей основе обеспечивается работой центральной нервной системы, в первой очереди ее координационной функции, ее пластичности. (И.П. Павлов) [65];</p>
<p>4. Новейшее время</p>	<p>Рекомендовали вводить физическое воспитание в дошкольные учреждения как можно раньше, в качестве средств физического воспитания предлагали подвижные игры и упражнения – безопасные, не наносящие ущерба здоровью ребенка (В.В. Гориневский, Л.И. Чулицкая-Тихеева, Е.А. Аркин);          В первые годы советской власти вопросы культуры поведения дошкольников связывались преимущественно с воспитанием у детей гигиенической бытовой культуры, формированием культурно-гигиенических навыков. В 30-40-е годы содержание воспитания культуры поведения расширяется;          Идеи о биомеханике двигательного аппарата, уровнях управления движениями (Н.А. Бернштейн);          Идеи о функциональной системе (П.К. Анохин);          Разработана здоровьесформирующая технология «Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века» (2003) – это социально-оздоровительная технология, включающая авторскую программу воспитательно-оздоровительной работы (Ю.Ф. Змановский).</p>

Начиная с 30-х годов XX в., специалисты разных стран доказали неправомочность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате в сегодняшней литературе называется от двух-трех «общих» до пяти-двадцати и более специальных и специфически проявляемых двигательных способностей: координация деятельности больших мышечных групп всего тела, общее равновесие, равновесие со зрительным контролем и без него, равновесие на предмете, уравнивание предметов, быстрота перестройки двигательной деятельности. В качестве способностей, относящихся к координационной области, называют также способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмериванию и оценке пространственных, силовых и временных параметров движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и т.д. Такое понимание явилось

основанием того, что вместо одного термина «ловкость», оказавшегося «многозначным», «универсальным», «трудноопределимым», «нечетким» и, наконец, «житейским», ввели в науку и практику термин «двигательно-координационные способности», стали говорить о «системе» (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию. В настоящее время изучение проблемы развития двигательных способностей детей дошкольного возраста носит междисциплинарный характер.

По мнению В.И. Ляха, координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [33]. Это определение соответствует пониманию природы координации и ловкости, имеющемуся в трудах Н.А. Бернштейна и согласуется с содержанием, обычно вкладываемым в определения, данные другими авторами. И.И. Сулейманов под координационными способностями понимает способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели [33]. По мнению Б.А. Ашмарина – координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [2].

Интересны результаты зарубежных исследователей, касающиеся развития координационных способностей детей. О. Abdelkarim, А. Ammar, Н. Chtourou, М. Wagner, Е. Knisel, А. Hökelmann, К. Bös по итогам исследований делают вывод о том, что существует ряд доказательств, подтверждающих теоретическое предположение о связи, существующей между моторным и когнитивным развитием у маленьких детей, а также, их связью с успеваемостью в обучении [93]. По мнению С.-Е. Moraru, Л.-Е.

Radu, координационные способности способствуют быстрому обучению новым движениям и эффективной адаптации к различным ситуациям [94]. S. Rosenblum считает, что дети с нарушениями координации демонстрируют недостаточную повседневную производительность, скрытую в их механизме восприятия-действия, а также недостаточную способность детей в организации своего поведения в решении различных задач реального мира, требующих представлений о создании и мониторинге пространства и времени [95]. M. Smith, E. Ward, C. M Williams, H. A Vanwell считают, что у детей с нарушением координации координационные способности являются маркером снижения выносливости во время физической активности по сравнению с детьми нормального развития [96]. Данные исследования позволяют утверждать, что роль координационных способностей в развитии, обучении и социализации детей значительна в силу сложности механизма их развития и совершенствования. Данный факт позволяет утверждать о значимости проведения исследований интересующего нас направления.

Ж.К. Холодов считает, что основу ловкости составляют двигательно-координационные способности [86, с. 130]. Ловкостью называют способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. В других источниках понятия координационных способностей и ловкости не отождествляются, одни авторы считают, что не все координационные способности составляют ловкость, другие отмечают, что ловкость – это совокупность нескольких способностей, в том числе определенных двигательных действий, определяемых совокупностью определенных свойств [21].

Е.П. Ильин под двигательными-координационными способностями понимает, во-первых, управление согласованностью и соразмерностью движений, во-вторых, удержание необходимой позы [35, с. 147]. А Ж.К. Холодов под координационными способностями понимает способность быстро, точно, экономично и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникшие неожиданно) [86, с. 130]. Данные определения в большей мере совпадают, но имеют и свою специфику. Например, ребёнок успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но не в состоянии качественно продемонстрировать её, как только внезапно меняются условия.

Ведущую роль при физической обоснованности двигательных-координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Проявление двигательных-координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т. е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др. [2, с. 125].

Двигательные-координационные способности делятся на общие, специальные и специфические виды. К важнейшим специфически проявляющимся двигательными-координационными способностям в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся: способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве); способности к ориентированию в пространстве; способность сохранять равновесие; чувство ритма; способность к перестроению двигательных действий; статокINETическая устойчивость; способность к произвольному мышечному расслаблению, В.И. Лях



указывает, что наиболее благоприятным периодом для развития двигательных-координационных способностей у девочек является старший дошкольный возраст [54].

Двигательно-координационные способности характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы: способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Двигательно-координационные способности, отнесенные к первой группе зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия. Двигательно-координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Двигательно-координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действия различных мышечных групп, в частности мышц – антагонистов, неполным выходом мышц из фазы

сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [15].

Двигательно-координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие (Б.А. Ашмарин) [2]. В общем виде под двигательно-координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Выполнение двигательных действий Н.А. Бернштейн характеризует с двух сторон – качественной и количественной. Качественная сторона называется адекватностью выполнения действия, приведение его к намеченной цели. Количественная сторона отражает точность движения, или меткость. Точность выполнения движения в свою очередь отражает соответствие пространственным, временным и силовым параметрам движения, быстроту и точность реакции на движущийся объект [6]. Точность движения характеризуется следующими показателями – быстротой, рациональностью, находчивостью, стабильностью. Быстрота является показателем скорости выполнения движений, сложных в координационном отношении, в условиях недостатка времени, заданного уровня точности, экономичности. Рациональность – это целесообразность движения в сложившихся условиях, их экономичность. Находчивость отражает умение проявлять инициативность, находить варианты решения двигательной задачи. Стабильность – это общая характеристика выполняемого движения с относительно незначительными отклонениями от заданных параметров [8].

Характеристики двигательно-координационных способностей выступают как существенные параметры выполнения движения, они могут проявляться как самостоятельно, независимо друг от друга, например, оцениваться только по параметру быстроты, точности, а могут проявляться и оцениваться совместно, в комплексе. Каждая из характеристик не является простым и однозначным признаком правильного выполнения сложного в координационном отношении действия, а сложным и многозначным показателем, который необходимо учитывать в процессе разучивания и совершенствования движения.

Отметим, что координированность, координационные способности, ловкость – это физическое качество, в основе которого лежит способность выполнять двигательные действия рационально и в изменяющихся условиях. Двигательно-координационные способности в своей основе базируются на механизмах деятельности различных систем организма (психофизиологических, нейродинамических). В общем виде под координационными способностями понимаются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Двигательно-координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Факторы проявления двигательно-координационных способностей: способность к точному анализу движений: «чувство времени», «чувство пространства», «мышечное чувство» и др.; деятельность анализаторов, и особенно двигательного: функциональные возможности сенсорных систем человека; сложность двигательного задания; уровень развития других физических способностей, в особенности гибкости, скоростных способностей, динамических проявлений силовых способностей; смелость и решительность; общая подготовленность занимающихся: имеющийся двигательный фонд и опыт.

Достижение необходимого уровня двигательно-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека. В следующем параграфе мы рассмотрим особенности развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Резюмируя вышеизложенные изыскания, отметим, что двигательно-координационные способности – это сложная характеристика двигательных способностей человека, основанная на интегративной совокупности физиологических, нервно-психических, физических особенностей и возможностей организма человека и обеспечивающая согласованные, слаженные движения. Под двигательно-координационными способностями нами понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Вслед за Н.А. Бернштейном, развитие двигательно-координационных способностей мы понимаем, как динамический процесс, обеспечивающий достижение качественных (адекватность выполнения действия, приведение его к намеченной цели) и количественных (точность движения, или меткость, быстрота, рациональность, стабильность, соответствие стандартам) характеристик двигательных действий [5].

Н.А. Бернштейн предлагает качественные и количественные характеристики двигательных действий. «Качественная сторона называется адекватностью выполнения действия, приведение его к намеченной цели. Количественная сторона отражает точность движения, или меткость» [6]. Точность, в свою очередь, обеспечивается быстротой, рациональностью, стабильностью, соответствием стандартам [4]. На их основе возможно производить оценивание как отдельных характеристик (быстрота, точность и проч.), так и производить комплексное оценивание.

Каждая характеристика выступает сложным и многозначным показателем, который необходимо учитывать в процессе разучивания и совершенствования движений с детьми. Таким образом, в основе двигательных-координационных способностей находятся механизмы психофизиологических и нейродинамических систем, которые проявляются как физические качества, двигательные действия, обеспечивающие ловкость, рациональность, продуктивность движений в изменяющихся условиях. Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей старшего дошкольного возраста. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. Поэтому в следующем параграфе опишем особенности развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

## 1.2 Особенности развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В данном параграфе рассмотрим особенности развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Двигательные-координационные способности проявляются и развиваются в процессе выполнения двигательной деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т. д., но вовсе не заложены в самих способностях. Необходимо учитывать возрастные возможности и особенности развития двигательных-координационных способностей, что позволяет использовать методы

воспитания и обучения детей старшего дошкольного возраста, способствующие расширению пределов и повышению эффективности их развития.

На современном этапе значимость работы по физическому воспитанию детей отмечается в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. Стандарт направлен на решение задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирования физических качеств, предпосылок учебной деятельности [82]. Образовательная область «физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Обратимся в данном параграфе к анализу понятия, используемого в теме нашего исследования – развитие. Развитие – это процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему (Н.В. Уловистова) [80]. Развитие – биологический процесс тесно взаимосвязанных количественных (рост) и качественных (дифференцировка) преобразований особей с момента зарождения до конца жизни (индивидуальное развитие, или онтогенез) и в течение всего времени существования жизни на Земле их видов и других

систематических групп (историческое развитие, или филогенез) (Э.Я. Степаненкова) [76].

Развитию двигательно-координационных способностей важно уделять внимание в дошкольном детстве. Эта тема рассматривается многими отечественными и зарубежными исследователями и (Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Л.И. Пензулаева, Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, Д.В. Хухлаева, С.Б. Шарманова и др.).

Ж.К. Холодов отмечает, что дети четырех-пяти лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая [86, с. 131]. В возрасте пяти-шести лет движения детей становятся более координированными, они могут выполнять сложные упражнения (прыжки, преодоление препятствий, ловлю мяча) [12, с. 7]. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

По мнению ряда авторов (П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова) в старшем дошкольном возрасте происходят заметные качественные изменения в развитии детей. К этому периоду позвоночник в основном сформирован, хотя еще и податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличивается удельный вес, сила мышц, улучшается их функция. Это положительно сказывается на быстроте, темпе, ритме движений. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функций равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень восприятия и воспроизведения движений. Становится доступным анализ свойств и качеств движений, различие мышечных ощущений, овладение весьма тонкими координациями.

Старший дошкольный возраст характеризуется биологической потребностью увеличения двигательной активности. По мнению А.И. Баркана дошкольника легче научить, чем переучивать потом [3, с. 127]. Закрепление и формирование двигательных навыков, координационных способностей в этот период дошкольного детства считается самым эффективным.

С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина отмечают, что физическое воспитание предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений). В процессе физического воспитания ребенок: приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает свои двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то: исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед – назад, вверх – вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими; ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия [78].

У детей старшего дошкольного возраста значительно изменяется соотношение между частями тела: туловище растет медленнее, чем руки и ноги. Если к шести-семи годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза. По химическому составу кости и скелетные мышцы у детей пяти-семи лет содержат в большей степени органические вещества и воду, так как костные клетки активно делятся. Этим и объясняется повышенная гибкость опорно-двигательного аппарата в этом возрасте. Одновременно с этим минеральных веществ, которые придают твёрдость опорно-двигательному аппарату, очень мало. В связи с этим гибкие кости могут



легко изгибаться при неправильных позах и, особенно, при неравномерных нагрузках. Повышенная растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает старшим дошкольникам хорошо выраженную гибкость, но для сохранения нормального расположения костей в организме ещё не сформирован прочный «мышечный корсет».

Особенности химического состава опорно-двигательного аппарата обуславливает и тот факт, что позвоночник детей, несущий сложные опорные функции, большей частью состоит из хрящевой ткани. У девочек подвижность позвоночника проявляется в большей степени, чем у мальчиков [44]. М.В. Волков объясняет это анатомическими особенностями опорно-двигательного аппарата женщин и мужчин: у женщин относительно короче, чем у мужчин, грудной и длиннее шейный и поясничный отделы [17]. Из всех этих положений следует, что в дошкольном возрасте позвоночный столб очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Это требует особого внимания к организации позы детей при использовании физических нагрузок.

В старшем дошкольном возрасте увеличиваются не только размеры, но и дифференциация элементов мышечных, суставных и сухожильных рецепторов, достигая достаточного совершенства к шести годам. На всём протяжении старшего дошкольного возраста происходит перераспределение положения мышечных веретен в скелетных мышцах. К старшему дошкольному возрасту мышечные веретена сосредоточиваются в концевых областях мышц, где они способны подвергаться наибольшему растяжению и, соответственно, точнее информируют мозг о движении мышц.

Мышцы конечностей (особенно мелкие мышцы кисти) относительно слабее, чем мышцы туловища. Недостаточно развитие мышечно-связочного аппарата брюшного пресса. В дальнейшем это может вызвать образование отвисшего живота и появление грыжи при поднятии тяжестей. Мышечная масса нарастает за счет утолщения мышечных волокон.

Мышцы таза и ног развиваются в первую очередь, а затем мышцы рук. В целом из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата старшие дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия между видами двигательных рефлексов: от степени взаимодействия проприоцептивных и вестибулярных. Проприоцептивные рефлексы – рефлексы, которые возникают при раздражении мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. К старшему дошкольному возрасту показатели сохранения устойчивого равновесия между этими видами рефлексов улучшаются. При этом отмечается, что выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

К старшему дошкольному возрасту созревание нервных клеток головного мозга завершается, однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Для нервной системы у детей шести-семилетнего возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к широкой иррадиации возбуждения по коре больших полушарий. Это приводит, в том числе, и к недостаточной координации движений. При этом длительное поддержание процесса возбуждения невозможно, так как дети быстро утомляются. Организуя занятия со старшими дошкольниками нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных и монотонных заданий. Особенно важна чёткость и выверенность в дозировании нагрузки, так как у детей этого возраста недостаточно развито ощущение усталости. Они не могут в полной мере объяснить её словами даже при полном изнеможении, потому

что плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении.

Развитие двигательных-координационных способностей детей может реализовываться в различных видах деятельности, в том числе, игровой и двигательной. Игровая деятельность включает сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, двигательная включает овладение основными движениями. Т.И. Осокина отмечает, что физическое воспитание в дошкольной образовательной организации реализуется в следующих формах: непосредственно образовательная деятельность (занятие); утренней гимнастики; праздников; физкультминутки; физкультурной паузы; упражнений после дневного сна; организованной двигательной активности детей на прогулках (подвижные игры); коррекционного занятия [64]. Одной из эффективных форм физического воспитания дошкольников является подвижная игра. В разработку содержания, классификации и методики руководства подвижными играми детей внесли большой вклад М.П. Асташина, Л.В. Былеева, М.А. Вершинин, А.А. Зарицкая, М.И. Коротков, Е.Е. Николаева, Л.И. Пензулаева, Ю.И. Портных, А.И. Фомина, Т.С. Хонина и другие. Для разных возрастных групп определены игры с правилами и без правил, сюжетные и бессюжетные, с различными видами основных движений, с предметами, игры-забавы, игры разной степени подвижности, в том числе игры для развития двигательных-координационных способностей.

Развитию координации движений способствует применение различных физических упражнений. Физические упражнения обладают значительным потенциалом и в развитии системы «глаз – рука». Особенно полезны в этом отношении игры с мячом, обручем, палкой и другими предметами. Огромный арсенал упражнений, накопленный практикой физического воспитания, позволяет выбрать те, которые в наибольшей степени будут оказывать влияние на развитие координации движений, соединять эти упражнения в системы с целью направленного воздействия,

а также использовать их в играх на благоприятном эмоциональном фоне. Координация движений развивается наиболее успешно в детском возрасте и сохраняется длительное время. Ребёнок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами. Эти игры развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, быстроту реакции, прыгучесть, силу [11]. Двигательные навыки, приобретаемые детьми в процессе упражнений с мячом, используются ими затем в своей игровой деятельности, переносятся на действия с предметами в быту, то есть становятся важным составным компонентом их повседневного двигательного поведения. Всё это содействует улучшению ориентировки в пространстве, что так важно для общего развития, активизации их умственной и сенсорной деятельности.

В старшем дошкольном возрасте у ребёнка происходят изменения всех систем организма. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития двигательных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом» в силу высокого темпа развития двигательных способностей. Хорошо развитые двигательные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Двигательно-координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования [46]. Одними из способствующих повышению координационных способностей являются упражнения с мячом (элементы спортивных игр). Они обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы.

Таким образом, в старшем дошкольном возрасте развитие двигательно-координационных способностей является одной из ведущих задач физического воспитания. В следующем параграфе обратимся к теории вопроса психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей у старших дошкольников.

### 1.3 Психолого-педагогические условия развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В предыдущих параграфах мы рассмотрели теоретические аспекты понятия «развития двигательно-координационных способностей детей», ретроспективу вопроса, структурные компоненты и психолого-педагогические особенности развития двигательно-координационных способностей детей у детей старшего дошкольного возраста. В связи с этим мы предположили, что если реализовать некоторые психолого-педагогические условия, то процесс развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста будет более эффективным. В данном параграфе мы раскроем выделенные

нами условия на теоретическом уровне, исходя из анализа психолого-педагогической литературы.

В соответствии с гипотезой нашего исследования развитие двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста будет эффективным при реализации следующих психолого-педагогических условий: использовании подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей; взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей; повышении компетентности педагогов в развитии двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Для определения комплекса необходимых и достаточных условий, мы должны обратиться к сущности понятия «условие». В философской литературе условие представлено как: среда, в которой пребывает и без которой не может существовать предмет или явление; обстановка, в которой что-либо происходит; требования, из которых следует исходить. Методологи под условиями понимают совокупность объектов (вещей, процессов, отношений и т.д.), необходимых для возникновения, существования, изменения какого-либо объекта. Условие – это обстоятельство, от которого что-либо зависит [92].

При этом в выборе психолого-педагогических условий, основное назначение которых состоит в оптимизации педагогического процесса, следует отдавать предпочтение таким мерам, которые не требуют существенного его усложнения [79]. И.А. Хоменко полагает, что психолого-педагогические условия должны выбираться из имеющихся возможностей психолого-педагогического процесса, способных ускорить и улучшить получаемый результат, а не представлять собой параллельный, трудоемкий процесс, требующий колоссальных усилий со стороны педагога [87].

Обратимся к описанию выявленных нами условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Первое условие, выделенное нами в ходе изучения философской, психолого-педагогической, методической литературы было определено следующим образом: использование подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей.

Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований свидетельствуют, что игра является ведущим видом деятельности и определяет развитие двигательных способностей ребенка на этапе дошкольного детства. Это актуализирует необходимость поиска новых форм и педагогических технологий, ориентированных на моделирование игровой деятельности ребенка в процессе физического воспитания для формирования психомоторики, физического и психического здоровья. Условием развития двигательных способностей в игре является развернутость игровых действий, операциональным содержанием которых выступают движения детей. Именно в игре происходит развитие психологических механизмов двигательной деятельности, в том числе и способностей. Однако нерешенные кардинальные вопросы методического характера приводят к тому, что игра в педагогических разработках рассматривается достаточно узко, как своеобразное средство, метод и форма физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Роль игры как ведущего вида деятельности, имеющего непреходящее значение для психического и двигательного развития дошкольников, и возможность моделирования игровой деятельности на занятиях по физическому воспитанию в теории и методике физической культуры изучено недостаточно. Это в значительной степени сужает развивающую функцию занятий физическими упражнениями в старшем дошкольном возрасте.

Дальнейшая логика изложения исследования предполагает обращение к понятию «игра», которое представляет собой особую

деятельность, которая расцветает в детские годы и сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Игра – это одна из форм деятельности, неотъемлемая часть жизни человека, сопровождающая его от рождения до последних лет жизни (Д.Б. Эльконин, Н.П. Анискина) Детская игра – исторически возникший вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых и отношений между ними в особой условной форме [50]. Игра (по определению А.Н. Леонтьева) является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника, т.е. такой деятельностью, благодаря которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие переход ребенка к новой, высшей ступени его развития [50]. Игра в воспитании детей дошкольного возраста является одним из универсальных видов деятельности. В ней происходит развитие психических процессов ребенка, совершенствуются умения и навыки, взаимодействия с товарищами в групповой деятельности. Целенаправленно организованная игровая деятельность содержит разносторонние возможности для всестороннего развития ребенка. Удовлетворяя потребность в общении, в движении, в играх, можно добиться высоких результатов в умственном и физическом воспитании ребенка, а также способствовать развитию личностных качеств дошкольников. Игра создает среди ее участников особое напряжение, делающее данную реальность притягательной для ребенка, значимой и наполненной ценностными смыслами.

Рассмотрим понятие «подвижная игра», которая построена на движениях. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, «подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни» [10]. По мнению М.Н. Жукова, «подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность



детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил». В.Л. Страковская считает, что «подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств» [11].

Для удобства практического использования подвижные игры имеют разные классификации. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Игры классифицируются по анатомическому признаку, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей или с общим воздействием [4, с. 40]. В зависимости от числа участвующих игры делятся на индивидуальные и групповые. Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу участников, игра проводится на равных условиях.

Соответственно тому, каково выполнение и как изменяется положение играющего в отношении окружающих его предметов, групповые игры можно разделить на [4]:

- игры на месте (статические игры), в которых ребенок не меняет своего положения в отношении окружающих его предметов, а только передвигает отдельные части своего тела. В этих играх (из положения стоя, сидя, а иногда и лежа) движения ограничены по количеству и главным действующим элементом является эмоциональный фактор. По сравнению с другими играми здесь наблюдается наименьшая физическая нагрузка;

- малоподвижные и полуподвижные игры, в которых имеются в различном соотношении, как элементы движения, так и статики. Обычно их проводят из исходного положения, стоя или сидя. Физическая и нервная

нагрузки в этих играх умеренные, они содержат больше эмоциональности. Это переходные игры между играми на месте и подвижными играми;

– подвижные игры, в которых в течение всей игры участвующий меняет положение своего тела по отношению к окружающим предметам. Эти игры характеризуются большой эмоциональностью, в них включаются различные формы передвижения – бег, прыжки, поскоки, ходьба и т. п. Они требуют быстроты, силы, ловкости, координации движений, выносливости и оказывают большое и всестороннее воздействие на организм, вызывая значительные изменения функций мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Так как в этих играх физическая нагрузка больше, они требуют более высоких функциональных и физических возможностей со стороны детей [3].

Также все подвижные игры можно разделить на четыре группы с учетом примерной психофизической нагрузки в них: I группа – с незначительной нагрузкой; II группа – с умеренной нагрузкой; III группа – с тонизирующей нагрузкой; IV группа – с тренирующей нагрузкой [3]. Существуют также следующие классификации подвижных игр: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств [8]. Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств: 1) игры на формирование ловкости; 2) игры на формирование быстроты; 3) игры на формирование выносливости; 4) игры на формирование силы. Классификация подвижных игр по двигательному содержанию: 1) игры с ходьбой; 2) игры с бегом; 3) игры с лазанием; 4) игры с прыжками; 5) игры с метанием [8].

Рассмотрим понятие «игровые упражнения» – это физические упражнения, проводимые с использованием тех или иных методических особенностей игры; в этом случае физические упражнения, сохраняя свою сущность, могут приобретать своеобразную игровую окраску [27].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются игровые упражнения разной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития двигательных-координационных способностей составляют общеподготовительные упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Большое влияние на развитие двигательных-координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, глубину, опорных прыжков и др.), лазанья. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Упражнения, направленные на развитие двигательных-координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не

будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие двигательно-координационных способностей. Определение координационной сложности, то этот вопрос, несмотря на высокую научную ценность и практическую значимость, остаётся малоисследованным. Вместе с тем специалисты (М.А. Годик, 1980 В.И. Лях 1995, Ю.М. Портнов, 1997 и др.) замечают, что влияние этого фактора в физическом развитии весьма велико, и что отсутствие классификации физических нагрузок с учётом координационной сложности применяемых упражнений может привести к просчётам в планировании работы по развитию двигательно-координационных способностей детей. Одной из основных научных и методических проблем при разработке этого вопроса является необходимость объективизации критериев учёта (контроля) координационной сложности упражнений, применяемых в работе с детьми, в сочетании с их объёмом и интенсивностью. К решению данного вопроса мы обратимся в следующей главе.

Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом развития скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей и гибкости. В этом возрасте наблюдается также положительная динамика в показателях, характеризующих развитие силовых способностей и общей выносливости. При этом у детей шести-семи лет установлено наличие индивидуальных различий в развитии двигательных способностей, особенно координационных, что свидетельствует о генетической детерминированности становления двигательной функции старших дошкольников.

Вторым условием нашей гипотезы выступило положение о взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательно-координационных способностей детей.

В основных положениях ФГОС ДО отмечается, что основными принципами дошкольного образования являются «...содействие и сотрудничество детей и взрослых...», также ФГОС ДО «является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического, психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей ... их развития» [82].

В дошкольной педагогике взаимодействие педагогов и родителей начиная с 90-х годов XX столетия, рассматривалось преимущественно через поиск разнообразных форм пропаганды педагогических знаний родителям (Е.М. Волкова, О.Л. Зверева, Т.В. Кротова, Т.А. Куликова, Л.Ф. Островская, З.И. Теплова и др.), а также выявления причин сложности работы с семьей (Е.П. Арнаутова, В.Г. Алямовская, Н.Л. Бабкина, Г.В. Глушкова, И.В. Голенкова, В.П. Дуброва, Данк Лан Фыонг, Т.А. Данилина, О.Л. Зверева, О.В. Огороднова и др.).

Одним из приоритетных направлений взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации в современной образовательной политике является физическая подготовленность молодого поколения. Рассмотрим предлагаемые в научной литературе определения понятия «взаимодействие». Взаимодействие – процесс воздействия объектов друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь (И.А. Карпенко). Взаимодействие – это универсальная форма изменения состояний объектов (О.Н. Урбанская). Нам импонирует мнение Г.П. Щедровицкого, который подчеркивает, что взаимодействие – это процесс воздействия людей и групп друг на друга, в котором каждое действие обусловлено как предыдущим действием, так и ожидаемым результатом со стороны другого. Любое взаимодействие предполагает, по меньшей мере, двух участников – интерактантов. Следовательно, взаимодействие представляет собой разновидность действия, отличительной чертой которого является направленность на другого человека. Кроме того, в психолого-педагогической науке понятие взаимодействие используется

для характеристики действительных межличностных контактов людей в процессе совместной работы и для описания взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в ходе совместной работы.

Любое взаимодействие обладает четырьмя признаками: оно предметно, т.е. всегда имеет цель или причину, которые являются внешними по отношению к взаимодействующим группам или людям; оно внешне выражено, а потому доступно для наблюдения; этот признак обусловлен тем, что взаимодействие всегда предполагает обмен символами, знаками, которые расшифровываются противоположной стороной; оно ситуативно, т.е. обычно привязано к какой-то конкретной ситуации, к условиям протекания (например, встреча друзей или сдача экзамена); оно выражает субъективные намерения участников.

Взаимодействие семьи и дошкольной образовательной организации по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста мы понимаем как совокупность взаимосвязанных действий родителей и воспитателей по развитию двигательно-координационных способностей ребенка, определяющих успешность данного процесса. Нам интересна позиция П.А. Сорокина, который рассматривает взаимодействие как обмен, и на этом основании выделял три типа социального взаимодействия: обмен идеями (любыми представлениями, сведениями, убеждениями, мнениями и т. д.); обмен волевыми импульсами, при которых люди согласуют свои действия для достижения общих целей; обмен чувствами, когда люди объединяются или разделяются на основании своего эмоционального отношения к чему-либо (любви, ненависти, презрения, осуждения и т.д.).

В общепедагогическом плане при работе с родителями по развитию двигательно-координационных способностей можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения детей и формирование соответствующих умений и навыков. З.П. Громова считает, что в плановом

порядке воспитатели и медицинские работники проводили с родителями беседы о способах закаливания и физического развития ребенка. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития [23].

Существенным направлением в работе с родителями по развитию координационных способностей является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в дошкольной образовательной организации. К ним относятся спортивные праздники, организация спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди семей дошкольников обычно проводят по знакомым упражнениям учебной программы, не вызывающим у детей чрезмерных физических напряжений. Физкультурные семейные праздники обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям. В этой работе проводятся различные формы оздоровительной работы вне детского сада: экскурсии; тематические вечера, викторины; праздники здоровья; дни здоровья [88].

Рассмотрим отдельные формы взаимодействия дошкольной организации с родителями в процессе физического развития и воспитания детей. Одной из популярных, как воспитателями, так и родителями, выступает досуговая форма работы. В ней наиболее полно раскрываются возможности для сотрудничества. Доброй традицией детских садов стало ежегодное проведение оздоровительных мероприятий в течение всего года. Это походы «На природу», мероприятия «Праздник выходного дня», «Лыжня России». Цель таких мероприятий – сотрудничество с семьёй,

формирование у родителей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни [79].

Остановимся на такой форме как акция. К примеру, в ходе акции «Зимняя сказка» родители получили возможность оказать помощь в строительстве зимнего спортивного городка, общения друг с другом, увидеть своего ребёнка в общении со сверстниками. Акции «Наши папы – лучше всех!», «Папа, мама, я – спортивная семья!» – их название объясняется тем, что наряду с задачами, которые решаются в ходе широко известных рекламных акций, родителям как участникам предоставляется возможность показать личный пример ребёнку положительного отношения к окружающей действительности, формировать нравственные ценности [79].

Р.Ш. Хабибуллина предлагает ещё одну из современных форм взаимодействия с родителями, которая носит практический характер и способствует формированию партнёрских взаимоотношений – это проектная деятельность по разным направлениям работы детского сада. Приведём примеры некоторых совместных проектов: проект «На лыжню – всей семьёй» с поощрением родителей – победителей в снижении оплаты дополнительных платных услуг до 50% за определённый период времени; проект по сплочению педагогов, детей и родителей «*Движение<sup>2</sup>*»; проект по работе творческой группы родителей по физкультурно-оздоровительному направлению работы: «День здоровья для больших и маленьких», «Спортивный праздник выходного дня»; проект творческих групп по работе с родителями в клубе для родителей «Олимпиец» с составлением плана работы, содержания мероприятий. Такие формы работы завоевали успех, родители охотно откликаются на разные проблемы не только группы, дошкольного образовательного учреждения, но и города [85].

Наряду с общими формами работы дошкольной образовательной организации с семьёй, выделим конкретные формы организации учебно-воспитательного процесса по взаимодействию семьи и дошкольной



образовательной организации в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Прежде всего, это просветительская работа среди родителей в демонстрационно-наглядной форме. В.А. Якунин считает, что в начале работы с детьми активная роль в педагогическом просвещении родителей будет принадлежать воспитателю. Он проводит с ними беседы и консультации о двигательнo-координационном развитии детей. По мере роста детей и усложнения задач воспитания будет меняться тематика бесед с родителями [92]. Значительное место в педагогической пропаганде занимают вопросы физического воспитания. Действенность педагогического просвещения зависит от того, насколько учтены особенности физического воспитания детей определенного возраста и задачи образовательной работы детского сада. Например, информация о том, что плавание оказывает большое оздоровительное действие на весь организм ребенка является мощным средством развития координации движений. Кроме этого, умение плавать – жизненно необходимый навык. В комплекс оздоровительных мероприятий по развитию координации движений, должны быть включены вопросы, касающиеся формирования представлений о выполнении ежедневных утренних гимнастик [69].

Информация родителям просветительского характера о пользе утренней гимнастики в процессе развития двигательнo-координационных способностей детей должна предоставляться регулярно. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утреннюю гимнастику желательно проводить утром перед занятиями в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17°C. [88, с. 233]. Т.О. Казаковцева рекомендует совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, например, заниматься можно босиком [36]. В беседах важно знакомить родителей с тем, какие задачи ставит детский сад в физическом воспитании детей на каждом году обучения.

Убедительность рекомендаций воспитателя будет обеспечена широким привлечением материала по физиологии и гигиене дошкольников, если это возможно, то для бесед с родителями по некоторым вопросам лучше привлекать медицинскую сестру или участкового врача.

Т.О. Казаковцева считает, что процесс развития координации движений будет эффективным, если будет осуществлено правильное физическое воспитание детей при наличии тесного контакта в работе с родителями. Условия жизни ребенка, питание, режим, использование естественных факторов природы, физические упражнения и игры – все эти средства физического воспитания могут быть использованы не только в детском саду, но и родителями в семейном воспитании детей [36]. Г.И. Кубрина, Н.И. Еремина отмечают, что большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети росли здоровыми и физически развитыми, хорошо понимают, что успехи детей будут в значительной степени зависеть от состояния их здоровья. Поэтому во многих семьях физическому воспитанию детей придается большое значение, но проводится оно подчас без определенной системы, слабо связано с усилиями педагогов [13].

Третьим условием гипотезы нашего исследования выступило положение о повышении компетентности педагогов в развитии двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. рассмотрим данное условие.

Компетентный подход представлен в работах А.Л. Андреева, А.С. Белкина, Э.Ф. Зеера, И.А. Зимней, Д.А. Иванова, К.Г. Митрофанова, Дж. Равена, В.В. Серикова, О.В. Соколовой, А.В. Хуторского и др. Компетентность – (лат. *competens* – подходящий, соответствующий, надлежащий, способный, знающий) – качество человека, обладающего всесторонними знаниями в какой-либо области и мнение которого поэтому является веским, авторитетным [27]. Под компетентностью в научной литературе (А.Л. Андреев, А.С. Белкин, Д.А. Иванов, В.А. Сластенин, А.В.

Хуторской, А. Шелтен, С.Е. Шишов и др.) понимаются потенциальные возможности, знания и умения, опыт, ценности личности, которые позволяют эффективно решать профессиональные задачи с учетом всех требований и характеристик. Компетентность педагога есть комплекс компетенций, социально-профессионального статуса и уровня профессиональной квалификации, профессионально-важных качеств и педагогических способностей, которые в совокупности позволяют эффективно решать задачи профессиональной деятельности [88]. Авторы разводят понятия компетенция и компетентность, имея в виду под компетенцией некоторое отчужденное, наперед заданное требование к образовательной подготовке ученика, а под компетентностью – уже состоявшееся его личностное качество (характеристику) [60].

Профессиональная компетенция – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач. Под компетентностью педагогов в развитии двигательных-координационных способностей детей мы будем понимать: совокупность знаний и практических действий по организации развития двигательных-координационных способностей детей; оценку педагогами своих возможностей, стремление к повышению собственной компетентности в развитии двигательных-координационных способностей дошкольников.

Требования к уровню компетенции педагога, в том числе на ступени дошкольного образования, раскрываются в Профессиональном стандарте «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)». Это знание особенностей и специфики дошкольного образования, форм и методов организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста, понимание и учет особенностей развития детей, умение организовать различные виды деятельности, владение методиками познавательного, физического развития детей раннего и

дошкольного возраста. Все эти требования применимы и к работе по развитию двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста. Также стандарт выделяет комплекс умений, необходимых педагогу дошкольной организации, среди которых умения планировать, организовывать образовательную работу, осуществлять контроль, постоянно повышать уровень своей квалификации, владеть современными образовательными технологиями с учетом особенностей дошкольного образования, умение взаимодействовать с коллегами и родителями детей дошкольного возраста.

На современном этапе функционирования дошкольной организации всеми безусловно понимается и принимается высокая степень значимости по применению технологий развития двигательно-координационных способностей у детей в работе с воспитанниками как раннего, так и дошкольного возраста. В тоже время, наблюдается ряд трудностей, с которыми сталкивается любой детский сад при внедрении данных технологий. К основным можно отнести следующие проблемы: большое разнообразие воспитанников с теми или иными трудностями в психофизическом состоянии здоровья, что требует учета индивидуальных особенностей в реализации условий развития двигательно-координационных способностей у детей; необходимость систематизации технологий развития двигательно-координационных способностей у детей, которые представлены в разных источниках, с вариативных точек зрения; невысокий уровень владения педагогами дошкольной организации технологиями здоровьесбережения, в том числе, в области развития двигательно-координационных способностей у детей, что актуализирует значимость проведения с ними системы обучающих методических мероприятий.

Центральным фактором, который будет определять успешность внедрения условий развития двигательно-координационных способностей у

детей в работу детского сада, становится профессиональная компетентность воспитателей.

В научной литературе ведется поиск эффективных методов и способов формирования профессиональной компетентности педагогов дошкольной организации. Компетентный педагог дошкольной организации должен уметь планировать и организовывать свою профессиональную деятельность на основе требований федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на основе эффективных форм и методов, осуществлять мониторинг качества образовательного процесса, выбирать эффективные формы взаимодействия с семьей. Для повышения профессиональной компетентности педагогов в дошкольной организации должна быть создана эффективная система методической работы. К наиболее эффективным формам методической работы, по мнению К.Ю. Белой, Л.М. Волобуевой, Л.М. Денякиной, Е.В. Коротаевой, Т.П. Колодяжной, Е.П. Милашевич, Л.В. Поздняк относятся традиционные, а также нетрадиционные, активные формы [45; 68]. К традиционным формам методической работы относятся формы, которые используются в дошкольной организации и устоялись на протяжении длительного времени. Это различные семинары, консультации, творческие отчеты, методические совещания, проектная деятельность и другие. К активным формам можно отнести проблемные семинары, организацию методического кабинета, службы или центра, проведение деловых игр, конкурсов профессионального мастерства, методических объединений педагогов, занимающихся разработкой определенных проблем дошкольного образования. Наиболее эффективными в современных условиях являются интерактивные формы методической работы. Это различные дискуссии, практикумы, разнообразные формы взаимообучения и взаимоконтроля педагогов, обмен педагогическим опытом, проектная

деятельность, организация конференций и фестивалей, конкурсов, дистанционное обучение и другие.

Таким образом, профессиональная компетентность педагога на современном этапе выступает как условие развития двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста. Для того, чтобы выполнить свои профессиональные обязанности, педагог дошкольной организации должен постоянно повышать уровень своей подготовки, стремиться к самообразованию. Педагог должен обладать высоким уровнем компетентности по вопросам физического развития и воспитания детей, в том числе, по вопросам развития двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста. В данном случае компетентность педагога включает наличие у него знаний о сущности двигательных координационных способностей, способах их развития, диагностики, наличие умений организовать работу по развитию двигательных координационных способностей, проводить игры и упражнения. Эти знания и умения педагог должен передать родителям, чтобы они могли в домашних условиях создать условия, которые будут способствовать развитию двигательных координационных способностей детей.

Сделаем выводы по данному параграфу. Таким образом, работа по развитию координации движений осуществляются средствами организации занятий по физической культуре, иных мероприятий (беседы, экскурсии, тематические вечера, олимпиады, викторины, праздники здоровья, дни здоровья и проч.), работы с родителями. Мы предполагаем, что выявленные нами условия будут способствовать эффективному развитию двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В следующей главе мы обратимся к описанию процесса и результатов реализации, выявленных нами психолого-педагогических условий.

## Выводы по первой главе

Развитие двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста представляет собой крайне актуальную проблему физического развития детей в свете требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Двигательно-координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Для развития двигательно-координационных способностей необходимо привить дошкольнику основы знаний – тот минимум, который помог бы ему в дальнейшей жизни. Развитие движений – этот процесс предоставления отдельным людям и их сообществ возможностей повысить их контроль над определяющими здоровья факторами и улучшить тем самым состояние здоровья.

В первой главе нами проанализированы понятия «развитие», «координация», «способности», «двигательно-координационные способности», «развитие двигательно-координационных способностей детей». Соглашаясь с такими авторами как А.М. Виноградова, М.Б. Зацепина, И.А. Карпенко, Л.М. Кларина, В.А. Петровский, Л.В. Загик, В.В. Квитковский, Л.Ф. Островская, О.Н. Урбанская, и др. Мы предприняли попытку определить понятие «развитие двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста». Двигательно-координационные способности – это физическое качество, в основе которого лежит способность выполнять двигательные действия рационально и в изменяющихся условиях. Двигательно-координационные способности в своей основе базируются на механизмах деятельности различных систем организма (психофизиологических, нейродинамических). Умение произвольно координировать свои движения

совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей старшего дошкольного возраста. Вслед за Н.А. Бернштейном, развитие двигательных координационных способностей мы понимаем, как динамический процесс, обеспечивающий достижение качественных (адекватность выполнения действия, приведение его к намеченной цели) и количественных (точность движения, или меткость, быстрота, рациональность, стабильность, соответствие стандартам) характеристик двигательных действий.

В старшем дошкольном возрасте у ребёнка происходят изменения всех систем организма. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития двигательных координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом» в силу высокого темпа развития двигательных координационных способностей. Хорошо развитые двигательные координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. В связи с учетом развития возрастных особенностей в старшем дошкольном возрасте необходимо формировать представления о развитии координации движений, так как в данном периоде происходит формирование мировоззрения личности. В данном возрасте не сложно сформировать позитивное отношение к физическим упражнениям.



Эффективность развития двигательных-координационных способностей во многом зависит от условий, обеспечивающих данный процесс. Психолого-педагогическими условиями гипотезы нашего исследования, которые, могут способствовать большей эффективности исследуемого нами процесса выступают: использовании подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей; взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей; повышении компетентности педагогов в развитии двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Мы придерживаемся мнения, что реализация выделенных психолого-педагогических условий обеспечит эффективное развитие двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Результаты исследования данного предположения мы представим во второй главе нашего исследования.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1 Изучение уровня развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В первой главе нами были рассмотрены теоретические аспекты проблемы развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Во второй главе мы опишем результаты экспериментальной работы. Перед экспериментальной работой были выдвинуты следующие задачи:

1. Определить условия проведения исследования, выявить и теоретически обосновать критерии, определяющие эффективность предлагаемой программы.

2. Экспериментально проверить эффективность психолого-педагогических условий, влияющих на развитие двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Нами была проведена экспериментальная работа в период с 2022-2023гг., проводившаяся на базе МБДОУ «ДС №458 г. Челябинска». В экспериментальной работе приняли участие дети старшего дошкольного возраста. В соответствии с требованиями к проведению эксперимента нами были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Исследование проводилось в несколько этапов. Поисково-констатирующий – (сентябрь 2022 – октябрь 2022 гг.) – этап теоретического осмысления проблемы, изучения состояния разработанности в научно-методической литературе данной проблемы, проведения констатирующего этапа исследования. Осуществлялся анализ практического состояния проблемы развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста,

определялись теоретические и методологические основы исследования, цели, задачи научного поиска, формировалась гипотеза, был составлен план экспериментальной работы.

Реализующий – (ноябрь 2022 – январь 2023 гг.) – связан с организацией и проведением формирующего этапа в естественных условиях образовательного процесса, с целью проверки эффективности предложенных нами психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, анализом и обработкой материалов исследования, внедрением в практику результатов исследования.

Контрольно-обобщающий – (февраль 2023 г.) – на котором изучались результаты исследовательской работы, осуществлялась обработка материалов исследования, определялась эффективность психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей, проведена систематизация результатов исследования и их интерпретация, сформулированы основные выводы и рекомендации, оформление работы.

Важным шагом в осуществлении задач поисково-констатирующего этапа исследования явилось решение вопроса о критериях, позволяющих выявить первоначальный уровень развития двигательных-координационных способностей детей. Критерий является главным признаком измеряемого предмета или явления, а проявление основного признака выражает показатель. Критерий (греч. kriterion – мерило для оценки чего-либо) – средство проверки утверждения, теоретического построения, практической деятельности (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии и показатели развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

№ п/п	Критерии	Показатели	Диагностики
1	Деятельностный	Правильность (адекватно и точно), быстрота (скоро), рациональность (целесообразно и экономично), находчивость (изворотливо и инициативно); способность точно соизмерять и регулировать	1. Челночный бег 3 раза по 10 м (с). 2. Статическое равновесие (с).

		характеристики движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.	3. Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз). 4. Отбивание мяча от пола (кол-во раз). 5. Прыжки в длину с места (по М.А. Руновой), см
2	Вовлеченность родителей	Посещаемость родителями мероприятий, проводимых в дошкольной организации; заинтересованность и активность родителей; потребность в активных формах взаимодействия; удовлетворенность различными формами взаимодействия.	Анкетирование.
3	Компетентность педагогов в вопросе развития двигательной - координационных способностей	Знание педагогами методов и приемов развития двигательных-координационных способностей; осознание важности работы по развитию двигательных-координационных способностей у детей, стремление к самообразованию, рефлексия затруднений в работе; наличие планов, конспектов, активное взаимодействие с родителями.	Анкетирование.

Перейдем к описанию констатирующего этапа экспериментальной работы. Диагностирование включало оценку координационных способностей детей двух старших групп – экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ). В экспериментальной группе количество мальчиков составляет 12 человек, количество девочек – 13; в контрольной группе количество мальчиков составляет 14 человек, количество девочек – 11 человек. Для диагностики двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста использовались следующие тестовые задания: челночный бег 3 раза по 10 м (с); статическое равновесие (с); подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз); отбивание мяча от пола (кол-во раз); прыжки в длину с места (по М.А. Руновой) (см). полное описание методики проведения диагностики представлено в приложении 1.

Приведем далее описание использованных нами тестов: челночный бег 3 раза по 10 м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки). Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель 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. Нормативы представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Нормативы выполнения теста «Челночный бег» (по М.А. Руновой), в секундах

Возраст, лет	Пол	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
5,0-5,5	М	9,0 и выше	8,2-8,9	7,6-8,1	7,0-7,5	6,9 и ниже
	Д	9,3 и выше	8,5-9,2	7,9-8,4	7,3-7,8	7,2 и ниже
5,6-5,11	М	8,8 и выше	8,0-8,7	7,4-7,9	6,8-7,3	6,7 и ниже
	Д	9,1 и выше	8,3-9,0	7,7-8,2	7,2-7,6	7,1 и ниже

Следующий тест статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей). По команде «можно» ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге (по В.Н. Шебеко). Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. Из двух попыток фиксируется лучший результат. Нормативы представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Нормативы выполнения теста «Статическое равновесие» (по В.Н. Шебеко), в секундах

Возраст, лет	Пол	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	М	Менее 7 с.	7-8 с.	9-10 с.	10-11 с.	Более 11 с.
	Д	Менее 9 с.	9-10 с.	11-12 с.	13-14 с.	Более 14 с.

Третий тест – подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). 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 две попытки. Фиксируется лучший результат. Нормативы представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Нормативы выполнения теста «Подбрасывание и ловля мяча» (по М.А. Руновой), количество раз.

Возраст, лет	Пол	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	М, Д	меньше 15	18	20	22	25 раз

Четвертый тест заключался в отбивании мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы). Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Далее опишем нормативы выполнения задания (таблица 6).

Таблица 6 – Нормативы выполнения теста «Отбивание мяча от пола» (по М.А. Руновой), количество раз

Возраст, лет	Пол	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	М	Менее 11	11	15	18	Более 20
	Д	Менее 10	10	14	17	Более 20

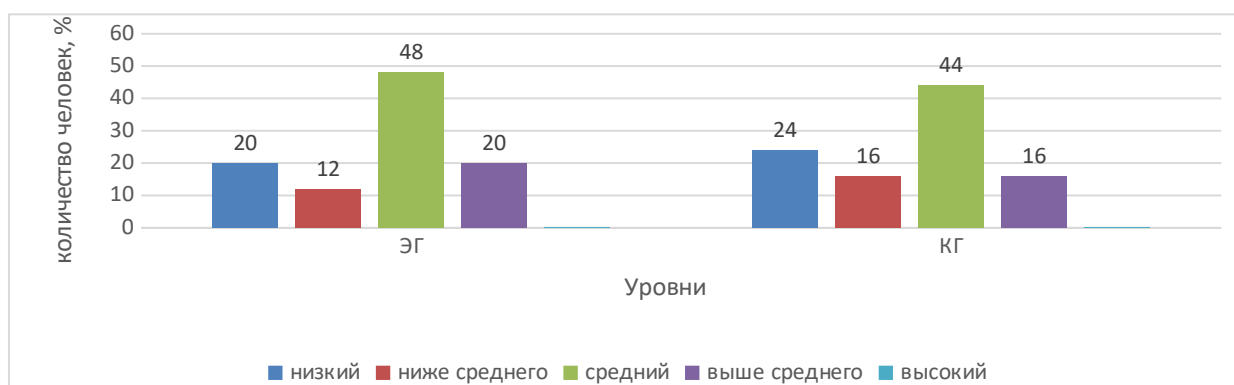
Следующий тест прыжки в длину с места (см) (тестируются скоростно-силовые качества). Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток. Нормативы представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Прыжки в длину с места (по М.А. Руновой), см

Возраст, лет	Пол	Уровни				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
6	М, Д	Менее 70	71-73	74-76	77-80	Более 80

В протоколе обследования фиксировался результат выполненных тестов, на основе полученных данных дети были распределены по уровням развития координационных способностей.

Группы	Уровни				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ЭГ	20%	12%	48%	20%	-
КГ	24%	16%	44%	16%	-



В результате проведенного тестирования выявлено, что каждый третий ребенок имеет низкий уровень или уровень ниже среднего. Средний уровень Все тесты успешно выполнили только 20% детей ЭГ и 16% детей КГ (уровень выше среднего). Наиболее высокие результаты в обеих группах получены по таким тестам, как «статическое равновесие», «подбрасывание и ловля мяча», «отбивание мяча от пола». Низкие результаты получены по таким тестам, как «челночный бег 3 раза по 10 м» и «прыжки в длину с места».

Нами было проведено анкетирование родителей, в котором участвовало 30 человек. Родителям были предложены вопросы анкеты, представленные в приложении 2. Ответы на вопрос: «Интересна ли для вас проблема развития координации и ловкости детей?» – распределились следующим образом: (27 человек) 90% родителей интересуются данной проблемой, при этом, отрицательный ответ дали 3 человека (10%). При ответе на вопрос «Знаете ли Вы, что относится к двигательной-

координационным способностям?» (28 человек) 93% родителей ответили отрицательно, 2 человека (7%) ответили положительно. Мы также предложили в качестве уточняющего еще один вопрос: «Знаете ли Вы, как влияет развитие двигательно-координационных способностей на общее развитие ребенка?». Были получены следующие ответы: 76% (23 человека) ответили, что не знают о влиянии развития двигательно-координационных способностей на общее развитие ребенка, 14% (4 человека) ответили положительно. Отметим, что 10% респондентов (3 человека) выбрали ответ «знаю, что влияет, но не знаю как». Интересно, что процент родителей, ответивших утвердительно на вопрос: «Знаете ли Вы, что способствует развитию двигательно-координационных способностей детей?» составил 67% (20 человек). 90% родителей (27 человек) считают, что важно уделять внимание развитию двигательно-координационных способностей у детей, 7% (2 человека) не считают необходимым это делать, 3% (1 человек) не смогли отметить на данный вопрос. Также родители отметили проблемы, связанные с вопросами развития двигательно-координационных способностей у своих детей: отсутствие/недостаток необходимых знаний (информации), не уверенность в правильности своих действий, недостаток времени и проч. На вопрос: «В каких формах взаимодействия с педагогами вы бы хотели получить информацию по проблеме развития координации, ловкости детей?» родители выбирали чаще консультации, физкультурный досуг, семинары, практикумы.

Нами также было проведено анкетирование педагогов по вопросу развития двигательно-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста (приложение 3). В исследовании приняли участие 8 педагогов дошкольной организации. Интересными, на наш взгляд, были результаты ответов на представленные ниже вопросы. Результаты опроса свидетельствуют, что 62,5% педагогов отвечают положительно на вопрос: «Проводите ли вы работу по развитию двигательно-координационных



способностей с детьми той возрастной группы, с которой работаете?», соответственно 37,5% отвечают отрицательно. Ответы на вопрос: «Правильно ли организована в групповой комнате предметно-развивающая среда для развития двигательных-координационных способностей детей: подобран демонстрационный материал, подвижные игры на координацию?» 62,5% воспитателей выбрали ответ «да», при этом 37,5% склоняются в пользу отрицательного ответа. Мы попросили респондентов оценить собственную компетентность в интересующей нас проблеме: 37,5% – средний, 50% – удовлетворительный, 12,5% – низкий. При этом 37,5% ответили, что повышают свою компетентность по проблеме физического воспитания дошкольников в процессе методической работы в детском саду, но 75% ответили, что хотели бы вы повысить уровень своей компетентности по проблеме развития двигательных-координационных способностей дошкольников. Отрицательными оказались результаты ответов педагогов (37,5%) на вопрос: «Занимаетесь ли вы самообразованием по данному вопросу (читаете научно-методическую литературу, изучаете передовой педагогический опыт и т.д.)?». Эти данные говорят о недостаточной сформированности мотивации к самообразованию по вопросам развития двигательных-координационных способностей детей у педагогов. Полученные данные позволили нам сделать вывод о том, что существует потребность в повышении компетентности педагогов, данный запрос будет нами реализован в следующем параграфе.

Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы свидетельствуют о слабом развитии двигательных-координационных способностей у детей. Высокий уровень отсутствует, в основном преобладают низкий уровень. Это говорит о том, что с детьми на начало учебного года еще пока не достаточно проводилась работа по развитию двигательных-координационных способностей и необходима, в том числе, системная работа дошкольной организации и семьи. Таким образом,

существует необходимость разработки и внедрения в систему работы дошкольной образовательной организации психолого-педагогических условий эффективного развития двигательно-координационных способностей детей. Обобщим проделанную работу на констатирующем этапе экспериментальной работы:

1. Основной целью экспериментальной работы явилась проверка выдвинутой в исследовании гипотезы. Положения гипотезы проверялись в ходе естественной организации процесса на базе МБДОУ «Детский сад № 458 г. Челябинска» в период с 2022 по 2023 гг.

2. Экспериментальная работа проводилась в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. Целью констатирующего этапа явилось изучение исходного уровня развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

3. Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы показали недостаточный уровень развития двигательно-координационных способностей детей, что делает необходимой реализацию психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей детей. Было выявлено, что каждый третий ребенок имеет низкий уровень или уровень ниже среднего. Средний уровень Все тесты успешно выполнили только 20% детей ЭГ и 16% детей КГ (уровень выше среднего). Наиболее высокие результаты в обеих группах получены по таким тестам, как «статическое равновесие», «подбрасывание и ловля мяча», «отбивание мяча от пола». Низкие результаты получены по таким тестам, как «челночный бег 3 раза по 10 м» и «прыжки в длину с места».

4. Для повышения уровня развития двигательно-координационных способностей детей требуется внедрение разработанных условий. Основные направления по реализации психолого-педагогических условий будут представлены в параграфе 2.2. настоящего исследования.

## 2.2 Реализация психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

В данном параграфе сосредоточим свое внимание на описании работы по реализации выявленных психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей. С целью подтверждения и уточнения выдвинутой нами гипотезы мы провели экспериментальную работу, направления которой разработаны нами в соответствии с предложенными психолого-педагогическими условиями.

Второй этап нашей экспериментальной работы – формирующий имел следующие задачи – экспериментально проверить эффективность предложенных нами психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, на основе выделенных нами критериев. Нами были выдвинуты и реализованы следующие психолого-педагогические условия развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: использование подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей; взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей.

Физическое развитие дошкольников предусматривало систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариантность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преобладание в деятельности

детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Успешное решение задач физического развития возможно было лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи. Все формы и виды работы были взаимосвязаны и дополняли друг друга. В совокупности они создавали необходимый режим, обеспечивающий взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Реализация психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста предполагало оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производилась педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводилась в ходе тестирования детей в специально организованной деятельности. Результаты диагностики использовались для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей. Нами был разработан и реализован совместно с воспитателями группы и инструктором по физкультуре перспективный план развития двигательных-координационных способностей у детей старшего

дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений, представленных в картотеке игр и упражнений в приложении 4 (таблица 9).

Таблица 9 – Перспективный план развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений

Месяц	Игра	Цель игры	Ответственный
Сентябрь	«Хлопушки»	Цель: упражнять детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
	Перелет птиц	Цель: развивать реакцию на словесные сигналы.	
	«Серый волк»	Цель: учиться быстро бегать, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, уметь слушать текст, соблюдать правила игры, воспитывать дружеские взаимоотношения, быстроту реакции на сигнал.	
	Мы - веселые ребята	Цель: упражнять детей в умении выбирать бег на скорость или бег с увертыванием в зависимости от местонахождения ловишки.	
	«Луна и солнце»	Цель: развитие ловкости, гибкости, точной координации движений, быстроты реакций, образного и логического мышления, а также двигательных, коммуникативных и творческих способностей.	
	Удочка	Цель: упражнять детей в умении определять момент выполнения прыжка, высоту подпрыгивания, закреплять умение мягко приземляться.	
	«Котел»	Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.	
Октябрь	«Скок-перескок»	Цель: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
	Цветные автомобили	Цель: развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.	
	«Займи место»	Цель: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.	
	Мыши в кладовой	Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.	
	«Водяной»	Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга,	

продолжение таблицы 9

		ориентироваться в пространстве, менять движение по сигналу.	
Ноябрь	«Баба Яга» «Ловушки» Охотники и зайцы «Жмурки» Хитрая лиса «Серый зайка» «Юрта» Краски	Цель: учить детей стремительному бегу, ловкости, развивает творчество. Цель: учиться быстро бегать, ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Цель: закреплять умение замах и бросок при метании. Цель: учить внимательно слушать текст; развивать координацию в пространстве. Цель: упражнять детей в умении пользоваться увертыванием разными способами. Цель: развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры. Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, внимание; закреплять умение ориентироваться в пространстве, выполнять переменный шаг. Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Декабрь	«Малечина-калечина» «Перехватчики» «Тимербай» Пустое место Два мороза	Цель: развивать ловкость, выдержку, координацию движений, чувство спортивного соперничества. Цель: развитие внимания, ловкости. Цель: формировать у детей нравственные качества через татарские народные подвижные игры, народный фольклор и традиции. Цель: развивать, умение ориентироваться в пространстве, и скорость бега. Цель: упражнять детей в умении выбирать момент для перебежки, перед	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Январь	«Круговой» «Лисички и курочка» «Липкие пеньки» Пустое место Самолеты Воробушки и кот	Цель: учить перебрасывать и ловить мяч. Цель: развивать быстроту движений, смекалку, внимание. Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление. Цель: развивать, умение ориентироваться в пространстве, и скорость бега. Цель: закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, возвращаться в ограниченное пространство по сигналу Цель: закреплять умение выполнять спрыгивание с предметов высотой 15 см, приземляться одновременно на две полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю ступню	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Февраль	«Угадай и догони» «Мяч по кругу»	Цель: развитие внимания, быстроту реакции, ловкости. Цель: учить перебрасывать и ловить мяч.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО

	«Летучая мышь» Бездомный заяц Пожарные на учении	Цель: развитие двигательных, коммуникативных способностей и умение работать в команде Цель: упражнять детей в умении быстро ориентироваться в пространстве, бегать на скорость, не наталкиваясь друг на друга Цель: закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	
Март	«Игра с платочком» «Хищник в море» Наседка и цыплята Медведь и пчелы «Эхо»	Цель: формирование первоначального представления детей о том, какой путь проходит зерно, чтобы стать хлебом. Цель: упражнять в умении прыгать в высоту не месте; развивать ловкость. Цель: учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от лоящего, быть осторожным и внимательным; приучать их помогать им. Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга, закрепить навык лазанья по сигналу, закрепить навык лазанья по гимнастической стенке. Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Апрель	Мышеловка Гуси лебеди Самолеты «Догонялки» «Стрелок»	Цель: упражнять детей в умении сочетать бег с увертыванием и подлезанием. Цель: учить действовать по правилам. Упражнять в легком беге с ускорением и ловкости. Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Цель: выработать такие качества, как быстрота, ловкость, сила воли, умение сознательно управлять своими действиями. Цель: обучать попадать в цель, развивать ловкость и внимание.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
Май	Лиса в курятнике «Катание мяча» «Продаем горшки» «Раю-Раю!»	Цель: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину. Цель: учить детей прокатывать мяч по направлению к цели, стараясь попасть в неё. Цель: активизировать словарь по теме, согласовывать существительные с числительными. Цель: активизация словаря, развитие словесной и слуховой памяти.	Воспитатели, инструктор по ФИЗО

День экспериментальной группы начинался с утренней гимнастики: танцевально-ритмическая, на тренажерах, на полосе препятствий, на

воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега. Особое место занимала утренняя гимнастика, которая введена была как обязательная часть режима для дошкольника. Комплексы утренней гимнастики были включены имитационные движения, упражнения для развития мышц туловища, приседания, подтягивания, ходьбу, прыжки и бег. Во время занятий чередовались упражнения для всех групп мышц. При этом происходит совершенствование ходьбы, бега, прыжков, лазания. Уделялось особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составлялись четыре разных комплекса, которые использовались нами в соответствии с погодными условиями. Для занятий утренней гимнастики, были использованы коврики, которые всегда содержались в чистоте. Гимнастические упражнения проводились не раньше, чем через 30 мин после завтрака или дневного сна. У детей сформировалась привычка делать утреннюю гимнастику систематически. Проводились также сеансы гимнастических упражнений после длительных малоподвижных занятий – рисования, лепки, развитие речи. Для повышения мышечной активности были включены физические упражнения и физкультурные минутки (приложение 5) для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия. В группе два раза в неделю проводились физкультурные занятия: обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка (приложение 6). Для придания разнообразия и увлекательности занятиям использовали различные предметы и оборудование: мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Давались задания дошкольникам четко и ясно, без длинных, пространных объяснений, поскольку в этом возрасте детям трудно



сконцентрировать внимание. Организация физических упражнений при закаливании дошкольников предусматривал, прежде всего, подбор упражнений с преимущественным развитием больших мышечных групп. Чередовались упражнения большой и малой интенсивности. Для исследуемых групп продолжительность занятий с детьми составляла 25-30 мин. Вводная и подготовительная части занятий занимали 5-6 мин.

Вначале это были различные варианты сочетания проведения занятий на открытом воздухе и в помещении, одно занятие на воздухе и два – в зале, в дальнейшем два на воздухе, одно – в зале. На воздухе в зимний период года дети занимались не чаще, чем 3 раза в неделю, а весной ежедневно. При организации таких занятий существенным фактором является переодевание детей в спортивную форму и в повседневную одежду после занятий с предварительным сухим растиранием тела.

Во вводной части занятий в холодный период года построение детей на площадке не проводилось, и после непродолжительной ходьбы осуществлялся бег в течение 2-4 мин. После бега выполнялись прыжки на одной или двух ногах, с ноги на ногу и др. В основной части занятий выполнялись общеразвивающие упражнения, после чего проводилась небольшая пробежка – от 40 с до 2 мин. После выполнения упражнений и бега организовывались игры, которые повторялись 4-5 раз, паузы между ними были короткие. В заключительной части проводился медленный бег, переходящий в ходьбу, во время которой выполнялись дыхательные упражнения. В холодное время года использовались упражнения, вызывающие у дошкольников большой интерес к эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий выбирались места, наиболее укрытые от ветра. В зимний период года занятия на открытом воздухе проводились при температуре воздуха – 15-18°C. После проведения физкультурных занятий дети в помещениях растирались сухим полотенцем и полностью

переодевались в повседневное белье и одежду. Физкультурные занятия проводились во время прогулки. При проведении занятий на воздухе, так же как и в помещении, обращалось внимание на то, чтобы упражнения и вся методика носили неритмичный характер. Иными словами, поскольку в естественных условиях у детей представлена неритмичность осуществления различных функций, методика проведения физических упражнений опиралась на натуральные ритмы, физиологические отправления в целом, какие реализуются в этом возрасте.

Помимо специальных занятий, в группе или во время прогулок дошкольникам предлагались подвижные игры, некоторые виды спортивных развлечений (санки, лыжи, велосипед, самокат). Соблюдалась постепенность в нарастании сложности упражнений и величины нагрузки на скелетные мышцы. Повышенный двигательный режим является фактором существенного снижения заболеваемости детей простудными заболеваниями. Зная, что физкультурные занятия на воздухе повышали уровень здоровья, снижали заболеваемость, поэтому проводились занятия с дошкольниками на открытом воздухе. Например, подвижная игра «Малечина-калечина». Цель игры в развитии ловкости, выдержки, координации движений, чувства спортивного соперничества. Правила игры: играющие выбирают водящего. Все берут в руки по палочке и произносят: «Малечина-калечина, сколько часов осталось до вечера, до летнего»? После этих слов ставят палочку вертикально на ладонь или на кончик пальцев. Водящий считает: «Раз, два, три, десять!» Когда палка падает, ее следует подхватить второй рукой, не допуская полного падения на землю. Счет ведется только до подхвата второй рукой, а не до падения на землю. Выигрывает тот, кто дольше продержит палочку. Возможны разные варианты данной игры: палку можно держать по-разному: на тыльной стороне ладони, на локте, на плече, на голове; удерживая палку, приседают, встают на скамейку, идут или бегут к начерченной линии; держат одновременно две палки, одну на ладони, другую на голове.

Правила игры: Пальцами другой руки (палочку) малечину-калечину поддерживать нельзя. Оборудование: Палочки, скамейка. Также использовалась игра «Баба Яга», которая учит детей стремительному бегу, развивает ловкость и творчество. Выбирается Баба Яга. Она находится в центре круга. Остальные дети ходят по кругу и поют: «Баба Яга, костяная нога, с печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала народ, Побежала в баньку, испугала зайку». Затем дети разбегаются, а Баба Яга их ловит.

Опишем особенности взаимодействия с семьями воспитанников в процессе развития двигательных-координационных способностей детей. Одним из важных принципов реализации плана взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию двигательных-координационных способностей детей является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом воспитатель и инструктор по физической культуре определяют, какие задачи они смогут более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников. В качестве организационных форм взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста мы выбрали: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы) (таблица 10).

Таблица 10 – План взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Форма организации работы с родителями по развитию двигательных способностей	Содержание деятельности	Задачи развития двигательных способностей и оздоровления детей, решаемые в ходе работы	Сроки проведения	Ответственные
Консультации	<p>Тема: «Мне надо много двигаться»;</p> <p>Тема: «Здоровье. Осторожно, детство»</p> <p>Тема: «Какой вид спорта подходит моему ребёнку»</p> <p>Тема: «О формировании правильной осанки, профилактике плоскостопия».</p> <p>Беседа «Развитие двигательных способностей в играх и игровых упражнениях»</p>	<p>Психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и оздоровления дошкольников.</p> <p>Дать рекомендации по подбору спортивной секции с учётом природных наклонностей, темперамента</p>	В течение года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели групп, педагог-психолог
Клуб	<p>«Здоровый ребенок – подвижный, ловкий и быстрый ребенок»;</p> <p>«Взрослые вопросы о детской йоге»</p> <p>«И страхи тоже ступеньки детства»</p> <p>«Совместные занятия спортом детей и родителей»</p> <p>«Спокойный сон – здоровый ребенок»</p>	<p>Продолжить формирование представления о педагогически целесообразном и психологически грамотном стиле общения родителей с детьми.</p> <p>Познакомить родителей с приемами и методами оздоровления детей, лечебно-профилактическими мероприятиями, которые проводятся в дошкольной образовательной организации.</p> <p>Познакомить с важными составляющими частями сна.</p> <p>Познакомить с условиями, необходимыми для полноценного сна ребенка.</p>	В течение года	Ст. воспитатель, воспитатель, педагог-психолог <i>продолжение таблицы 10</i>
Наглядная информация	<p>Папка-ширма: «Проведение закаливания дома и его роль в повышении сопротивляемости организма»;</p> <p>Папка-ширма «Зачем заниматься утренней гимнастикой»;</p> <p>«Детский фитнес дома»</p> <p>Программа закаливания;</p> <p>Папка-ширма: «Координационные способности детей».</p>	Продолжить просветительскую работу среди родителей о способах оздоровления дошкольников.	В течение года	Воспитатели
Дни открытых	Показ занятий по	1. Создать условия для	Ноябрь,	Заведующая

дверей	физическому воспитанию; показ совместной деятельности педагога с детьми; показ специально организованной деятельности педагогов и специалистов по оздоровлению воспитанников; показ работы системы дополнительного образования, направленного на развитие двигательно-координационных способностей и оздоровление дошкольников	наблюдения родителями ВОП направленного на физическое развитие детей и оздоровление. 2. Формировать у родителей адекватную оценку возможностей и способностей своих детей. 3. Обеспечивать преемственность между дошкольной образовательной организации и семьей в вопросах формирования физической культуры и оздоровления дошкольников.	апрель	дошкольной образовательной организации  <i>Продолжение таблицы 10</i>
Совместные досуги	Семейный фотоконкурс «Я и моя спортивная семья». Физкультурное развлечение совместно с родителями «Двигаемся и радуемся!». «Неделя здоровья»	1. Создавать условия для более тесного эмоционального контакта между родителями и детьми. 2. Приобщать родителей к организации ВОП, направленного на физическое развитие детей.	В течение года, октябрь	Воспитатель, педагог-психолог
Привлечение родителей к деятельности дошкольной образовательной организации	«Спортивный городок из автопокрышек»	Помощь в приобретении и изготовлении спортивного инвентаря. Создание условий для более тесного сотрудничества дошкольной образовательной организации и семьи в вопросах развития, воспитания и оздоровления дошкольников	В течение года	Родители, администрация дошкольной образовательной организации, воспитатели групп

Организуя взаимодействие с семьей по развитию двигательно-координационных способностей детей, и понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной работы детского сада, мы особое внимание уделяли поиску новых форм физического развития детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма. Совместная работа с семьей в дошкольной организации строилась на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику: единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и

родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания; систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду; индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей; взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики; укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду. Мы строили свое взаимодействие с родителями воспитанников на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов. Мы проводили анкетирование родителей, полученная из анкет информация позволила конкретизировать содержание работы с семьей и определить тематику и направленность родительских встреч, консультаций, лекториев и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями по развитию двигательных-координационных способностей детей. Кроме того, анкетирование позволило нам наметить дифференцированный подход к разным категориям семей. Например, при проведении физкультурного развлечения совместно с родителями «Двигаемся и радуемся!», мы реализовали следующие задачи: создать у детей радостное, веселое настроение; развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям; развивать ловкость, меткость, быстроту; учить играть в команде, действовать сообща по сигналу; воспитывать чувства коллективизма и взаимопонимания; упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, силу, скорость, выносливость. Мы провели также следующие упражнения и игры: «Тачки», в котором ребенок стоит на руках, взрослый держит его за ноги; подвижная игра «Мышеловка»; конкурс: «Рыбалка» и проч.

Мы провели следующие мероприятия с родителями детей (приложение 6), посещающими старшую группу: родительское

собрание «Здоровый ребенок – подвижный, ловкий и быстрый ребенок». Целью которого было ознакомление родителей с основными направлениями работы дошкольной организации по развитию двигательных способностей детей, формирование установки на сотрудничество. Содержание работы включало ознакомление родителей с целями и задачами проводимой работы, с результатами диагностики развития двигательных способностей детей, ознакомление с требованиями образовательной программы, содержанием образовательной области «физическое развитие». Также была организована экскурсия по дошкольной организации – физкультурный зал, физкультурное оборудование для развития координационных способностей, открытый просмотр занятия по развитию двигательных способностей с последующим обсуждением и дискуссией, обмен опытом родителей по физическому воспитанию детей в семье. Целью данных мероприятий явилось создание условий для активного погружения родителей в воспитательно-развивающую работу. Был проведен семинар-практикум «Здоровый ребенок – подвижный, ловкий и быстрый ребенок». Цель данного мероприятия заключалась в формировании умений и навыков у родителей по развитию двигательных способностей дошкольников. Мы показали родителям игры и упражнения на развитие координационных способностей детей и предложили способы организации физкультурного уголка дома, обсудили спортивные традиции и праздники в семье. Также активно использовались наглядные формы работы: оформление родительского уголка в приемной группы, где размещены цели и задачи проводимой работы, список рекомендованной методической литературы, картотеки игр; индивидуальные консультации по запросу родителей по вопросам развития координационных способностей дошкольников; активные формы взаимодействия: общение посредством чатов в социальных сетях, электронной почты (решение актуальных вопросов, расписание мероприятий и т.д.).

Опишем далее процесс реализации третьего условия нашей гипотезы – повышение компетентности педагогов в развитии двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Нами был разработан и реализован план повышения компетентности педагогов по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста (таблица 11).

Таблица 11 – План повышения компетентности педагогов по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Период	Форма работы	Цель мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Анкетирование педагогов по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста; Семинар «Развитие двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста»;	Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательно-координационных способностей;	Зам. директора, старший воспитатель
Октябрь	Консультация на тему: «Упражнения для рук, кистей и пальчиков детей старшего дошкольного возраста»; Семинар-практикум «Подвижная игра как средство развития двигательно-координационных способностей старших дошкольников»;	Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательно-координационных способностей;	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Ноябрь	Консультация для воспитателей на тему: «Физкультурные уголки и их значения в физическом развитии детей»; Круглый стол «Дошкольная образовательная организация и семья: особенности взаимодействия»;	Цель: проведение предварительной диагностики содержания физкультурно-оздоровительных центров в групповых помещениях.	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Декабрь	Книжная выставка «Движение – это жизнь»; Индивидуальные консультации для воспитателей «Запрещенные виды движений при проведении утренней гимнастики»;	Цель: подобрать методическую литературу, для физического развития, группы раннего возраста.	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Январь	Спортивное развлечение для воспитателей «А ну-ка, воспитатели!»; Папка-передвижка «Ловкий, смелый и умелый!»; Тренинг «Технологии развития двигательно-координационных способностей в работе с детьми»;	Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста;	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Февраль	Консультация для воспитателей на тему: «Использование подвижных	Цель: обогащение знаний, умений педагогов в	Старший воспитатель,

*продолжение таблицы 11*



	игр в коррекции поведения детей»; Провести консультацию для педагогов на тему «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОО»;	использовании подвижных игр для коррекции поведения детей; пополнение копилки игр педагогов;	инструктор по физической культуре
Март	Смотр-конкурс на тему: «Делай и играй. С нестандартным физкультурным оборудованием»; Провести консультацию для педагогов на тему «Профилактика плоскостопия в режимных моментах ДОО»; Дискуссия «Формирование активной позиции родителей в вопросах по развитию двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста»;	Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе формирования активной позиции родителей;  <i>Продолжение таблицы 10</i>	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Апрель	Консультация для воспитателей «Развитие физических качеств в подвижных играх»; Индивидуальные консультации для воспитателей по организации двигательной активности детей во время прогулки; Консультации по содержанию и проведению физкультурной деятельности, организации совместной деятельности ребёнка и взрослого «Путешествие в город равновесия»;	Цель: создание условий для активного погружения педагогов в развивающую работу двигательных коррекционных способностей детей, ознакомление с методикой развития двигательных координационных способностей в дошкольной организации;	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
Май	Консультация для воспитателей «Роль утренней зарядки в детском саду»; Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.	Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе индивидуальной работы на летний период.	Зам. директора, старший воспитатель

Нами были проведены следующие мероприятия с педагогами-воспитателями старшей группы: семинар «Развитие двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста». Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательных координационных способностей. План: Анализ федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, федеральной образовательной программы дошкольного образования, программ по физическому развитию. Место двигательных координационных способностей в структуре физической подготовленности дошкольников. Способы оценки уровня развития двигательных координационных способностей (тесты). Методы и приемы

развития двигательных-координационных способностей; семинар-практикум «Подвижная игра как средство развития двигательных-координационных способностей дошкольников». Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательных-координационных способностей. План: Виды подвижных игр. Картотека игр для старшей группы. Методика проведения игр в зале, на прогулке; круглый стол «Дошкольная образовательная организация и семья: особенности взаимодействия». Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательных-координационных способностей. План: Анализ нормативных документов. Формы взаимодействия с родителями – традиционные и активные. Обмен опытом по организации взаимодействия с родителями. Дискуссия «Формирование активной позиции родителей в вопросах по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста». Данные мероприятия были направлены на повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросе развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Также нами был реализован еще ряд мероприятий с педагогами. Тренинг «Технологии развития двигательных-координационных способностей в работе с детьми». Целью выступило формирование умений и навыков применения технологий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Задачи были определены следующие: формирование умений построения образовательного процесса с использованием физкультурно-оздоровительных, способствующих развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста; совершенствование умений и навыков некоторых технологий и методик: дыхательная гимнастика, динамические паузы; релаксация, гимнастика для глаз, самомассаж, ортопедическая гимнастика. 1 часть занятия была посвящена планированию воспитателями по парам места и времени в режиме дня всех известных им технологий развития двигательных-

координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Представление результатов планирования и обсуждение рациональности распределения технологий коллективом педагогов. Во 2 части воспитатели выполняли некоторые основные приемы развития двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста под руководством физорга, педагога-психолога и старшего воспитателя: дыхательная гимнастика; динамические паузы; релаксация; гимнастика для глаз, самомассаж; ортопедическая гимнастика. Приведем пример еще одного занятия с педагогами. План-конспект тренинга «Формирование активной позиции родителей в вопросах по развитию двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста»

Цель: формирование профессиональных умений по развитию двигательных координационных способностей детей в работе с родителями. Задачи были реализованы следующие: формирование профессиональных умений по использованию технологий развития двигательных координационных способностей детей в работе с родителями; совершенствование умений проведения с родителями информационно-аналитических, досуговых и познавательных форм взаимодействия по вопросу развития двигательных координационных способностей детей. 1 часть была направлена на планирование воспитателями по парам работы с родителями по развитию двигательных координационных способностей детей на учебный год. Представление результатов планирования и обсуждение его эффективности коллективом. 2 часть реализовала проектирование содержания работы с родителями по развитию двигательных координационных способностей детей по подгруппам: 1 подгруппа разрабатывала содержание информационно-аналитических форм работы с родителями: страница сайт дошкольной организации по развитию двигательных координационных способностей детей, буклет, «Почтовый ящик», газета для родителей, стенды, памятки, папки-передвижки; 2 подгруппа разработала содержание познавательных форм работы с

родителями: тренинги, мастер-класс на сайте дошкольной организации, мастер-класс, семинар-практикумы, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, педагогическая библиотека для родителей на сайте дошкольной организации; 3 подгруппа осуществляла разработку содержания досуговых форм работы с родителями: физкультурные досуги, праздники, развлечения, участие родителей и детей в выставках и соревнованиях, День открытых дверей. 3 часть занятия была посвящена обсуждению эффективности разработанных систем работы с родителями по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей.

Проведенные наблюдения за работой воспитателей после реализации методических мероприятий показали, что они начали активно применять в работе с воспитанниками и их родителями технологии и средства развития двигательных-координационных способностей детей. Увеличился спектр, используемых технологий, стали применяться и медико-профилактические, и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов и технологии валеологического просвещения родителей. Анализ групповой документации выявил, что воспитатели стали планировать обеспечение условий развития двигательных-координационных способностей детей в разные режимные моменты в течение дня: утренний прием, утренняя гимнастика, занятия, прогулка, пробуждение после дневного сна, совместная деятельность воспитателя с детьми в вечернее время. Полученные данные свидетельствуют о необходимости проведения системы методической работы с воспитателями в целях оптимизации и повышения эффективности развития двигательных-координационных способностей детей в детских садах.

Подводя итог, мы можем сделать следующие выводы:

1. С целью подтверждения и уточнения выдвинутой гипотезы была проведена экспериментальная работа, направления которой мы

разработали в соответствии с предложенными нами психолого-педагогическими условиями развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

2. Для определения эффективности условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, была проведена контрольная диагностика в контрольной и экспериментальной группах, позволившая определить динамику развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Результаты контрольной диагностики и их анализ приведены в параграфе 2.3.

2.3 Анализ результатов экспериментальной работы по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

С целью выявления эффективности психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста проводился контрольный этап нашей экспериментальной работы.

Основные задачи контрольного этапа:

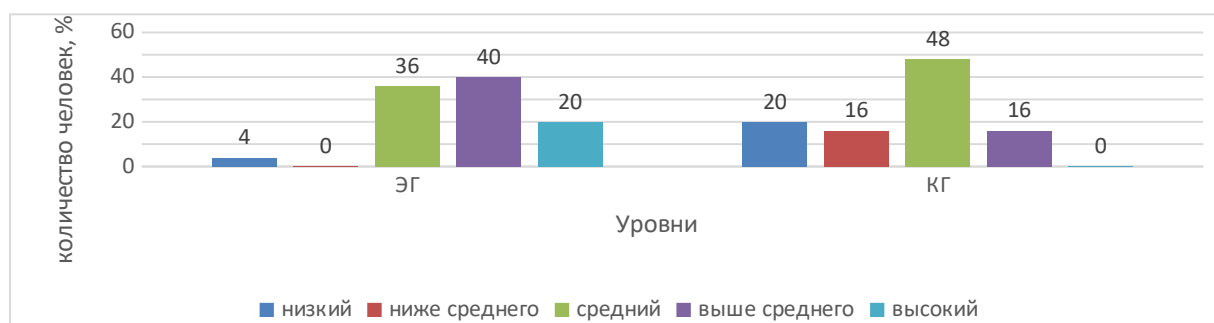
1. Выявить эффективность предложенных нами психолого-педагогических условий и проводимой работы по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

2. Сформулировать выводы исследования.

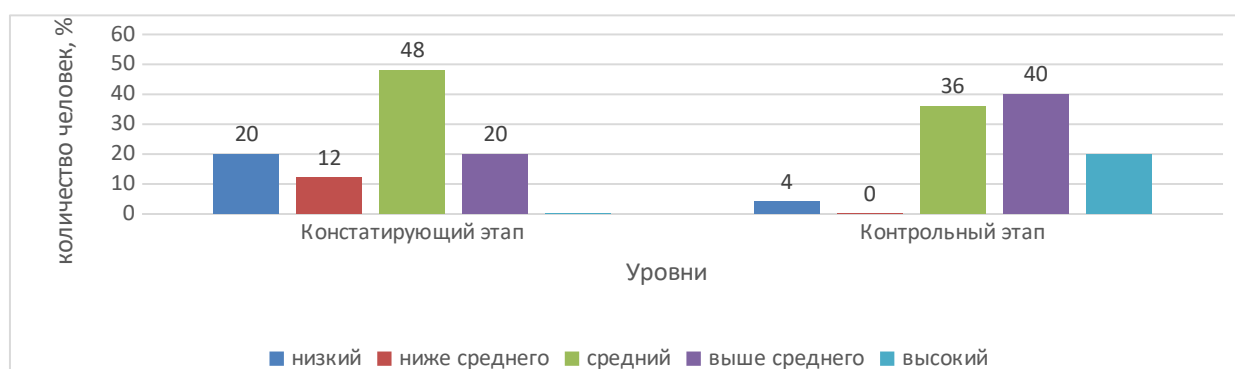
В связи с этим на контрольном этапе проводилась повторная диагностика уровня развития двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста по тем же диагностическим методикам, что и на констатирующем этапе нашего исследования.

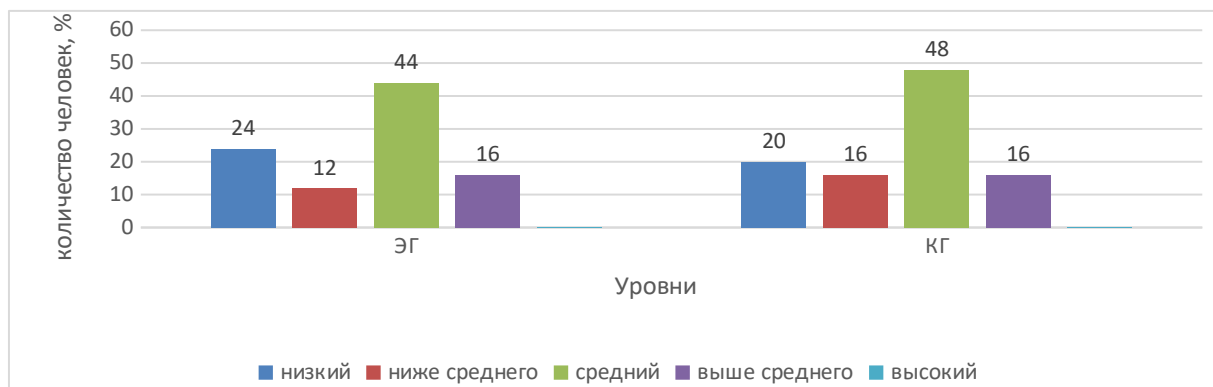
В протоколе обследования фиксировался результат выполненных тестов, на основе полученных данных дети были распределены по уровню развития координационных способностей.

Группы	Уровни				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ЭГ	4%	-	36%	40%	20%
КГ	20%	16%	48%	16%	-



В результате проведенного тестирования выявлено, что уровень координационных способностей детей в экспериментальной группе повысился. Низкий уровень имеют 4% детей в ЭГ и 20% детей КГ. Средний уровень Все тесты успешно выполнили 40% детей ЭГ и 16% детей КГ (уровень выше среднего). Высокий уровень зафиксирован только в ЭГ – у 20% детей. Наиболее высокие результаты получены по таким тестам, как «статическое равновесие», «подбрасывание и ловля мяча», «отбивание мяча от пола». Также в экспериментальной группе значительно улучшились результаты по таким тестам, как «челночный бег 3 раза по 10 м» и «прыжки в длину с места».





Таким образом, результаты контрольного этапа экспериментальной работы подтвердили, что реализованные нами психолого-педагогические условия развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста (перспективный план развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений, план взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, конспекты мероприятий и занятий по развитию двигательных способностей у старших дошкольников, планы мероприятий для педагогов и родителей, картотека игровых упражнений и подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.) обеспечивают эффективность реализации исследуемого нами процесса.

Также мы повторно организовали анкетирование родителей по проблеме развития двигательных способностей детей. Результаты на контрольном этапе показали, что изменилось число родителей, ответивших повторно на вопрос: «Знаете ли Вы, что относится к двигательным способностям?». Были получены следующие ответы: снизилось до 36% (93% – констатирующий этап) число ответивших отрицательно, при этом увеличилось количество ответивших положительно с 2 человек (7%) на констатирующем этапе до 64%. Изменился процент родителей, ответивших утвердительно на вопрос об их

информированности по вопросу влияния развития двигательных-координационных способностей на общее развитие ребенка, был ниже предыдущих ответов с 14% до 77%. Меньшее количество родителей после проведенной работы отметили проблемы, связанные с вопросами развития двигательных-координационных способностей у своих детей. В конце реализации плана взаимодействия с родителями мы провели опрос и выявили мнения родителей о результативности нашей работы. В опросе предполагались ответы «да», «нет», «затрудняюсь с ответом». Из 28 участвующих в эксперименте родителей 86% ответили «да», 3% - «нет», 11% - «затрудняюсь с ответом». Анализ мнения родителей свидетельствует о значимой роли специально организованной работы в просвещении их по вопросам семейного воспитания в развитии двигательных-координационных способностей детей.

По итогам реализации психолого-педагогических условий нами было проведено повторное анкетирование педагогов по вопросу развития двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Результаты ответов на вопросы изменились следующим образом: 87,5% педагогов ответили положительно на вопрос: «Проводите ли вы работу по развитию двигательных-координационных способностей с детьми той возрастной группы, с которой работаете?», соответственно 12,5% отвечают отрицательно. При ответе на вопрос: «Правильно ли организована в групповой комнате предметно-развивающая среда для развития двигательных-координационных способностей детей: подобран демонстрационный материал, подвижные игры на координацию?» 75% воспитателей выбрали ответ «да», при этом 25% склоняются в пользу отрицательного ответа. Мы попросили повторно респондентов оценить собственную компетентность в интересующей нас проблеме: 62,5% – средний, 25% – удовлетворительный, 12,5% – низкий. При этом 62,5% ответили, что повышают свою компетентность по проблеме физического воспитания дошкольников в процессе методической



работы в детском саду, но 87,5% ответили, что хотели бы продолжать повышать уровень своей компетентности по проблеме развития двигательных-координационных способностей дошкольников. Изменились результаты ответов педагогов с 37,5 до 75% на вопрос: «Занимаетесь ли вы самообразованием по данному вопросу (читаете научно-методическую литературу, изучаете передовой педагогический опыт и т.д.)?». Полученные результаты свидетельствуют о том, что реализованная нами работа с педагогами была эффективной.

Таким образом, в процессе экспериментальной работы нами установлено, что реализация психолого-педагогических условий по развитию двигательных-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста является эффективной. Опираясь на результаты исследования, мы сделали выводы: с целью подтверждения гипотезы исследования в ходе экспериментальной работы был проведен контрольный срез, позволивший определить положительную динамику уровня развития двигательных-координационных способностей у детей дошкольного возраста и выявить эффективность реализации выделенных психолого-педагогических условий; сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов исследования показал, что в экспериментальной группе, где реализовывались психолого-педагогические условия, дети старшего дошкольного возраста в большинстве своем достигли желаемого уровня развития двигательных-координационных способностей по сравнению со сверстниками контрольной группы.

## Выводы по второй главе

В результате проведения экспериментальной работы по проблеме развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста мы сделали следующие выводы:

1. Мы определили следующие критерии развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: деятельность родителей, компетентность педагогов в вопросе развития двигательных-координационных способностей. В соответствии с выделенными критериями мы выбрали диагностический инструментарий по выявлению уровня развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: челночный бег 3 раза по 10 м. (по М.А. Руновой), статическое равновесие (по М.А. Руновой), подбрасывание и ловля мяча (по М.А. Руновой), отбивание мяча от пола, прыжки в длину с места (по М.А. Руновой), анкетирование родителей. Далее мы провели диагностику по отобранным методикам и выяснили, что исходный уровень развития двигательных-

координационных способностей детей старшей дошкольной группы недостаточный. Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы показали недостаточный уровень развития двигательных способностей детей, что делает необходимым совершенствование психолого-педагогической работы в дошкольной образовательной организации. Было выявлено, что каждый третий ребенок имеет низкий уровень или уровень ниже среднего. Средний уровень Все тесты успешно выполнили только 20% детей ЭГ и 16% детей КГ (уровень выше среднего). Наиболее высокие результаты в обеих группах получены по таким тестам, как «статическое равновесие», «подбрасывание и ловля мяча», «отбивание мяча от пола». Низкие результаты получены по таким тестам, как «челночный бег 3 раза по 10 м» и «прыжки в длину с места». Нами было проведено анкетирование родителей на констатирующем и контрольном этапах, в которых участвовало 30 человек. Результаты на контрольном этапе показали, что изменилось число родителей, ответивших повторно на вопрос: «Знаете ли Вы, что относится к двигательным способностям?». Были получены следующие ответы: снизилось до 36% (93% – констатирующий этап) число ответивших отрицательно, при этом увеличилось количество ответивших положительно с 2 человека (7%) на констатирующем этапе до 64%. Изменился процент родителей, ответивших утвердительно на вопрос об их информированности по вопросу влияния развития двигательных способностей на общее развитие ребенка, был ниже предыдущих ответов с 14% до 77%. Меньшее количество родителей после проведенной работы отметили проблемы, связанные с вопросами развития двигательных способностей у своих детей. По итогам реализации психолого-педагогических условий нами было проведено повторное анкетирование педагогов по вопросу развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Результаты ответов на вопросы на контрольном этапе изменились

следующим образом: 87,5% педагогов ответили положительно на вопрос: «Проводите ли вы работу по развитию двигательно-координационных способностей с детьми той возрастной группы, с которой работаете?», соответственно 12,5% отвечают отрицательно. При ответе на вопрос: «Правильно ли организована в групповой комнате предметно-развивающая среда для развития двигательно-координационных способностей детей: подобран демонстрационный материал, подвижные игры на координацию?» 75% воспитателей выбрали ответ «да», при этом 25% склоняются в пользу отрицательного ответа. Мы попросили повторно респондентов оценить собственную компетентность в интересующей нас проблеме: 62,5% – средний, 25% – удовлетворительный, 12,5% – низкий. При этом 62,5% ответили, что повышают свою компетентность по проблеме физического воспитания дошкольников в процессе методической работы в детском саду, но 87,5% ответили, что хотели бы продолжать повышать уровень своей компетентности по проблеме развития двигательно-координационных способностей дошкольников. Изменились результаты ответов педагогов с 37,5 до 75% на вопрос: «Занимаетесь ли вы самообразованием по данному вопросу (читаете научно-методическую литературу, изучаете передовой педагогический опыт и т.д.)?». Полученные результаты свидетельствуют о том, что реализованная нами работа с педагогами была эффективной.

2. Второй этап нашей экспериментальной работы – формирующий имел следующую цель – экспериментальная проверка эффективности предложенных нами психолого-педагогических условий развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, на основе выделенных нами критериев. На формирующем этапе исследования был составлен и апробирован перспективный план развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений, план взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по

развитию двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, план повышения компетентности педагогов по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Также нами были разработаны и использованы в реализации эксперимента конспекты мероприятий и занятий по развитию двигательно-координационных способностей у старших дошкольников, планы мероприятий для педагогов и родителей, картотека игровых упражнений и подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

4. Мы провели повторную диагностику (контрольный этап) на предмет выявления уровня развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста и получили следующие данные: в экспериментальной группе снизилось количество детей с низким уровнем развития двигательно-координационных способностей: с 20% на констатирующем этапе до 4% на контрольном этапе, возросло на 20% количество дошкольников с высоким уровнем двигательно-координационных способностей. В контрольной группе количество детей с низким уровнем развития двигательно-координационных способностей снизилось незначительно: с 24% на констатирующем этапе до 20% на контрольном этапе. В контрольной группе также не выявлены дети с высоким уровнем развития двигательно-координационных способностей. Это позволило нам говорить о положительной динамике развития двигательно-координационных способностей в экспериментальной группе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность развития двигательно-координационных способностей дошкольников определяется социальным заказом общества – формированием физически развитой и здоровой личности ребенка. Развитие координационных способностей остается довольно актуальной темой, так как указанные способности имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов. Развитию двигательно-координационных способностей важно уделять внимание в дошкольном детстве. Эта тема рассматривается многими отечественными и зарубежными исследователями и (Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Л.И. Пензулаева, Э.Я. Степаненкова, С.О. Филиппова, Д.В. Хухлаева, С.Б. Шарманова и др.).

Для решения первой задачи нашего исследования мы проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста (96 источников), также мы рассмотрели теоретические аспекты понятий «развитие», «координация», «способности», «двигательно-координационные способности», «развитие двигательно-координационных способностей детей», изучили ретроспективу вопроса. Двигательно-координационные способности – это сложная характеристика двигательных способностей человека, основанная на интегративной совокупности физиологических, нервно-психических, физических особенностей и возможностей организма человека и обеспечивающая согласованные, слаженные движения. Под двигательно-координационными способностями нами понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие

неожиданно). Вслед за Н.А. Бернштейном, развитие двигательных координационных способностей мы понимаем, как динамический процесс, обеспечивающий достижение качественных (адекватность выполнения действия, приведение его к намеченной цели) и количественных (точность движения, или меткость, быстрота, рациональность, стабильность, соответствие стандартам) характеристик двигательных действий.

Решая вторую задачу, мы изучили особенности развития двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Этап дошкольного детства является наиболее оптимальным и благоприятным для физического развития и воспитания детей, в том числе, для развития двигательных координационных способностей. В силу особенностей психофизического и физиологического развития (зрелость нервной системы, увеличение роли кинестетического контроля и проч.) детей старшего дошкольного возраста данный период позволяет отмечать значимые сдвиги в развитии координации, ловкости, точности, оптимизации движений. Особенности развития координации детей дошкольного возраста характеризуются значительными естественными изменениями структуры движений по скорости, форме и амплитуде. Однако, у старших дошкольников, основные движения (бег, ходьба, прыжки) еще далеки от совершенства. Структура движений их нестабильна, вариативность достаточно высокая. При быстром выполнении движений дети совершают ошибки даже в основе движений. Наряду с этим возрастают функциональные возможности детей, происходит перестройка сердечно-сосудистой и дыхательной систем на более экономичный и эффективный уровень функционирования. Высокие темпы изменения показателей физического и функционального развития, гетерохронность этих изменений предъявляют высокие требования к организации физического развития детей дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте у ребёнка происходят изменения всех систем организма. Этот возраст наиболее благоприятен для

формирования у детей практически всех физических качеств и двигательных-координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит «закладка фундамента» для развития двигательных-координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом» в силу высокого темпа развития двигательных-координационных способностей. Хорошо развитые двигательные-координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Двигательные-координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Поэтому крайне важным представляется при направленном развитии координации подбор и разработка таких упражнений и комплексов-технологий, которые должны учитывать вышеизложенные особенности развития координации движений.

Третья задача нашего исследования была направлена на реализацию психолого-педагогических условий, способствующих эффективному развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В основу исследования была положена гипотеза, исходящая из того, развитие двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста будет эффективным при реализации следующих психолого-педагогических условий: использовании подвижных игр и игровых упражнений с постепенным увеличением координационной сложности с учетом возрастных особенностей развития детей; взаимодействии дошкольной образовательной организации и родителей по вопросу развития двигательных-координационных способностей детей. Мы определили следующие критерии развития



двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: деятельность; вовлеченность родителей, компетентность педагогов в вопросе развития двигательно-координационных способностей. В соответствии с выделенными критериями мы подобрали диагностический инструментарий по выявлению уровня развития двигательно-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста: челночный бег 3 раза по 10 м. (по М.А. Руновой), статическое равновесие (по М.А. Руновой), подбрасывание и ловля мяча (по М.А. Руновой), отбивание мяча от пола, прыжки в длину с места (по М.А. Руновой), анкетирование родителей. Далее мы провели диагностику по отобранным методикам и выяснили, что исходный уровень развития двигательно-координационных способностей детей старшей дошкольной группы недостаточный. Результаты констатирующего этапа экспериментальной работы показали недостаточный уровень развития двигательно-координационных способностей детей, что сформировало потребность совершенствования работы в дошкольной образовательной организации. Было выявлено, что каждый третий ребенок имеет низкий уровень или уровень ниже среднего. Средний уровень Все тесты успешно выполнили только 20% детей ЭГ и 16% детей КГ (уровень выше среднего). Наиболее высокие результаты в обеих группах получены по таким тестам, как «статическое равновесие», «подбрасывание и ловля мяча», «отбивание мяча от пола». Низкие результаты получены по таким тестам, как «челночный бег 3 раза по 10 м» и «прыжки в длину с места». Нами было проведено анкетирование родителей на констатирующем и контрольном этапах, в которых участвовало 30 человек. Результаты на контрольном этапе показали, что изменилось число родителей, ответивших повторно на вопрос: «Знаете ли Вы, что относится к двигательно-координационным способностям?». Были получены следующие ответы: снизилось до 36% (93% – констатирующий этап) число ответивших отрицательно, при этом увеличилось количество ответивших положительно с 2 человек (7%) на

констатирующем этапе до 64%. Изменился процент родителей, ответивших утвердительно на вопрос о своей информированности по вопросу влияния развития двигательно-координационных способностей на общее развитие ребенка, был ниже предыдущих ответов с 14% до 77%. Меньшее количество родителей после проведенной работы отметили проблемы, связанные с вопросами развития двигательно-координационных способностей у своих детей. По итогам реализации психолого-педагогических условий нами было проведено повторное анкетирование педагогов по вопросу развития двигательно-координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Результаты ответов на вопросы на контрольном этапе изменились следующим образом: 87,5% педагогов ответили положительно на вопрос: «Проводите ли вы работу по развитию двигательно-координационных способностей с детьми той возрастной группы, с которой работаете?», соответственно 12,5% отвечают отрицательно. При ответе на вопрос: «Правильно ли организована в групповой комнате предметно-развивающая среда для развития двигательно-координационных способностей детей: подобран демонстрационный материал, подвижные игры на координацию?» 75% воспитателей выбрали ответ «да», при этом 25% склоняются в пользу отрицательного ответа. Мы попросили повторно респондентов оценить собственную компетентность в интересующей нас проблеме: 62,5% – средний, 25% – удовлетворительный, 12,5% – низкий. При этом 62,5% ответили, что повышают свою компетентность по проблеме физического воспитания дошкольников в процессе методической работы в детском саду, но 87,5% ответили, что хотели бы продолжать повышать уровень своей компетентности по проблеме развития двигательно-координационных способностей дошкольников. Изменились результаты ответов педагогов с 37,5 до 75% на вопрос: «Занимаетесь ли вы самообразованием по данному вопросу (читаете научно-методическую литературу, изучаете передовой педагогический опыт и т.д.)?».

Полученные результаты свидетельствует о том, что реализованная нами работа с педагогами была эффективной.

Формирующий этап нашей экспериментальной работы имел следующую цель – экспериментальная проверка эффективности предложенных нами психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, на основе выделенных нами критериев. На данном этапе исследования был составлен и апробирован перспективный план развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с использованием подвижных игр и игровых упражнений, план взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, план повышения компетентности педагогов по проблеме развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. Также нами были разработаны и использованы в эксперименте конспекты мероприятий и занятий по развитию двигательных-координационных способностей у старших дошкольников, планы мероприятий для педагогов и родителей, картотека игровых упражнений и подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста.

Решая четвертую задачу, мы провели повторную диагностику (контрольный этап) на предмет выявления уровня развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста и получили следующие данные: в экспериментальной группе снизилось количество детей с низким уровнем развития двигательных-координационных способностей: с 20% на констатирующем этапе до 4% на контрольном этапе, возросло на 20% количество дошкольников с высоким уровнем двигательных-координационных способностей. В контрольной группе количество детей с низким уровнем развития двигательных-координационных способностей снизилось незначительно: с

24% на констатирующем этапе до 20% на контрольном этапе. В контрольной группе также не выявлены дети с высоким уровнем развития двигательных-координационных способностей. Это позволило нам говорить о положительной динамике развития двигательных-координационных способностей в экспериментальной группе.

Результаты, полученные нами в ходе экспериментальной работы, позволяют утверждать, что цель работы, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности использования психолого-педагогических условий развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, была достигнута. Сделанные нами выводы подтвердили правомерность выдвинутой нами гипотезы исследования, при этом наше исследование не претендует на полное решение проблемы, и в дальнейшем может быть продолжено в направлении изучения потенциала игровой деятельности в развитии двигательной сферы детей, учета анатомо-физиологических и психолого-педагогических особенностей мальчиков и девочек в развитии двигательных-координационных способностей и проч.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алтухова Т.А., Панасенко К.Е., Шинкарева Л.В., Николаева Е.А. Развитие двигательных способностей старших дошкольников с общим недоразвитием речи // Педагогика. Вопросы теории и практики, 2022. – Т.7. – № 3. – С. 293-298.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов фак. культ. пед./ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.– М.: Просвещение, 2000. – 287 с.
3. Баркан А.И. Дети нашего времени. / А.И. Баркан– М.: Дрофа-Плюс, 2007. – 217 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка)/ М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер – М.: Академия, 2002. – 416 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии./ Н.А. Бернштейн– М.: Дивизион, 2017. – 328 с.
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность./ Н.А. Бернштейн– М.: Наука, 1990. – 296 с.
7. Бойкова М.Б., Корчемкина М. Развитие координационных способностей средствами футбола в дошкольном возрасте. В сб.: Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. Мат-лы междунар. научно-практ. конф. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 370-374.
8. Бондаревский Е.Я. Структура физической подготовленности дошкольников // Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. – М.: ФиС, 1988. – 244 с.
9. Бондарчук И.Л., Дьяченко Ю.Н, Люйк Л.В. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-detey-doshkolnogo-vozrasta>

10. Ботяев С.В., Лукьяненко Р.О., Арыкбаев Б.А. Влияние тренировочных нагрузок на координационные способности и функциональную подготовленность гимнасток 6-7 лет. В сб.: Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. Материалы III Международной научно-практической конференции. – Омск: Омский государственный технический университет, 2022. – С. 111-114.

11. Вайсвалавичене В.Ю. Развитие двигательно-координационных и связанных с ними способностей у детей старшего дошкольного возраста как перспектива успешности подготовки к обучению в школе // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2013. – № 3. – С. 52-59.

12. Вайсвалавичене В.Ю. Структура средств, методов и условий развития двигательных способностей у детей старшего дошкольного возраста 5–7 лет : автореф. дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 : защита 18.11.15; ГБОУ ВО «Моск. гор. пед. ун-т». – М.: [б. и.], 2015. – 23 с.

13. Валеологический компонент образовательных программ. (Из опыта работы СОШ № 59) / Сост. Г.И. Кубрина, Н.И. Еремина. – Челябинск: Челяб. гос ун-т, 2001. – 115 с.

14. Величко А.И., Баландин В.А., Татаринцева О.А. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания // Modern Science, 2019. – № 8-2. – С. 226-229.

15. Величко Ю.А. Применение координационной лестницы для развития координационно-двигательных качеств у детей дошкольного возраста. В сб.: Образование XXI века: подходы, технологии, методики. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Отв. редактор Г.М. Федосимов. – Курган, 2022. – С. 236-240.

16. Верхошанский Ю.В. Ударный метод развития «взрывной» силы // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 8. – С. 59-63.
17. Волков В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма./ В.М. Волков– М.: ФиС, 1978. – 167 с.
18. Воронцов Г.Е., Филипцов И.А. Методика воспитания двигательных-координационных способностей футболистов 5-7 лет в системе дополнительного образования. В сб.: Фундаментальные и прикладные аспекты развития современной науки. Сборник трудов по материалам Международного конкурса научно-исследовательских работ. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью «Научно-издательский центр «Вестник науки», 2020. – С. 200-206.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под редакцией В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 536 с.
20. Гандельсман А.Б. Вопросы физиологии физического воспитания детей школьного возраста: Лекция. Под ред. проф. Е.К. Жукова; Гос. ордена Ленина и ордена Красного Знамени ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград: [б. и.], 1959. – 20 с.
21. Гордеева В.А. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ // Управление ДОУ. – 2006. – № 8. – С. 63.
22. Гребеник А.В., Шашкова Т.В., Априкян А.К. Развитие координационных способностей у девочек 6-7 лет средствами ритмической гимнастики. В сб.: Психологические и педагогические основы интеллектуального развития. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО «Аэтерна», 2022. – С. 36-38.
23. Громова З.П. Гигиена и физическое воспитание школьника в семье./ З.П. Громова– Минск: Народная асвета, 1989. – 251 с.
24. Гурулёва Т.Г. Воспитание координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах детей 6-7 лет: дис. ... канд. пед. наук. – УланУдэ, 2006. – 150 с.

25. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка./ В.И. Даль– М.: АСТ, 2014. – 736 с.

26. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.

27. Дудьев В.П. Психомоторика: словарь-справочник. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 236 с.

28. Евстафьев Б.В. Понятийный словарь по теории физической культуры. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. – 132 с.

29. Занина Т.Н., Ткачук П.В., Савченко М.Б., Кибенко Е.И. Гимнастические упражнения как средство развития двигательной координации детей дошкольного возраста // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова, 2022. – № 1. – С. 18-26.

30. Зацепина К.В., Татаринцева И.А., Мальчикова Е.В. Развитие координационных способностей детей 7-9 лет средствами танцевальной фитнес-аэробики. В сб.: Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 72-76.

31. Зверева О.Л. Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 80 с.

32. Иванов С.М. Просветительская деятельность с родителями по вопросам развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. В сб.: Экологическая безопасность, здоровье и образование. Сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – С. 123-127.

33. 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: ООО «Издательство АСГАРД», 2015. – С. 38-41.

34. Игонова Е.С. Контрольные испытания, определяющие уровень развития двигательных-координационных способностей. В сб.: Современные проблемы физической культуры и спорта. Мат-лы XX Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2016. – С. 61-64.

35. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов./ Е.П. Ильин– СПб.: «Питер», 2003. – 348 с.

36. Казаковцева Т.О. Программа по валеологии и физической культуре для школьных образовательных учреждений «Здоровье с детства». – Киров: ИСТк, 2007. – 78 с.

37. Карпов В.Ю., Гаспарян Е.П. Эффективность игрового метода при формировании двигательных-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5-6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. – № 4. – С. 5.

38. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. / А.В.Кенеман, Д.В. Хухлаева– М.: Просвещение, 1978. – 272 с.

39. Килочек А.Ю. Развитие двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами хореографического искусства. В сб.: Наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития. Сборник материалов IV всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – Ставрополь: ИП Тимченко Оксана Геннадьевна, 2022. – С. 405-407.

40. Кичигина О.Ю., Кирстя А.В. Воспитание двигательных-координационных способностей у детей 7-8 лет с синдромом дефицита

внимания с гиперактивностью на занятиях современными танцами. В сб.: Концепции устойчивого развития науки в современных условиях. Сб-к статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО «Агентство международных исследований», 2018. – С. 42-44.

41. Кичигина О.Ю., Ласинская К.Е. Воспитание двигательных координационных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью подвижных игр // Спортивно-педагогическое образование, 2020. – № 3. – С. 63-67.

42. Козлова С.А.. Дошкольная педагогика./ С.А.Козлова, Т.А. Куликова – М.: Академия, 2020 – 416 с.

43. Колесникова Е.С. Формирование у детей старшего дошкольного возраста способностей к дифференцировкам мышечных усилий в процессе физического воспитания Автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – М.: Московский городской педагогический университет, 2015. – 24 с.

44. Котелевская Н.Б. Дифференцированная методика физического воспитания дошкольников с учетом закономерностей возрастной эволюции. – СПб.: Питер, 2000. – 24 с.

45. Красильникова Л.В., Роганова Г.Н., Кашина Е.В. Повышение профессиональной компетентности воспитателей детских садов по применению здоровьесберегающих технологий // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. – Т. 9. – № 3.

46. Кузьменко Т.А. Игнатьева Е.Н. Развиваем координацию у дошкольников // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2016. – № 2 (8). – С. 86-89.

47. Кустова И.А., Скворцова А.А. Развитие двигательных координационных способностей у дошкольников 6-7 лет посредством баскетбола. В сб.: Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта. Вологодский государственный университет. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2017. – С. 13-22.

48. Лагутин А.Б., Коченгина Е.С. Начальная спортивная подготовка детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – № 6 (124). – С. 118-124.

49. Лагутин А.Б., Шалашова Н.В., Михалина Г.М. Интегральная спортивная подготовка детей 5-7 лет средствами гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. – № 1. – С. 10.

50. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. – М.: Смысл. – 2019. – 423 с.

51. Леонтьева М.А., Кокорева Е.Г. Черлидинг как эффективное средство развития ловкости и координационных способностей детей 6–7 лет. В сб.: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2022. – С. 173-175.

52. Лосева Т.Г. Развитие координационных способностей дошкольников при использовании балансировочного оборудования. В сб.: Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2022. – С. 93-96.

53. Лях В.И. Координационные способности школьников./ В.И. Лях– Минск: Полымя, 1989. – 169 с.

54. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 287 с.

55. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников/ В.И. Лях– М.: ООО «Издательство «Спорт», 2019. – 128 с.

56. Марчуков А.Н. Основы воспитания двигательных координационных способностей // Академическая публицистика, 2019. – № 6. – С. 315-317.

57. Матеркова К.А., Юламанова Г.М., Кулешов Р.С. Особенности воспитания координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В сб.: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Physical culture and sports in the higher education system and secondary vocational education. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2022. – С. 136-140.

58. Межидов М.С.Э., Аслаханов С.А.М. Развитие координационных способностей детей 6-7 лет посредством подвижных игр // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни : материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Грозный, 2015. – С. 162-167.

59. Мишанова А.И., Бобин С.А., Филиппова О.Г. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей дошкольного возраста. В сб.: Мир детства и образование. Сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2022. – С. 248-252.

60. Назирова Г.М. Развитие профессиональной компетентности воспитателей дошкольных образовательных учреждений на основе системного подхода // Актуальные проблемы современной науки, 2014. – № 4(78). – С. 96-99.

61. Нифатова Н.Б. Реализация проекта «Здоровые привычки» в рамках программы дополнительного образования «Секреты полезных привычек» с детьми младшего дошкольного возраста // Традиции и новации в дошкольном образовании, 2022. – № 1 (21). – С. 11-14.

62. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л.Б. Игры, занятия и упражнения с мячами. – М.: Просвещение, 2010.

63. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1997. – 944 с.

64. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1973. – 264 с.

65. Павлов И.П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга./ И.П. Павлов– М.: Либроком, 2010. – 258 с.

66. Павлова В.И., Камскова Ю.Г., Сарайкин Д.А., Семенова Ю.Е. Методика подвижных игр для развития координационных способностей дошкольников 6–7 лет в ДОУ. В сборнике: Актуальные проблемы дошкольного образования. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – С. 346-350.

67. Полевой Г.Г., Саблин А.Б. Влияние координационных упражнений на развитие способностей детей к переключению внимания // Теория и практика физической культуры, 2022. – №6. – С. 87-89.

68. Родин Ю.И. Принципы здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Медработник дошкольного образовательного учреждения, 2021. – № 1. – С. 34-43.

69. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья: Пер. с англ./ Р. Ротенберг– М.: Физкультура и спорт, 2011. – С. 110.

70. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 255 с.

71. Рыжих К.В., Зайцев А.А. Влияние степ-аэробики на развитие детей 5-6 лет. В сб.: Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXIII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. – С. 157-160.

72. Салихов Р.Н. Подвижные игры в развитии координационных способностей у младших школьников. В кн.: Вызовы XXI века. Материалы всероссийской студенческой научно-практической конференции. Отв.

редакторы А.Г. Мухаметшин, Р.М. Галиев, Н.М. Асратян, Ю.М. Гарипова, М.А. Расторгуева. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2021. – С. 171-174.

73. Седых Р.С. Использование игровых упражнений для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы V Всеросс. науч.-практ. конф. с между-нар. участием, посв. 20-летию фак. физ. культуры и спорта Нижневарт. гос. ун-та. – Нижневартовск, 2015. – С. 255-257.

74. Сидорова М.В. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе моделирования игровой деятельности. Автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Смоленск: Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, 2006. – 20 с.

75. Синайский М.М. Физиологические проявления координационных способностей у спортсменов: монография. – М.: ВНИИФК, 2007. – 152 с.

76. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка./ Э.Я. Степаненкова– М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.

77. Сулейманов И.И. Основы воспитания координационных способностей./ И.И. Сулейманов– Омск: ОГИФК, 1986. – 89 с.

78. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Понамарева. – СПб.: Детство-пресс, 2010. – 656 с.

79. Тонкова Ю.М., Веретенникова Н.Н. Формы работы с родителями в ДОУ // II Международная научная конференция «Проблемы и перспективы развития образования». – Пермь: Камское кн. из-во, 2012. – С. 339-342.

80. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта./ Н.В. Уловистова– М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.

81. Уханова В.М. Тьюторское сопровождение развития координации детей старшего дошкольного возраста посредством занятий русским народным танцем. В сб.: Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Материалы XIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. – С. 210-214.

82. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 2. – С. 4–18.

83. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ». Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).

84. Филиппова С.О. Физические упражнения как средство подготовки дошкольников к овладению графикой письма: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – С.-Петербург, 1992. – 23 с.

85. Хабибуллина Р.Ш. Система работы с родителями воспитанников. Оценка деятельности ДОУ родителями // Дошкольная педагогика. – 2013. – №7. – С. 15-17.

86. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта./ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2004. – 177 с.

87. Хоменко И.А. Экзистенциально-гуманистическая направленность подготовки специалистов к работе с семьей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/authors/x983.htm> – Дата обращения: 02.02.2023.

88. Шарманова С.Б., Орешкова Е.В. Уровень компетентности воспитателей ДОУ как фактор эффективности предупреждения

плоскостопия у детей // В сборнике: Современное образование, физическая культура и спорт. Сб-к мат-лов научно-практич. конф., посвященной 40-летию Уральского государственного университета физической культуры. ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Факультет зимних видов спорта и единоборств, 2009. – С. 186-190.

89. Юшкевич Д.Б. Развитие точности движений у детей дошкольного возраста на основе использования упражнений в метаниях. Автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – Ярославль: Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского, 2006. – 22 с.

90. Якимова Е.А., Романов В.П. Совершенствование координационных способностей детей 7-9 лет средствами ритмической гимнастики. В сб.: Зауралье спортивное физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики. Материалы XI национальной научно-практической конференции. Курганский государственный университет, Институт педагогики, психологии и физической культуры. – Курган: Курганский государственный университет, 2022. – С. 23-25.

91. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие./ Б.П. Яковлев– М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

92. Ямбург Е.А. Детский сад для всех. Адаптивная модель: теоретические основы и практическая реализация./ Е.А.Ямбург – М.: Новая школа, 2008. – С. 15-89.

93. Abdelkarim O., Ammar A., Chtourou H., Wagner M., Knisel E., Hökelmann A., Bös K. Relationship between motor and cognitive learning abilities among primary school-aged children // Alexandria Journal of Medicine, 2017. – Vol. 53, Iss. 4. – P. 325-331.



94. Moraru C.-E., Radu L.-E. Aspects Regarding the Level of Coordination Abilities in Both Athletes and Non-athletes // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014. – Vol. 117. – P. 162-166.

95. Rosenblum S. Do motor ability and handwriting kinematic measures predict organizational ability among children with Developmental Coordination Disorders? // *Human Movement Science*, 2015. – Vol. 43. – P. 201-215.

96. Smith M., Ward E., M Williams C., A Banwell H. Differences in walking and running gait in children with and without developmental coordination disorder: A systematic review and meta-analysis // *Gait & Posture*, 2021. – Vol. 83. – P. 177-184.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Методика определения развития двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Результаты тестирования разделены на три зоны, которые условно обозначены, как: зона риска – низкий (недостаточный) уровень; зона возрастной нормы – средний (близкий к достаточному) уровень; зона способностей – высокий (достаточный) уровень.

Дошкольники одной половозрастной группы (независимо от типа конституции, к которой они относятся), показывающие результаты в двигательных упражнениях в «зоне возрастной нормы», относятся к детям, развивающимся в соответствии с возрастной нормой, и могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в дошкольной образовательной организации. Дети, результаты которых выше верхней границы диапазона «возрастной нормы», так же развиваются в соответствии с возрастной нормой, а так как они имеют большие способности к данным видам двигательной деятельности, то их следует отнести к «зоне способностей». Дети, результаты которых ниже границы диапазона «возрастной нормы», отнесены к «зоне риска» и должны пройти дополнительные обследования у различных специалистов (педиатр, невропатолог и др.), с целью выявления у них психологических, анатомо-физиологических и других нарушений, влияющих на их физическую подготовленность и развитие. Эти знания нужны для того, чтобы педагог имел как можно более точную информацию о физической подготовленности ребенка и мог их максимально использовать для определения его индивидуального пути физического совершенствования, также для проверки эффективности своих педагогических воздействий.

Основные положения комплексной оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Определение физической подготовленности дошкольников младшего и среднего возраста должна оцениваться только качественно и характеризовать уровень овладения основными движениями (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) в соответствии с возрастной нормой. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста должно быть количественным (т.е. учитывается двигательный результат), и проводится по двум блокам: определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

1. Учитывая требования, предъявленные к выбору тестов для определения развития физических качеств, в первый блок были включены следующие тесты: «челночный бег 5х6 м», «прыжок в длину с места», «поднимание туловища из положения лежа за 30 сек», «бег 30 м», «наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке».

2. В соответствии с выдвигаемыми требованиями к тестам, определяющими сформированность двигательных навыков, во второй блок включены тесты: метание малого мяча в вертикальную цель удобной рукой (с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м), метание мяча на дальность, прыжки через короткую скакалку, отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

3. Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяется «возрастная норма». При расчете должных норм, прежде всего, устанавливаются верхние и нижние значения (доверительные границы).

4. Для оценивания уровня физической подготовленности старших дошкольников нами используется комплексная оценка, определяемая по сумме результатов тестовых заданий.

У испытуемого в каждом тестовом задании определяется уровень освоения данным двигательным действием по полученным результатам.

По сумме полученных данных устанавливается уровень физической подготовленности. Использование комплексной оценки и наличия зон позволит компенсировать низкие результаты в одних упражнениях, высокими в других. Такой подход поможет нивелировать конституциональные различия тестируемых, также повысить мотивацию детей при выполнении тестовых заданий.

Организация тестирования.

1. Тестирование занимающихся проводится два раза в год: в начале года – в сентябре, в конце года – в мае (в первой половине дня).

2. Тестирование проводится только во время, отведенное для физкультурных занятий. В течение одного занятия можно проводить 2 теста в следующих сочетаниях:

- челночный бег и отбивание мяча от пола;
- метание в вертикальную цель и прыжок в длину с места;
- прыжки через короткую скакалку и подъем туловища в сед из положения лежа;
- бег 30 м и метание на дальность;
- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

3. Перед тестированием необходимо провести разминку.

Методика проведения тестов.

Челночный бег 5х6 м. Испытуемые пробегают дистанцию 30 м (5 отрезков по 6 м), перенося поочередно с линии старта до линии финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами в условиях состязания. На линии старта устанавливаются два набора кубиков (по 3). На расстоянии 6 м от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша напротив каждого набора кубиков кладется по обручу. По команде: «на старт» двое тестируемых встают около кубиков, по команде «внимание» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «марш» – берут первый кубик, добегают до своего обруча, ставят

(не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят кубик в обруч и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения задания. Инструктор выключает секундомер в момент касания третьим кубиком пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. Тест выполняется стоя на размеченном резиновом коврике в спортивной обуви. Ребенок встает у линии старта (нулевая отметка), касаясь ее носками, выполнив полуприсед, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком коврика (пяток, по общепринятым правилам). Результат оценивается с точностью до 1 см. Выполняется три попытки подряд. В протокол заносится лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа. Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, лицом к гимнастической стенке, ноги согнуты в коленных суставах, стопы заведены за нижнюю рейку гимнастической стенки, руки выпрямлены вперед и касаются рейки на уровне груди. Из исходного положения ребенок ложится на спину, руки скрещены на груди, коснувшись плечами мата, поднимается в сед и, выпрямляя руки вперед, касается пальцами гимнастической стенки. По команде «Марш!», ребенок старается делать опускание-поднимание туловища, как можно быстрее на протяжении 30 сек. Инструктор подсчитывает число полных циклов (лечь-сесть, до касания пальцами перекладины гимнастической стенки). При невозможности закрепить ноги за гимнастическую стенку, педагог может сам придерживать ноги ребенка в области голеностопного сустава. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3 м, высота до центра мишени 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень

из 5 попыток, сделанных подряд. Метание производится удобной для ребенка рукой.

Прыжки через скакалку. Ребенку предлагается выполнить как можно больше прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

Отбивание мяча от пола. Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30 сек. При этом разрешается передвижение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча о пол за 30 сек.

Бег 30 м. Испытуемые пробегают дистанцию 30 м. Тестирование проводится парами в условиях состязания на беговой дорожке не менее 40 м длиной и шириной 2-3 м. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером на линии. Чтобы ребенок не тормозил на линии финиша, педагог ставит зрительные ориентиры на расстоянии 4-5 м от неё, до которых дети должны выполнять бег. По команде «На старт!», дети подходят к стартовой линии, по команде «Внимание!» - принимают положения высокого старта, по команде «Марш!» – педагог дает отмашку флажком, дети начинают бег, педагог на линии финиша включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша, секундомер выключается. Результат заносится в протокол.

Наклон туловища вперед из положения сидя. Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Педагог прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по специальной линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток ребенка. Ребенок

должен задержаться в положении наклона не менее 2 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали до линии пяток, то делается запись со знаком «-»; если пальцы на уровне пяток, то ставится «0».

Метание мяча вдаль. Метание проводится на улице, на размеченной площадке. Ребенку предлагается выполнить метание удобной для него рукой. Выполняется три попытки подряд, лучший результат заносится в протокол.

Комплексная оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста. Для того чтобы определить балл, получаемый ребенком за выполнение того или иного теста, необходимо сравнить его результат с таблицей распределения результатов тестирования. Баллы, набранные ребенком отдельно в первом блоке тестов, характеризующие развитие физических качеств, и во втором блоке заданий, показывающие степень сформированности двигательных навыков суммируются. Отдельно сумма баллов первого блока определяет комплексное развитие физических качеств. Сумма баллов второго блока – степень сформированности двигательных навыков. Сумма баллов, равная от 0 до 17 свидетельствует, что ребенок не соответствует «возрастной норме», должен быть отнесен к «зоне риска». Поэтому необходимо выявить причину, влияющую на его физическое развитие и подготовленность. Для выявления причины отставания в развитии ребенка, необходимо пройти дополнительное обследование у других специалистов (врачей, психологов и т.д.). Педагог должен учитывать эти данные при планировании индивидуального развития ребенка. Если сумма баллов равная в диапазоне от 18 до 27, то можно говорить о развитии ребенка в соответствии с «возрастной нормой». Это означает, что дети могут быть допущены к занятиям физическими упражнениями по любой программе, разрешенной в

дошкольной организации. Сумма баллов, равная в пределах от 28 до 45 означает, что ребенок превышает «возрастную норму» по одному или нескольким показателям, таким образом, можно говорить о наличии хороших способностей к двигательной деятельности и соответствует «зоне способностей».



## Приложение 2

### Анкета для родителей

Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы анкеты.

1. Интересна ли для вас проблема развития координации, ловкости детей?

а) да;

б) нет.

2. Знаете ли Вы, что относится к двигательнo-координационным способностям?

а) да;

б) нет.

3. Знаете ли Вы, как влияет развитие двигательнo-координационных способностей на общее развитие ребенка?

а) да, знаю;

б) нет, не знаю;

в) знаю, что влияет, но не знаю как.

4. Знаете ли Вы, что способствует развитию двигательнo-координационных способностей детей?

а) да, знаю;

б) нет, не знаю.

5. Как Вы считаете, необходимо ли заниматься развитием двигательнo-координационных способностей детей?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

6. Какие отмечаете проблемы, связанные с развитием двигательных координационных способностей Ваших детей?

---

7. Используете ли Вы рекомендации, данные воспитателем по физическому развитию детей?

а) да;

б) нет.

8. В каких формах взаимодействия с педагогами вы бы хотели получить информацию по проблеме развития координации, ловкости детей? (можно выбрать один или несколько вариантов ответа, а также предложить свой)

1) родительское собрание;

2) консультация;

3) открытый просмотр занятий;

4) уголок для родителей в группе;

5) семинары, практикумы;

6) дискуссия, круглый стол;

7) физкультурный досуг;

8) проектная деятельность;

9) общение через чаты и электронную почту;

10) семейный клуб;

11) другое \_\_\_\_\_

9. Общаетесь ли с другими родителями по вопросам физического развития детей вашей группы вне детского сада?

а) да;

б) нет.

Благодарим Вас за участие в анкетировании!

### Приложение 3

#### Анкета для педагогов по развитию двигательных-координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Уважаемые коллеги! Просим вас ответить на вопросы анкеты.

1. Что вы понимаете под понятиями:

а)

координация \_\_\_\_\_

б)

ловкость \_\_\_\_\_

2. Назовите задачи работы педагога по развитию двигательных-координационных способностей детей старшей группы в дошкольной организации \_\_\_\_\_

3. Проводите ли вы работу по развитию двигательных-координационных способностей с детьми той возрастной группы, с которой работаете?

а) да;

б) нет.

4. Какие формы и методы при этом используете?

\_\_\_\_\_

5. Какие тесты для оценки уровня развития двигательных-координационных способностей вы знаете?

\_\_\_\_\_

6. Правильно ли организована в групповой комнате предметно-развивающая среда для развития двигательных-координационных способностей детей: подобран демонстрационный материал, подвижные игры на координацию?

а) да;

б) нет.

7. Востребована ли тема развития двигательно-координационных способностей детей у родителей ваших воспитанников?

а) да;

б) нет.

8. Какие формы работы с родителями вы используете в процессе развития двигательно-координационных способностей детей?

---

9. Оцените уровень своей компетентности по развитию двигательно-координационных способностей детей по 5-балльной шкале.

5 – высокий;

4 – средний;

3 – удовлетворительный;

2 – низкий.

10. Повышаете ли Вы компетентность по проблеме физического воспитания дошкольников в процессе методической работы в детском саду?

а) да;

б) нет.

11. Назовите последние мероприятия, в которых вы участвовали. \_\_\_\_\_

---

12. Затрагивалась ли на них проблема развития двигательно-координационных способностей дошкольников? Какие? \_\_\_\_\_

---

13. Хотели бы вы повысить уровень своей компетентности по проблеме развития двигательно-координационных способностей дошкольников?

а) да;

б) нет.

14. Занимаетесь ли вы самообразованием по данному вопросу (читаете научно-методическую литературу, изучаете передовой педагогический опыт и т.д.)?

а) да;

б) нет.

15. Уточните, каким образом Вы осуществляете самообразование.

---

—  
Спасибо за участие в опросе!

## Приложение 4

### Картотека игровых упражнений и подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста

#### 1. Подвижные игры и упражнения с ходьбой и бегом

##### № 1. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору. Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!» Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. Варианты: Выбираются 2 лисы.

##### № 2. Подвижная игра «Мышеловка».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки  
Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

### № 3. Подвижная игра «Мороз Красный нос».

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают хором:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с

Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

#### № 4. Подвижная игра «Два мороза».

Задачи: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный Нос. Я – Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки. Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

#### № 5. Подвижная игра «Мы веселые ребята».



Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя. Варианты: Ввести второго ловишку. На пути убегающих – преграда – бег между предметами.

#### № 6. Подвижная игра «Волк во рву».

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные дети – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова воспитателя «Козы, в поле, волк, во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать двух волков.

#### № 7. Подвижная игра «Космонавты».

Описание. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков – «ракет». И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим – места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.

Правила игры: 1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться – только после слов: «Опоздавшим – места нет!»

#### № 8. Подвижная игра «Стадо и волк».

Задачи: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится

«логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого – «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк» – говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе. Варианты: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

#### № 9. Подвижная игра «Гуси – Лебеди».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором): Га, га, га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя:  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите,  
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома. Варианты: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда – ров, который надо перепрыгнуть.

№ 10. Подвижная игра «Совушка».

Выбирается водящий – «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. По сигналу воспитателя: «День!» – дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» – замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

№ 11. Подвижная игра «Ловишки с лентами».

Задачи: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга – ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону. Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

#### № 12. Подвижная игра «Горелки».

Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий.

Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят,  
Колокольчики звенят!

Раз-два-три – беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

#### № 13. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Играющие, за исключением двух водящих, разделяются на группы по 3-5 человек. С этой целью лучше всего построить их в круг и рассчитать по три или по пять, в зависимости от количества играющих. Группы образуют кружки и размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-4 м. В каждом кружке – логове – первый номер встает в середине и изображает зайца. Один из водящих – охотник, другой – заяц, не имеющий логова (бездомный). Водящие встают в стороне от кружков. Руководитель

дает команду для начала игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий заяц убегает, а на «три» охотник бросается его ловить. Заяц, спасаясь от охотника, может забежать в любое логово (кружок), в котором играющие держатся за руки. Тогда заяц, находившийся там, выбегает, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. После того как первые номера зайцев побегали, руководитель останавливает игру и предлагает стать зайцами вторым номерам, а первым занять места в кружках. Затем становятся зайцами третьи номера и т.д. Можно меняться ролями и следующим образом: каждый раз, когда заяц забежит в логово, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке. В заключение игры отмечаются зайцы, ни разу не пойманные. Правилами предусмотрено, что охотник может ловить зайца только вне логова. Пробегать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать. Если играющих мало, то кружок образуют 2-3 человека.

#### № 14. Подвижная игра «Быстро возьми».

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» – каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

#### № 15. Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер – в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «жёлуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» – стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Вызванным запрещается оставаться на месте.
2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

2. Подвижные игры и упражнения с прыжками

№ 16. Подвижная игра « Кто скорей снимет ленту ».

Задачи: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети и т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега

препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

№ 17. Подвижная игра «Удочка».

Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом, а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

№ 18. Подвижная игра «Не попадись».

На полу чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

№ 19. Подвижная игра «Салка на одной ноге».

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я – салка!» Игра повторяется.

Правила. 1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге. 2. Когда меняются салки, играющим разрешается



вставать на обе ноги. 3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

#### № 20. «Пингвины».

Играющие встают в круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен. На счет педагога «1-8» дети выполняют прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу «Хоп!» дети прыгают в круг боком, возвращаются на свое место в кругу. Задание выполняется в другую сторону.

#### № 21. «Смелые воробышки».

Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробышков и по команде воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечается самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.

#### № 22. «Кто быстрее».

Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч, прыгают на двух ногах (дистанция 5 метров) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового упражнения нужно взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.

### 3. Подвижные игры и упражнения с бросанием и ловлей

#### № 23. Подвижная игра «Охотники и зайцы».

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а

затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных. Во избежание травм в данной игре лучше использовать мягкие мячи.

#### № 24. Подвижная игра «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.

Правила. 1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. 2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга. Указания к проведению. Эту игру лучше проводить с небольшим количеством детей. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

#### № 25. Подвижная игра «Мяч водящему».

Играющие строятся в две-три колонны. На расстоянии 1 м от них стоят водящие с большим мячом в руках. Между ними черта, за которую нельзя заходить. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне; тот броском возвращает его обратно и бежит в конец колонны, затем водящий бросает мяч второму и т.д. Когда первый игрок в колонне вновь окажется на своем месте, он поднимает руки вверх.

Варианты игры:

1. Использовать мячи разных размеров (малые –  $d=100-120$  мм, большие –  $d=200-250$  мм).

2. Водящий, бросая мяч игроку, называет какое-нибудь обобщающее слово, например, луг (река, лес, транспорт, игрушки, одежда, посуда и т.д.). Остальные дети, принимая мяч, должны произнести слова, которые этим обобщающим словом объединяются, например растение – это цветок, трава, ромашка и т.д.

#### № 26. Подвижная игра «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.

Правила. 1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!» 2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. 3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья. Указания к проведению. Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

Вариант. Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «Стой!» – и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «Стой!» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

#### № 27. Подвижная игра «Гонка мячей».

Дети встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга лицом в центр, рассчитываются на первые и вторые номера. Так они делятся на две группы (первых и вторых номеров). В каждой группе играющие выбирают ведущих. Они должны стоять на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущие начинают перебрасывать мяч только игрокам своей группы, в одном направлении. Выигрывает группа, в которой мяч раньше вернулся к ведущему. Дети выбирают другого водящего. Игра повторяется, но мячи перебрасываются в обратном направлении. По договоренности игру можно повторить от 4 до 6 раз.

Правила. 1. Начинать игру ведущим нужно одновременно по сигналу. 2. Мяч разрешается только перебрасывать. 3. Если мяч упал, то игрок, уронивший его, поднимает и продолжает игру. Указания к проведению. Для игры необходимо два мяча разного цвета. Чтобы дети поняли правила игры, сначала надо провести ее с небольшой группой (8-10 человек). Играющие должны точно перебрасывать мяч, быть внимательными при приеме мяча: тот, кто ловит, не должен стоять неподвижно и ждать, когда мяч попадет в руки. Ему нужно следить за направлением летящего мяча, а если потребуется – сделать шаг вперед или присесть.

Вариант 1. Дети встают в круг, рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом, – ведущие, они берут мячи и по сигналу бросают их один в правую, другой в левую сторону по кругу игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к ведущему.

Вариант 2. Участники игры встают по кругу на расстоянии шага один от другого и рассчитываются на первые и вторые номера. Два игрока, стоящие рядом, – ведущие. Они берут мячи и по сигналу бегут в противоположные стороны за кругом. Обежав круг, встают на свое место, быстро передают мяч игрокам с тем же номером, т. е. через одного. Игра

продолжается. Побеждает команда, игроки которой первыми пробегут с мячом по кругу и меньше уронят мячей.

Правила. 1. Играющему разрешается передавать мяч игроку своей команды, только когда он встанет на свое место. 2. Мяч игроки друг другу должны перебрасывать. 3. Бежать разрешается только за кругом.

№ 28. Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо».

Цель: Учить детей попадать в цель, бросать мяч и ловить, развивать глазомер.

Описание: Кольцо или корзину подвешивают на высоте 120-130 см. Все играющие становятся в колонну за чертой, проведённой на расстоянии 1,5 м от цели. Каждый ребенок поочередно бросает мяч в кольцо толчком от груди. Тот из детей кто попадает в кольцо большее число раз, считается победителем.

№ 29. Подвижная игра «Передай – встань».

Задачи: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укрепляются мышцы плеч и спины.

Описание: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

Правила: Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру. Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

№ 30. Подвижная игра «Встреча».

На площадке проводят две линии на расстоянии 4-6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями. По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек. Количество повторений игры по договоренности.

Указания к проведению. Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по шару.

Вариант. В центре площадки ставят флажок или любой другой предмет. На расстоянии 1 м от флажка с двух сторон проводят две линии, затем на расстоянии 1 м от этих линий проводят вторую пару и, наконец, третью пару линий на расстоянии 1 м от второй. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за последними линиями. По сигналу ведущего все дети одновременно прокатывают шары (мячи) друг другу, но так, чтобы они обязательно встретились в центре. Играющие, чьи «шары» (мячи) встретились, переходят на вторую линию, а затем на первую. Побеждают пары, игроки которых первыми вышли на первую линию.

#### № 31. Подвижная игра «Колобок».

Ход игры: Мяч для этой игры может быть любого размера. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга – водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Покидать свое место игрокам нельзя. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже

слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

#### № 32. Подвижная игра «Картошка».

Ход игры. Игроки выбирают водящего – «картошку». «Картошка» садится в центр круга, остальные располагаются вокруг него. Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы мяч не упал, а «картошка» старается его поймать. Если сидящему в центре игроку удалось поймать мяч, он меняется местами с тем, кто его бросал. Тот, кто уронит мяч, садится центр круга. «Картошка» может выпрыгивать и ловить мяч. Игра заканчивается когда все игроки, кроме одного, превратились в картошек.

#### № 33. Игра малой подвижности «Шмель».

Ход игры: Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

#### № 34. Игра малой подвижности «Щука».

Ход игры: Дети стоят по кругу. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо «щуки»). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается «щуке», которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч.

Мимо леса мимо дач,

Плыл по речке

Красный мяч.

Увидала щука: –

Что это за штука?

Хватать, хватать.

Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить!

На первые три строки второй строфы стихотворения «щука» ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлись слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится «щукой». Игра повторяется.

№ 35. «Статуи».

В эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

№ 36. «Мяч в круг».

Играющие распределяются на несколько групп по 5-6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой, каждый принимает его, а затем посылает водящему).

№ 37. «Перебрось и поймай».

Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.



№ 38. «Поймай мяч».

Играющие распределяются на тройки. Двое ребят становятся на расстоянии 2 м друг от друга, в руках у каждого из них мяч (большой диаметр); между ними находится третий игрок. Дети перебрасывают мяч друг другу, а игрок, который находится между ними, старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с тем игроком, от которого направлялся мяч.

№ 39. «Скажи наоборот».

Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

4. Подвижные игры и упражнения с ползанием и лазаньем

№ 40. Подвижная игра «Не оставайся на полу».

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет «Лови! » все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

№ 41. Подвижная игра «Перелет птиц».

На одной стороне зала находятся дети-птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы, модули и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают! » дети, помахая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря! » все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась! », дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателя обязательна.

№ 42. Подвижная игра «Медведи и пчелы».

На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи! », пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

#### № 43. Подвижная игра «Пожарные на учении».

Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешивается колокольчик. По сигналу воспитателя: «Марш! » - дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При лазанье важно показать, как выполняется хват за рейку – все пальцы хватом сверху, большой палец снизу; обращается внимание на то, чтобы дети не пропускали реек (наступая на каждую, а с последней сходили, на спрыгивая. При проведении данной игры страховка обязательна.

#### № 44. Подвижная игра «Ловля обезьян».

Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья по одну сторону площадки. В противоположной стороне находятся ловцы обезьян (4-6 детей). Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны

слезают с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают их движениям. По сигналу воспитателя «ловцы» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных они уводят к себе. Примечание. Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми.

№ 45. «Кто скорее до флажка?»

Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше очков.

## Приложение 5

### Игровые упражнения для проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз по развитию координации движений детей старшего дошкольного возраста

Эффективными способами предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности, для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста являются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки.

Физкультминутка способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность, развивает речь, произвольное внимание, память, способность сосредотачиваться, координацию движений и мелкую моторику. Проводится физкультминутка с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Цели проведения физкультурной минутки:

1. Повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях.
2. Обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

На эффективность проведения физкультминуток влияет, прежде всего, предварительно продуманная работа воспитателя по подготовке и подбору материала, упражнений и составлению комплекса физкультминутки.

Основные требования при организации физкультминуток:

- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность;
- произносить тексты физкультминуток воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах;
- выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.
- никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания;
- если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Виды упражнений для физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для профилактики нарушения осанки;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для кистей рук или пальчиковые гимнастики;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Дети любят танцевальные физкультминутки, которые выполняются под веселую музыку, или ритмические упражнения, которые тоже

исполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов. Необходимо проводить зарядку для глаз. Это очень простые упражнения: не поворачивая головы, осмотреть налево, направо, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки воспитателя, пробежаться по контуру большого рисунка; а могут, просто закрыв глаза, немножко «подремать». Можно проводить упражнения, которые выполняются под счет, с равномерным чередованием вдоха и выдоха. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенной группы мышц. Сюда можно включить и ходьбу на месте, бег, прыжки, приседания и т.п. Эти физкультминутки лучше выполнять в рифмованной форме:

Вдох и выдох!

Раз присели!

Два – привстали,

Чтоб задержки никакой!

Три – нагнулись

И достали до носка одной рукой.

Эй, дружок, давай-ка вместе

Развивать упругость рук,

Встали все и бег на месте,

Выше голову, мой друг!

Самые распространенные физкультминутки – двигательные-речевые.

Дети коллективно читают стихи и одновременно выполняют различные движения:

Дружно помогаем маме.

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре –

Потянулись, наклонились,

Хорошо мы потрудились.

Руки за спиной сцеплены в замок, ритмичные поочередные поднимания согнутых в колене ног; покачивание головой; подскоки на

месте, руки полусогнуты в локтях перед собой.

Конь меня в дорогу ждёт,  
Бьёт копытом у ворот,  
На ветру играет гривой,  
Пышной, сказочной, красивой.

Быстро на седло вскочу,  
Не поеду – полечу.

Цок, цок, цок, цок.

Цок, цок, цок, цок.

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой.

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили

Вот так, вот так – головой своей крутили. (Поворачиваем голову вправо и влево).

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали

Вот так, вот так – дружно дерево качали. (Наклоны туловищем вправо и влево).

И вразвалочку ходили,

И из речки воду пили

Вот так, вот так и из речки воду пили. (Наклоны вперёд).

А ещё они плясали!

Дружно лапы поднимали!

Вот так, вот так кверху лапы поднимали! (Поднимаем попеременно ручки).

Вот болотце на пути! Как его нам перейти?

Прыг да скок! Прыг да скок!

Веселей скачи дружок! (Прыжки вверх).

В результате выполнения нескольких несложных упражнений

работоспособность детей повышается в 2,5 раза. Дети с радостью откликаются на такие физкультурные минутки. В подобных случаях важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило в мир добра, красоты и, конечно, не способствовало перевозбуждению нервной системы, занимало 2-3 минуты. Главное, чтобы физкультурные минутки выполняли свою оздоровительную функцию.



## Приложение 6

### Конспект занятия по физическому воспитанию в старшей группе «Путешествие на необитаемый остров»

Цель: развитие основных физических качеств – силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координации движения; формирование правильной осанки через использование игровой формы.

Задачи: Образовательные задачи: совершенствовать ползание по гимнастической скамейке, закреплять умение прыгать через канат; пролезать в обруч; метать мяч в горизонтальную цель; ходить по «кочкам», сохраняя равновесие.

Развивающие задачи: упражнять в умении действовать во время ходьбы, беге, перестроении, развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.

Воспитательные задачи: воспитывать желание выполнять осознанно физические упражнения, формировать положительные взаимоотношения между детьми, повышать интерес детей к занятиям физкультурой.

Интеграция образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие.

Тип занятия: сюжетно-игровой.

Время: 25мин.

Место проведения: спортивный зал.

Методы: наглядный, игровой (практический), словесный.

Приемы: показ наглядно-зрительный, тактильно-мышечный, наглядно-слуховой, использование зрительных ориентиров.

Пособие: музыкальное сопровождение, гимнастическая скамейка, обручи, «кочки», канат, массажные мячи-ежики.

Ход занятия.

Вводная часть. 4-6 минут.

Инструктор: Здравствуйте ребята!

Я предлагаю вам отправиться на нашем занятии в путешествие на корабле на необитаемый остров. Хотите? Тогда вы должны четко выполнять мои задания и команды.

Самомассаж – дети выполняют движения по тексту.

За массаж вы принимаетесь,

Попрошу вас, постарайтесь.

Все массируем ладошки,

Ушки, голову немножко

И волшебные очки

Рисовать мы будем с вами.

Мы погладим, разотрем.

Руки, ноги мы потрем

И свободно все вздохнем.

Хватит всем нам разминаться,

Пара в путь уж отправляться.

Путешествие начинается! Спешим на корабль:

Все в колонну становитесь!

И в затылок все держитесь!

Всматриваемся вдаль – ходьба на носках – руки на пояс;

Идем по горячему песку – ходьба на пятках – руки в стороны;

Переступаем острые камни – ходьба с высоким подниманием колен ;

Прыгаем через набегающие на берег волны – прыжки на двух ногах

На море начинается шторм – бежим легко – бег на носках

Обегаем валуны – бег змейкой.

Ходьба.

Упражнение на дыхание: «Ветерок»

Ветерок, ветерок натяни парусок

Гони к берегу кораблик.

Инструктор: Дорога привела нас к кораблю, на котором мы и отправимся в дальнее путешествие.

Основная часть. 18-20 минут.

О.Р.У. на скамейке.

1. «Большая волна» И. п. – сидя на скамейке верхом, руки внизу.
  - 1,3 – поднять прямые руки через стороны;
  - 2,4 – вернуться в и. п. (5- 8 раз).
2. «Ветер качает паруса» И. п. – сидя на скамейке верхом, руки в стороны.
  - 1,3 – наклон туловища влево (вправо);
  - 2,4 – вернуться в и. п. (по 4 раза в каждую сторону).
3. «Смотрим по сторонам» – сидя на скамейке верхом , руки на поясе.
  - 1,3 – поворот влево (вправо);
  - 2,4 – вернуться в и. п. (по 4 раза в каждую сторону).
4. «Играем с водой» – сидя на скамейке, с вытянутыми вперед ногами;
  - 1,3 – наклон вперед;
  - 2,4 – вернуться в и. п. (5-8 раз).
5. «Гребцы» И. п.: сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые.
  - 1,3 – не сдвигая ноги сгибать в коленях, сесть на пол;
  - 2,4 – и. п.
6. «Прыгаем в воду» – стоя на скамейке, руки вверху;
  - 1,3 – присесть, руки вперед;
  - 2,4 – вернуться в и. п. (5-8 раз).
7. «Выпрыгиваем на берег» – прыжки вдоль скамеек на двух ногах, руки на поясе. (2 круга).

Инструктор: Дышим морским воздухом!

Упражнение на дыхание – «Морской воздух»

Воздух мы морской вдохнем,

Дышим носом, а не ртом.

1 – вдох; 2 – выдох.

Инструктор: Вот мы с вами и приплыли на необитаемый остров!

На острове вас ждут препятствия, которые вы должны преодолеть.

«Пройди по кочкам» – идем по «кочкам», спина прямая, руки в стороны, смотрим вперед.

«Не наступи на змею» – прыжки через канат, руки на пояс.

«Не упали в пропасть» – ползание по скамейке на четвереньках, прогнуть спину, смотреть вперед.

«Не задень лианы» – пролезание из обруча в обруч.

«Собери плоды Кивана» – метание мячей – ежей снизу правой (левой) рукой.

Инструктор: Молодцы, все препятствия вы успешно преодолели! На острове живет много обезьян. Они просыпаются рано утром, веселятся, идут гулять, а охотник подстерегает их в чаще леса. По команде «Охотник!» они должны убежать и спрятаться на деревьях.

Подвижная игра «Охотник и обезьяны».

Заключительная часть. 3-4 минут.

Инструктор: Наступило время возвращаться в детский сад. Назад мы на корабле не поплывем. А сделать это нам поможет облачко.

Релаксация «Плывем на облаках». Лягте на спину и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Представьте, что вы на белом, пушистом облаке. Оно плавно и медленно несет вас по небу, тихонечко покачивается. Ветерок нежно обдувает ваши усталые тела, все отдыхают.

Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки, озера. Постепенно облако вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже пока не достигнет земли.

И наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, а вы улыбаетесь ему. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

Инструктор: Благодаря облачку мы снова в детском саду. Вот и закончилось наше путешествие. А я хочу спросить вас, понравилось ли вам путешествие на необитаемом острове? (ответы детей). Вам понравилось плыть на корабле? А на острове преодолевать препятствия? Мне тоже очень понравилось путешествовать вместе с вами, потому, что вы были смелыми, ловкими и легко справились с трудными заданиями. Спасибо вам! До свидания!

#### Конспект мероприятия по развитию двигательных-координационных способностей у старших дошкольников «День здоровья»

Цель: приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни; побуждение к проявлению творчества, смекалки; обеспечение детям и родителям удовольствия от общения друг с другом.

Задачи:

Оздоровительные: укрепление здоровья детей, развитие у них двигательной культуры; укрепление мышц, формирующих свод стопы; подготовка организма к физическим нагрузкам.

Образовательные: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости); развитие равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

Воспитательные: воспитание в детях упорства, силы воли, умения преодолевать препятствия, умения побеждать и проигрывать; желания оказывать помощь, закреплять желание детей и родителей к совместным занятиям физическими упражнениями, формировать у родителей желание к активному участию в жизни детского сада.

Методы и приемы:

Наглядные: показ, слуховые и зрительные ориентиры (конусы, свисток), имитация упражнений.

Словесные: пояснение, художественное слово (стихи), беседа, указания, команда, поощрение.

Практические: построение в одну и две колонны, в круг, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения, подвижная игра, танцевальные движения.

Виды деятельности: игровая, двигательная, познавательная, оздоровительная.

Компоненты образовательных областей: Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Оборудование: мячи-фитбол (2 штуки), мячи среднего размера (2 штуки), гимнастические скамейки (2штуки), обручи (6штук), дуги (4штуки), конусы (6штук).

Предварительная работа: чтение художественной литературы; беседы о закаливании, о питании, о правильном дыхании, о спортсменах.

Действующие лица: доктор Айболит (инструктор по физической культуре), Буратино (воспитатель), родители с детьми.

Ход развлечения: (родители с детьми находятся в спортивном зале).

– Здравствуйте, здравствуйте, дорогие мои! Очень-очень торопился к вам. Боялся опоздать. Мне позвонили и сказали, что у вас ребятки заболели. А я вижу – вот они, совершенно здоровые: розовые щёчки, пухленькие ручки, длинненькие ножки. И мамы рядом с вами, какие красивые и здоровые! Наверное, вы соблюдаете все правила здоровья и знаете девиз здоровья. Скажите, какой? (ответы родителей и детей) Правильно, «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но вот сейчас к нам гость придёт, он, наверное, не знает этих правил. А кто придёт, отгадайте: Папа парня с длинным носом из полена смастерил.

– Дети. Буратино! (Под музыку А. Рыбникова «Буратино» входит сам герой).

– Буратино. Здравствуйте!

У меня печальный вид –

Голова моя болит,

Я чихаю и охрип!

Доктор Айболит. Что такое?

Буратино. Это грипп.

– Доктор Айболит. Буратино! А вот наши ребята никогда не болеют. Они тебе расскажут почему.

– Ребята, скажите, как вы утром просыпаетесь? Как вас мама будит? Какие слова вам говорит?

Игра «Мамино ласковое слово».

– Доктор Айболит: Видишь Буратино, как наши мамы любят своих детишек.

– Ребята, а что вы делаете после того, как проснулись? (Ответы детей).

– Правильно. Дружно – дружно мы шагаем и зарядку начинаем.

(Все выполняют комплекс упражнений).

1. «Вот какие мы – мамины помощники! ». И. п. стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты корпуса тела вправо-влево (5-6 раз).

2. «Мы умеем мыть окна». И. п. то же. Поднять руки вверх, наклониться вправо-влево(3 раза).

3. «Мы умеем мыть пол». И. п. то же. Наклониться, махи руками (3 раза).

4. «Мы умеем самостоятельно одеваться». И. п. сидя на полу, ноги широко расставлены. Наклон к носку правой ноги, выпрямиться, наклон к носку левой ноги, выпрямиться (4-5 раз).

5. «Выше папы, выше мамы – достаём до потолка! ». И. п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте. Остановка по сигналу.

– Доктор Айболит:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Упражнение на дыхание.

1.«Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!».

2.«Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

3.«Вот какие мы большие! ». И. п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять руки вверх, встать на носочки, потянуться, вернуться в и. п. (3 раза).

– Доктор Айболит: Буратино, вот ты какой-то грязный, растрёпанный, не причёсанный. Ребята, давайте вместе с мамами расскажем и покажем, что нужно, чтобы быть чистым и опрятным, красивым и аккуратным.

«Гладкое и душистое, моет чисто-чисто» Оно должно быть у всех.  
(Мыло).

«Костяная спинка, на животике щетинка, с длинной ручкой» (Зубная щётка).

«Зубки есть, а не кусается» (Расчёска) (Дети с мамами всё это показывают).

– Доктор Айболит:

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся!

1.Эстафета: пробежать змейкой между конусами, проползти под дугами, прыжки через обручи.



2.Парная ходьба: ребёнок встаёт на ноги маме.

3.Обезьяна и рак: мама наклоняется вперёд, ребёнок проползает под ней.

4.Передай капитану: капитаны передают мяч каждому игроку в колонне, а те передают обратно.

5.Прыжки на фитболах.

6.Найди туфлю и быстро надень.

7.Переправа.

– Доктор Айболит: Ну, вот видишь, Буратино. У нас здоровы все – и мамы и дети.

– Буратино: Я все понял!

Обещаю по утрам

Зубы чистить, умываться

И зарядкой заниматься.

– Доктор Айболит: А теперь мамы посадите ребёнка себе на колени, обнимите его, закройте глаза. Послушайте, как бьётся его сердечко. Передайте мысленно ему всю свою любовь. И знайте, ласковое слово любую болезнь вылечит. И ваш ангелочек будет всегда здоровым.

А на прощание хочется пожелать:

Пусть будут здоровы все люди на свете.

Пусть будут здоровы мамы и наши дети.

Пусть будут открыты вам все дороги,

И счастьем, любовью осыпаны тоже.

В здоровый путь.

(Родители и дети выходят из зала).

## Приложение 7

Планы мероприятий для педагогов на тему «Развитие двигательных координационных способностей детей старшего дошкольного возраста»

Форма: семинар.

Участники: педагоги, родители.

Тема: «Развитие двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста».

Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательных координационных способностей.

Содержание:

1. Вступительное слово ведущего: актуальность проблемы развития двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста, ознакомление с целями и задачи проводимой работы.

2. Теоретическая часть: освещение основных вопросов по развитию двигательных координационных способностей детей дошкольного возраста.

2.1. Анализ ФГОС ДО, программы ДОО – в части работы по развитию координации. Задачи работы по развитию двигательных координационных способностей детей в разных группах. Целевые ориентиры на каждом этапе (докладчик – старший воспитатель).

2.2. Место двигательных координационных способностей в структуре физической подготовленности дошкольников. Значение координации в повседневной жизни, в спорте, в трудовой деятельности (докладчик – ведущий семинара).

2.3. Способы оценки уровня развития двигательных координационных способностей (тесты). Возможности применения данных тестов в виде подвижных игр. Проведение тестирования в игровой форме (докладчик – инструктор по физическому воспитанию).

2.4. Методы и приемы развития двигательно-координационных способностей (упражнения, игры). Работа на занятиях, в режимных моментах (прогулка, утренняя гимнастика) (докладчик – воспитатель старшей группы).

3. Дискуссия – обсуждение опыта работы педагогов по развитию двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста. Анализ эффективных подходов, методов и приемов развития координационных способностей.

4. Подведение итогов семинара.

5. Задание для следующего мероприятия: подготовить копилку подвижных игр для развития двигательно-координационных способностей детей своей группы (старшая, подготовительная). Оформить в виде картотеки, презентации, альбома и т.д.

Форма: семинар-практикум.

Участники: педагоги.

Тема: «Подвижная игра как средство развития двигательно-координационных способностей дошкольников».

Цель: ознакомление воспитателей с методикой развития двигательно-координационных способностей.

Содержание:

1. Вступительное слово ведущего: актуальность проблемы развития двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста посредством подвижных игр.

2. Теоретическая часть: освещение основных вопросов по развитию двигательно-координационных способностей детей дошкольного возраста посредством подвижных игр.

2.1. Понятие игры, подвижной игры. Структура подвижных игр. Виды подвижных игр. Значение подвижных игр в физическом воспитании дошкольников, в развитии двигательно-координационных способностей (докладчик – старший воспитатель).

2.2. Подвижные игры во второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группах. Представление картотек игр, презентаций (докладчики – воспитатели групп).

2.3. Методика проведения подвижных игр на развитие двигательных координационных способностей в зале, на прогулке (докладчик – ведущий семинара).

### 3. Практическая часть:

Педагоги проводят несколько подвижных игр на развитие координации. Один из воспитателей выступает в роли организатора, остальные – в роли «детей».

Примеры игр: «Бездомная цапля»

Тип игры: игра большой подвижности, сюжетная, для детей старшего дошкольного возраста.

Задачи: развитие внимания, координации движений, быстроты, сообразительности; закрепление умений контролировать положение тела и ориентировки в пространстве.

Атрибуты и инвентарь: предметы-обозначения «кочек».

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка на улице, участке.

Описание игры и правила: на полу разложены «кочки», на одну меньше, чем игроков. Во время музыкального сопровождения игроки выполняют различные виды движений (ходьба, прыжки, ползание, бег и т.д., по заданию ведущего). При остановке музыки игроки должны занять свободную «кочку» и встать на одной ноге, как цапля. Игрок, который не успел занять «кочку» или не смог удержать равновесие, выбывает.

Игра «Самый ловкий».

Задачи: развитие ловкости, точности, двигательной памяти и координации движений в условиях соревнования.

Атрибуты и инвентарь: обручи и подставки для обручей – 6; кубики – 4.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка на улице, участке.

Описание эстафеты: участники стоят в две колонны, у первых в руках по кубичку синего цвета. Перед каждой командой на расстоянии 3 м друг от друга стоят 3 обруча на подставках, один обруч лежит на полу, в середине – кубик желтого цвета (если кубик в руках и кубик в обруче одного цвета, добежав, надо будет дотронуться до него рукой, а если разного – поменять).

По свистку участники начинают бег змейкой между обручами, подбегая к обручу, выполняют передачу кубика из одной руки в другую в обруче (3 раза), передача может быть из правой руки в левую или из левой руки в правую, в зависимости от того, в какой руке ребенок держал кубик в начале движения.

Добежав до обруча, который лежит на полу, участник меняет синий кубик на желтый и бежит обратно, передавая кубик следующему участнику.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету и точно выполнившая задачу.

4. Подведение итогов семинара-практикума.

5. Задание для следующего мероприятия: подготовить презентацию или доклад, отражающего опыт педагога по взаимодействию с родителями (наиболее часто используемые формы взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей).

Форма: открытый просмотр занятия по физическому воспитанию.

Участники: родители.

Тема: «Развитие двигательных-координационных способностей дошкольников в дошкольной организации».

Цель: создание условий для активного погружения родителей в воспитательно-развивающую работу, ознакомление с методикой развития двигательных-координационных способностей в дошкольной организации.

Конспект занятия в зале: «Путешествие в город равновесия»

Задачи:

1. Оздоровительные: развивать функции равновесия, глазомер.

2. Образовательные:

2.1. Способствовать формированию представлений детей о развитии функций равновесия в процессе выполнения сложнокоординированных движений.

2.2. Упражнять в прыжке в длину с разбега, добиваться сочетания разбега и отталкивания, мягкого, эластичного приземления.

2.3. Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку от груди двумя руками, добиваясь энергичного броска и правильной ловли (движению во время ловли).

2.4. Закрепить навык лазания чередующимся способам с переходом с пролета на пролет по вертикали, спуск горизонтально, добиваясь заданного направления.

2.5. В игре «Третий лишний» привлекать к самостоятельной подаче сигнала, распределению ролей.

3. Воспитательные:

3.1. Воспитывать чувство гордости за себя, своих сверстников, свои достижения.

3.2. Развивать адекватную самооценку и самоконтроль.

Оснащение занятия: шнур 3 м; плоскостная фигурка клоуна; маты 2 шт.; мячи, сетка; гимнастическая стенка; карточки-схемы ОРУ, диски здоровья.

Содержание физических упражнений	Темп, дозировка	Методические приемы и способы организации
Вводная часть.  Построение врассыпную Ходьба по шнуру, прямо (пятка к носку)  Приставным шагом, «заплетая косичку»	2 круга	Принц и принцесса Равновесия пригласили нас в свой город. Хотите? Интересно, какие открытия мы сделаем? Мы встретим у входа веселых клоунов, которые повели нас по самой главной улице. Указание о том, чтобы почувствовать пяточкой носочек. «Старайтесь почувствовать свое равновесие».

<p>Бег обычный. Бег с преодолением препятствий. Бег «ножницы». Прыжки вправо, влево от шнура. Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба по лабиринту за первым и последним.</p>	<p>1 круг 2 круга 1 круг 20 сек</p>	<p>Может быть вариант лабиринт-балансир. Лабиринт привел к залу.</p>
<p>ОРУ на дисках здоровья. Перестроение через центр по 3, на ходу разбирая тренажеры.</p> <p>1.«Я двигаюсь» И.п.: стоя, на четвереньках, опираясь руками (на диск). В: передвигаться по кругу.</p> <p>2. «Я кручусь на роликовых коньках» И.п.: стоя на диске правой (левой) ногой, другая на полу. В: отталкиваясь ногой от пола вращаться по кругу.</p> <p>3.«Я факир» И.п.: сидя на диске, скрестив ноги, руки внизу. В: отталкиваясь руками от пола вращаться влево-вправо.</p> <p>4.«Мы дружные ребята» И.п.: сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнуты на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую. В: сгибая и разгибая ноги руками отталкиваясь друг от друга делать вращения влево-вправо.</p> <p>5. «Кто сильнее» И.п.: стоя на дисках, в паре друг против друга держась за руки. В: сгибая и выпрямляя руки производить вращения вправо-влево.</p> <p>6. «Куклы» И.п.: стоя на дисках в паре поочередно- один в паре «кукла», другой – оживляет, двигает куклу.</p> <p>7. Прыжки вокруг диска в чередовании с ходьбой.</p>	<p>По 2 раза в каждую сторону</p> <p>По 5 раз в каждую сторону</p> <p>По 3 раза</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p>	<p>«Мы пришли в зал тренажеров, где любят заниматься жители города равновесия».</p> <p>Указание о сохранении осанки.</p> <p>Указание о точном выполнении и.п. и «чувства локтя».</p> <p>Можно придумать разные позы кукол.</p> <p>Использование тренажеров в ДОУ (по М.А. Руновой)</p>
<p>Перестроение в 2 колонны.</p> <p>1. Прыжок в длину с разбега</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку способом от груди двумя руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом с</p>	<p>3 раза</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p>	<p>Указание: на сочетание разбега, отталкивания и мягкого эластичного приземления. При выполнении этого прыжка Вам необходимо было равновесие?</p> <p>Указание: добиваться броска вперед и вверх.</p> <p>Указание: точно сохранять заданное направление. «При лазании вы</p>

пролета на пролет по вертикали, спуск горизонтально		почувствовали свое равновесие?»
Подвижная игра «Третий лишний»	3 раза	Указание: о внимании на сигнал
Релаксация: придумай позу на равновесие	3 раза	Указание: сохранение равновесия. Проконтролировать себя и товарища
Рефлексия		Принц и принцесса Равновесия спрашивают у детей: какие открытия при выполнении движений Вы сделали? При выполнении каких движений Вы почувствовали свое равновесие?