ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…….3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....7

1.1 Педагогические и физиологические механизмы развития координационных способностей …….7

1.2 Особенности психофизического развития детей дошкольного возраста……...14

1.3 Методические подходы развития координационных способностей дошкольников ……...19

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ……33

2.1 Методы исследования ……33

2.2 Организация исследования ……36

ГЛАВАЗ. Результаты исследования развития координационных способностей детей дошкольного возраста …… …….38

3.1 Результаты констатирующего эксперимента…….38

3.2 Исследование эффективности применения подвижных игр на развитие координационных способностей …… ……...44

Заключение ……. 47

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….50

Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «координационные способности" выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим в соответствии с требованиями меняющихся условий. Эти способности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе ребенка, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В дошкольном возрасте происходит "закладка фундамента" для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. На этот возраст приходится так называемый "сенситивный период", связанный с благоприятными возможностями развития координационных способностей.

Лях В.И. (2013), Матвеев Л.П. (1991) и другие авторы отмечают неоспоримое значение координационных способностей для успешных занятий многими видами движений. По мнению авторов, они являются критерием успешного овладения техникой разнообразных двигательных действий. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет добиться прочного двигательного навыка при обучении физическим упражнениям [24, 25, 32].

Ведущую роль при определении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы, что дает возможность качественно координировать движения.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность таких умений, как "умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью" [1].

Старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей (Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, В.И.) [1, 27,30]. Исследования в области физического воспитания дошкольников свидетельствуют об их способности к освоению сложных в координационном отношении видов движений.

Несмотря на то, что проблема развития координационных способностей всегда была актуальной и привлекала внимание специалистов в области физической культуры [1, 23, 22], сложилась ситуация, в которой необходим поиск новых путей, с помощью которых можно и быстрее и более качественно научить детей дошкольного возраста управлять своими движениями.

Педагогу по физической культуре предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физических упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевая монотонность занятий. Эффективность применения игрового метода в физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста является проверенным средством активизации двигательной деятельности при выполнении разнообразных физических упражнений за счёт подключения эмоций детей.

Подвижные игры традиционно популярны среди всех возрастных групп детей благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического совершенствования в широком возрастном диапазоне.

В связи с этим, изучение влияния использования подвижных игр на развитие координационных способностей представляет для нас существенный интерес.

Гипотеза исследования: было сделано предположение, что методика развития координационных способностей старших дошкольников станет результативной и педагогически целесообразной, если её разработка будет основываться на:

- включении в содержание разнообразных подвижных игр и игровых заданий специальной направленности;

- подвижные игры и игровые задания будут подбираться с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей.

Объект исследования: процесс физического воспитания в условиях ДОУ.

Предмет исследования: развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Цель исследования: обосновать эффективность применения подвижных игр детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно – методической литературы сформулировать исходные положения исследования, уточнить физиологические механизмы и методические подходы при развитии координационных способностей.
2. В ходе констатирующего эксперимента оценить уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста.
3. Выявить эффективность применения подвижных игр в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста.
4. Дать рекомендации по развитию координационных способностей детей дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования:

- Определены условия, способствующие повышению координационных способностей детей дошкольного возраста.
- Возможность использования и внедрения полученных результатов в практику работы инструктора по физической культуре «ДОУ Детский сад № 66».

Апробация результатов работы:

Внедрение результатов исследования осуществлялось в рамках экспериментальной работы в Детском саду

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Педагогические и физиологические механизмы развития координационных способностей

Приступая к изучению данной проблемы исследования, необходимо остановиться на определении понятия ловкость и координационные способности. Ловкость можно рассматривать как сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Лях В.И., Матвеев Л. П. и др. отмечают, что ловкость – это единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи [29,32].

Матвеев Л.П. (1991) в своих работах конкретизирует характеристику ловкости и выделяет более определённое понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности» [32].

По мнению Д.Д. Донского (1979) под термином «двигательная координация» понимается согласованное сочетание движений тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. С точки зрения Д.Д. Донского двигательная координация не однозначна мышечной, хотя и определяется ею [15].

А.А. Гужаловский (1980) считает, что координационные способности представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое [13].

В работах Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (2001) двигательно-координационные способности рассматриваются как способность быстро,

точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи [43].

Большинство авторов утверждают, что успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм в большей мере зависит от координационных способностей человека [1,5,43].

Для более качественного выполнения двигательного действия необходим определённый уровень развития двигательно-координационных способностей. Координационные способности характеризуют возможности человека к организации и управлению движениями. Человеческое тело представляет собой многозвенную систему с огромным количеством степеней свободы, что определяет трудность управления двигательным аппаратом. Учитывая возможные перемещения между туловищем, головой и конечностями в нашем теле находиться 107 степеней свободы. Например, только руки имеют по 30 степеней свободы [24,25,26].

Так как координационные способности достаточно многогранны, то можно выделить следующую структуру координационных способностей:

- Способность к овладению новыми движениями;
- Умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движений;
- Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

В.И. Лях (2007) предлагает следующее подразделение координационных способностей:

- Специальные Координационные Способности (относящиеся к отдельным группам двигательных действий);
- Специфические Координационные Способности;
- Общие Координационные Способности (результат развития ряда конкретных специальных и специфических способностей) [27].

Под специальными Координационными Способностями понимают возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному

управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими Координационными Способностями рассматривают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, согласование, перестроение двигательной деятельности, дифференцирование параметров движения.

Общие Координационные Способности — это потенциальные и реализованные способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

К наиболее важным *специфическим Координационным Способностям*, необходимым в практике спортивных занятий, относятся: способность к ориентированию в пространстве, способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесие, ритм, произвольное мышечное напряжение, способности к реагированию, быстроте перестроения двигательной деятельности и статокинетическую устойчивость.

- Под способностью к ориентированию понимаются возможности человека более точно определить и своевременно изменить положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

- Способность к дифференцированию параметров движений способствует более высокой точности и экономичности пространственных, силовых и временных параметров движений при выполнении двигательных действий.

- Способность к реагированию позволяет быстро и точно выполнить целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем телом или его частью, что будет способствовать более успешному старту.

- Способность к равновесию характеризуется способностью к сохранению устойчивости позы (равновесия) в тех либо иных статистических положениях тела (в стойках), походу выполнения упражнений в разных видах спорта.

- Способность к ритму позволяет точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия и адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями.

- Способность к перестроению двигательных действий характеризуется быстротой преобразования выработанных форм движений и переключения от одних двигательных действий к другим.

- Произвольное расслабление мышц отражает способность оптимально согласовывать расслабление и сокращение определённых мышц в нужный момент [27].

Все виды координационных способностей взаимосвязаны, но в то же время имеют свою специфику. Во всех случаях они проявляются в преодолении координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач.

При оценке степени развития координационных способностей учитывают и различные внешние показатели. Среди них наиболее общими являются время, затраченное на освоение новых форм двигательных действий или на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Также учитывают и степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий) [36].

В.И. Лях (2010) главным критерием при оценке Координационных Способностей считает 4 основные признака, характеризующие качественными и количественными характеристиками, а именно такие как правильность, быстрота, рациональность и находчивость [29,30].

По мнению Ю.Ф. Курамшина (2004), количественными критериями Координационных Способностей являются скорость, экономичность и стабильность действий.

Важнейшими факторами координационных способностей с физиологических позиций являются упорядочивающие свойства ЦНС и их пластичность, характеризуя которую И. П. Павлов говорил, «что в высшей нервной деятельности ничто не остаётся неподвижным, неподатливым, а всё всегда может быть достигнуто, изменяться к лучшему, лишь бы были осуществлены соответствующие условия» [1].

Боген М.М (2007), Васильева О.Н., Леонова Л.А. (2010), Сонькин В.Д. (2000) и др. отмечают, что в координации движений мышц основная роль принадлежит нервной регуляции двигательных функций. Также важное значение имеет функционирование вегетативных систем – дыхательной, сердечно-сосудистой и других [4, 8, 22].

Вместе с тем координационные способности, во многом определяются функциональными возможностями сенсорных систем, состоянием нервно-мышечных механизмов регулирования функций двигательного аппарата и приобретённым двигательным опытом. Чем лучше у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий их преобразования при необходимости.

Также проявление координационных способностей зависит от таких факторов, как:

- Способность человека к точному анализу движений;
- Деятельность анализаторов и особенно двигательного;
- Сложность двигательного задания;
- Уровень развития других физических способностей (скоростных, гибкости и т.д.);
- Смелость и решительность;
- Возраст;

• Общая подготовленность занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Качество координации движений выражается, также, в степени соответствия их заданным параметрам и условиям действия в пространстве, во времени и по динамике усилий. Обусловлено в определенной мере способностью без излишней мышечной напряжённости (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия [24].

Известно, что тоническая и координационная напряжённость серьёзно препятствует формированию совершенной техники двигательных действий, ухудшает их общую результативность, сдерживает, в частности, проявления скорости и мощности движений, способствует утомлению (из-за излишних затрат мышечной энергии). Двигательные акты связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела (оперативной позы), т.е. обеспечением равновесия как состояния, которое достигается в результате противодействия силам, вызывающим отклонение тела от целесообразного положения; силам инерции, реакции опоры и др. Роль устойчивости позы, особенно существенна при выполнении действий в условиях, способствующих её нарушению (при малой площади опоры, при вращательных движениях и т.д.). Этим определяется жизненно важное значение того, что принято называть «способностью поддерживать равновесие», т.е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и её балансировку во время перемещений [36].

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4 - 6 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 (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001).

В возрасте 7 – 8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13 – 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 – 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14 - 15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16 – 17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня [22, 31].

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребёнка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 9 - 11 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [30].

1.2 Особенности психофизического развития детей дошкольного возраста

Изучая данную проблему, необходимо остановиться на рассмотрении особенностей психофизического развития детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Под дошкольным возрастом понимается период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. Движения его становятся свободными, он хорошо разговаривает, мир его ощущений, переживаний и представлений становится богаче и разнообразнее.

Физическое развитие — это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

1. *Показатели телосложения* (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека.

2. *Показатели (критерии) здоровья*, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. *Показатели развития физических качеств* (силы, скоростных способностей, выносливости и др.) [30].

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

По биологическим признакам дошкольный возраст подразделяется на следующие периоды:

1) новорожденный — первые 4 недели жизни;

2) грудной (младенческий) — до 1 года;

3) ранний детский — от 1 года до 3 лет;

4) дошкольный — от 3 до 6 (7) лет.

Отражая ступени биологического развития, возрастная периодизация детей облегчает построение системы физического воспитания в этом возрасте, помогает правильному построению физкультурных занятий [составлению программ, подбору и дозировке упражнений, выбору методики физической и двигательной подготовки и т.д.) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001].

В данной работе рассматривается дошкольный возраст – 5-7 лет. Н.А. Фомин (1992) выделяет следующие особенности физического развития детей этого возраста [43]:

— высокий темп физического развития,

— относительно низкая сопротивляемость организма к не благоприятным воздействиям внешней среды,

— быстро увеличивающиеся адаптивные возможности организма.

Период первого детства - период естественного бурного развития, огромных возможностей, чрезвычайно важный для целенаправленного положительного воздействия на организм ребенка. От того насколько рационально он будет использован, в большей мере зависит весь ход физического совершенствования [30].

В период от 3 до 6 лет (дошкольный возраст) все размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост длины тела составляет 5—6 см, массы тела — около 2 кг. Но к концу этого периода начинается ускорение роста: за год ребенок прибавляет 8—10 см. Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме (второй период быстрого роста проявляется у детей в 13—14 лет, когда начинается половое созревание).

У детей дошкольного возраста заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище. Если к 6—7 годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук — более чем в 2,5 раза, а длина ног – более чем в 3 раза [30, 31].

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. У ребенка сначала развиваются мышцы таза и ног, а затем (с 6—7 лет) мышцы рук. К 5 годам увеличивается мышечная сила. Однако из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению [30].

Особенно интенсивно развиваются мышцы, обеспечивающие прямо стояние и ходьбу. Относительно высокая, по сравнению с взрослыми, подвижность суставов, это зависит от большей эластичности их мышц, сухожилий и связок. Заметно возрастает сила и выносливость мышц. Тонус сгибателей при этом возрастает и преобладает над разгибателями, что ведет к нарушению осанки. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия, которое с возрастом у ребенка улучшается. Появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что ускоряет и качественно улучшает формирование двигательных навыков. Поэтому этот период называется периодом первоначального становления двигательной функции, когда особенно велика потребность в движении (Лях В.И., Рунова М.А., Боген М.М и др.).

К 6—7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга. Однако нервная система ребенка еще недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения [32].

Сердечно - сосудистая система претерпевает значительное развитие, становиться более работоспособной и выносливой. К 5 годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличено в 4 раза. В дошкольном возрасте артериальное давление максимальное 86 - 98 мм. рт. ст., а минимум 58 - 63 мм. рт. ст. Пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен: у 5-летнего 98-100 уд. /мин., 6-летнего 90-95 уд./мин. Увеличивается масса сердца, сила сокращений, оно лучше приспосабливается к физическим нагрузкам. Объем сердца достигает 300 $см^3$, вес 130-140 г. Процессы роста сердца протекают медленно.

Адаптационные возможности органов дыхания ребенка намного ниже, чем у взрослого. Возрастные изменения дыхательной системы неравномерны. Тип дыхания - грудной, жизненная емкость легких 1150 $см^3$. Физиологические приспособительные механизмы функциональной системы дыхания у детей нестойки, а резервы дыхательной функции недостаточны.

Позвоночный столб в этом возрасте чувствителен к деформирующим воздействиям. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа [8].

К 6 годам устанавливаются свойственные взрослому относительные величины верхней и нижней части грудной клетки, увеличивается наклон ребер. Обхват грудной клетки к концу дошкольного периода увеличивается на 2-2.5 см ежегодно [4, 8, 22].

Дошкольный возраст характеризуются значительными изменениями не только в физическом, но и в моторном развитии (табл. 1) [30].

Таблица 1

Особенности развития движений у детей старшего дошкольного возраста

Возраст	Двигательные возможности ребенка

5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, передвигается на лыжах по слабопересеченной местности (может преодолевать на лыжах до 1000 м)
6 лет	Успешно осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазание по шесту, канату, гимнастической стенке, метание на дальность и в цель и др. Катается на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляются выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений

Знание возрастных особенностей структуры, функций и регуляции деятельности каждого органа, его взаимосвязей с другими органами, а, также учитывая возрастные особенности функционирования организма в целом, поможет правильной организации занятий физическими упражнениями с детьми.

Нервно-психическое развитие, на которое также важно ориентироваться в процессе физического воспитания и формирования здорового образа жизни дошкольника достигает значительного уровня.

Таким образом, само развитие ребенка дошкольного возраста предполагает важность воздействия на его организм средств и методов физической культуры, ориентируя и родителей и педагогов на становление у детей этого возраста здорового образа жизни именно методами физической культуры и физического воспитания.

Учитывая вышесказанное, хочется отметить важность гармоничности психофизиологического развития дошкольника. Необходимо грамотно и

пропорционально распределять не только физические, но и психические нагрузки на растущий организм ребенка.

В возрасте 5-7 лет следует развивать у ребенка и способность как можно дольше удерживать внимание на одном и том же объекте (или задаче), а также быстро переключать внимание с одного объекта на другой. Так, например, дошкольник при занятиях физической культурой должен помнить, что она является деятельностью, направленной на повышение качественных характеристик его организма, способствует улучшению здоровья и т.д.

В 5 лет устойчивость и концентрация внимания ребенка еще очень низкая. К 6-7 годам она значительно увеличивается, но все же остается еще слабо развитой. Детям еще трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время как в процессе эмоционально окрашенной игры они могут достаточно долго оставаться внимательными. Эта особенность внимания шестилеток является одним из оснований, по которым занятия с ними не могут строиться на заданиях, требующих постоянных, волевых усилий, например, на тех или иных физических упражнениях.

1.3 Методические подходы развития координационных способностей дошкольников

Приступая к изучению различных подходов в развитии координационных способностей детей дошкольного возраста, необходимо остановиться на рассмотрении задач развития координационных способностей.

Наиболее общими являются:

- Систематическое освоение новых двигательных действий (обще- и специально-подготовительных координационных упражнений), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях

с целью разностороннего развития специальных координационных способностей;

- Развитие специфических координационных способностей: способностей к ориентированию в пространстве, к точности дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, к ритму, равновесию и др, которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности;
- Совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий (Лях В.И., 2007).

При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

1. По разностороннему развитию
2. По специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый общий уровень развития координационных способностей создаёт широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально - прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией [44].

Основной особенностью упражнений, направленных на развития и совершенствование способностей, является их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

В физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста, как правило, не проводятся отдельные занятия, развивающие координационные

способности. Комплексы упражнений, способствующие их совершенствованию, должны планировать практически ежедневно и органически вписываться в физкультурные занятия, утреннюю зарядку. Однако не следует забывать: как излишне большое, так и слишком малое количество движений приводит к снижению тренировочного эффекта.

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

- Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.
- Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
- Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический приём широко используется в ряде видов спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.
- Преобладание нерациональной мышечной напряженности. Излишняя напряженность мышц вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению [44].

Основным средством совершенствования координационных способностей является физическое упражнение. При этом эффективное

развитие координационных способностей облегчается в случае выполнения следующих методических действий:

- Целенаправленного развития отдельных способностей (быстрота реагирования, приспособление к изменяющимся условиям и др.), обеспечивающего более высокий уровень координационной подготовленности;
- Технически правильного изучения двигательных навыков, используемых в качестве тренирующих средств, так как в противном случае они будут являться источником новых ошибок;
- Улучшения функционирования анализаторов, способствующих существенному повышению уровня Координационных Способностей. Так, использование вращающегося стула, качелей приводит к улучшению функций вестибулярного аппарата и как следствие к повышению способности удерживать равновесие;
- Повышения координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигается за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров. Например, пространственные вариации – руки перед собой, руки вверх, руки в стороны; временные вариации – круг руками быстро, круг медленно; силовые вариации – прыжок на ½ высоты.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая её подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечивать относительно полное восстановление. В связи с этим, объём упражнений в

рамках одного урока будет незначительным, что компенсируется более частым их использованием в серии занятий.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность [13].

Естественный рост показателей Координационных Способностей с 6 до 9лет составляет у девочек 28,6 - 92,3 %, у мальчиков 22,5 % - 80 %. Педагогические воздействия, направленные на развитие Координационных Способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития Координационных Способностей едва ли можно наверстать позднее (Лях В.И., 2010).

В.И. Лях (2007) выделяет три основных задачи развития Координационных Способностей в этом возрасте:

- Обеспечение широкого координационного базиса – фонда двигательных умений и навыков.
- Воспитание специфических Координационных Способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.
- Выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти.

Поскольку, главная задача координационного совершенствования в возрасте 6-7 лет – обеспечение широкого базиса и на его основе достижение разностороннего развития Координационных Способностей, то чтобы успешно её решить, обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого на занятиях необходимо применять разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные, большинство из которых можно

рассматривать как координационные [24]. Говоря об особенностях развития Координационных Способностей в дошкольном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения совершенно необходим в работе с детьми этого возраста. Однако по мере того, как дети начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, он должен уступить место методу вариативного упражнения. Среди приёмов, относящихся к методу переменного упражнения, в старшем дошкольном возрасте должны преобладать приёмы строго регламентированного варьирования. Педагогу следует обеспечить широкое и целенаправленное использование приёмов:

1. Приёмы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия.
2. Приёмы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях.
3. Приёмы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования.

Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Важным условием построения занятий является четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений инструктора по физической культуре. Так как запас двигательных умений и навыков, особенно у детей 6 – 7 лет, весьма ограничен, второе условие – обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий. Третье условие – строгое соблюдение общих дидактических принципов.

В качестве средств развития двигательно-координационных способностей могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового

двигательного действия. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений – важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности [32].

При реализации средств и методов специализированной направленности в развитии координационной способности необходимо учитывать следующие положения и рекомендации:

1 Следует применять соревновательное упражнение в необычных условиях. Простейший пример – бег по пересечённой незнакомой местности, со сложным рельефом трассы, различным грунтом, неожиданными препятствиями. Необычные условия заставляют ребенка приспосабливать к ним свои действия, изменяя усилия и движения.

2 Использование «зеркального» выполнения упражнений, в которых знакомый до тонкостей двигательный навык надо проявить в обратную сторону. Например, прыгать в высоту, отталкиваясь слабейшей ногой.

3 Выполнение двигательных новинок. Например, прыжок с места назад и с поворотом на 360 градусов.

4 Упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменяющимся внешним условиям.

5 Жонглирование мячами и другими предметами – очень перспективное средство для воспитания тонкой координации в сочетании с предельно малыми промежутками времени между движениями [32, 43].

Методически это выражается в использовании главным образом следующих подходов и их сочетаний:

- внесение строго регламентированных изменений в отдельные параметры действия или смена способа его выполнения;

- предъявление новых координационных требований посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях
- изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений.

Специалисты определяют основное правило нормирования нагрузок в упражнениях, специально ориентированных на улучшение двигательной координации: их число и частоту повторения в рамках каждого отдельного занятия целесообразно доводить лишь до таких величин, которые не исключают успешного преодоления координационных трудностей или не вызывают серьезных координационных нарушений. Соответственно регламентируются интервалы отдыха и между занятиями; чтобы обеспечить восстановление оперативной работоспособности до уровня, позволяющего решить координационно-трудную двигательную задачу.

Комплексный процесс развития координационных способностей. Специфическими средствами направленного совершенствования способности к равновесию служат упражнения и методические приёмы, специально ориентированные на мобилизацию способности поддерживать равновесие при выполнении различных упражнений, а также средства и способы избирательного воздействия на функции вестибулярного аппарата. В практике упражнения на равновесие чаще всего включают:

- заданную фиксацию поз в статических положениях тела и в сочетании с перемещениями на уменьшенной, подвижной либо иной опоре, затрудняющей поддержание равновесия;
- балансирование в позах, отличающихся невыгодным для их устойчивости взаиморасположением звеньев тела;
- поддержание равновесия в статических и динамических позах в условиях помех, создаваемых предшествующими или сопутствующими движениями.

Важнейшую роль в совершенствовании способности к произвольному расслаблению мышц играет овладение системой специально направленных

упражнений, получивших название «упражнения в расслаблении», а затем регулярное применение их в сочетании с другими упражнениями и использование методических приёмов, способствующих исключению излишней напряженности при выполнении двигательных действий.

Бесшапошникова С.Ю. (2010) обосновала следующую четырехступенчатую систему упражнений в расслаблении, «которая позволяет, как показывает опыт и соответствующие исследования, в значительной мере преодолеть тоническую напряженность и улучшить предпосылки для ускоренного преодоления координационной напряженности при освоении новых двигательных действий»:

- контролируемый перевод мышц из напряженного состояния в расслабленное, и обратно в заданном порядке;
- выполнение заданий по одновременному расслаблению одних мышечных групп и напряжению других;
- выполнение заданий по сочетанию в локальных движениях напряжения одних мышечных групп с расслаблением других;
- выполнение целостных предметно определённых двигательных действий с установкой на акцентирование фаз необходимого расслабления.

Воспитание способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений составляет столь же существенную сторону процесса физического воспитания. Проявление «чувства пространства» в двигательной деятельности определяются восприятием пространства и оценкой пространственных параметров движений, что теснейшим образом связано с активным включением «мышечного чувства» и подчинено реализации двигательной задачи, определяющей перемещение в пространстве [2].

В зависимости от особенностей содержания и условий выполнения упражнений, выделяют следующие методические подходы - направленные на достижение необходимой точности движений:

- Реализация заданий на точность воспроизведения эталонных пространственных параметров движений в стандартных условиях.
- Реализация заданий на точность отклонения от эталонных пространственных параметров движений.
- Сочетание контрастных и близких заданий, требующих точности движений в вариативных условиях.

При развитии Координационных Способностей в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте целесообразно применять методические приёмы строго регламентированного варьирования (изменение направления движения, скорости и темпа движений, «зеркальное» выполнение упражнений, изменение пространственных границ и т.д.).

В научно-методической литературе по дошкольному воспитанию представлены многочисленные средства и методы, направленные на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Так С.Б. Шарманова (1995) считает эффективным применение средств ритмической гимнастики в системе физического образования детей старшего дошкольного возраста. В своих работах она отмечает, что ритмическая гимнастика при адекватной нагрузке позволяет развивать все основные физические качества (силу и скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость и координацию движений, ловкость) до уровня, достигаемого при занятиях различными видами спорта [45]. В физкультурную деятельность были включены комплексы ритмической гимнастики, гимнастические упражнения с изменением пространственных границ их выполнения, упражнения на ограниченной опоре, а также усложнение упражнений дополнительными движениями. В данном случае развитие координационных способностей стимулировалось повышением координационной сложности, с которой должен справиться ребенок во время выполнения двигательного задания. Занятия с использованием средств ритмической гимнастики проводились три раза в неделю - два занятия в условиях физкультурного зала и одно занятие на свежем воздухе.

Для развития двигательной координации использовались упражнения, в которых детям нужно было приложить усилие для сохранения устойчивого положения тела, выполняемые на уменьшенной опоре.

В исследованиях А.С. Некрасова (2006) представлена методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев в сочетании с общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями из различных видов спорта, входящими в программу по физической культуре для дошкольных учреждений. Автор показал, что включение в физическое воспитание дошкольников элементов спортивных бальных танцев эффективно влияет на развитие координационных способностей детей, физическую подготовленность и физическое развитие [35].

Бойко В.В. (2011) рассматривает развитие координационных способностей дошкольников при использовании комплекса «Спортивная скакалка». Скакалка является эффективным простым тренажером, который можно применять по физическому развитию начиная с 2-ой младшей группы. Использование комплекса упражнений и игр со скакалкой представляет большую ценность с точки зрения функциональных возможностей этого тренажера. Автор подчеркивает, что введение новых упражнений игр со скакалкой дает возможность осуществить рациональный выбор для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста [5].

Н.А. Салькова (2017) в своих исследованиях рассматривает игровую деятельность дошкольника как наиболее естественную, с помощью которой ребенок познает мир и себя. По мнению Н.А. Сальковой, подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры в развитии координационных способностей и стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование на занятиях преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания [40].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием, с одной стороны, между необходимостью использования подвижных игр как ведущего средства в развитии координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, с другой, недостаточной разработанностью методики развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр.

Заключение по 1 главе:

- Под *двигательно-координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
- Проявление 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, сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся т. е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков) и др.
- У дошкольников наибольшее отставание выявлено в способности к ориентации в пространстве, реагирующей способности, способности к сохранению равновесия.
- Знание возрастных особенностей, структуры, функций и регуляции деятельности каждого органа, его взаимосвязей с другими органами, а также учитывая возрастные особенности функционирования организма в целом, поможет правильной организации занятий с детьми.

- Само развитие ребенка дошкольного возраста предполагает важность воздействия на его организм методов физической культуры и ориентирует педагогов на становление у детей этого возраста здорового образа жизни именно методами физической культуры и физического воспитания.
- В возрасте 6-7 лет происходит обеспечение широкого базиса и на его основе достижение разностороннего развития КС. Таким образом, чтобы успешно её решить, обучают обширному кругу двигательных действий. Эффективность координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Одним из средств развития координационных способностей выступают подвижные игры. Подвижные игры на физкультурных занятиях способствуют решению не только оздоровительных задач, но и благотворно влияют на развитие организма детей, содействуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом, а также могут выступать одним из средств развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена объективным противоречием, с одной стороны, между необходимостью использования подвижных игр как ведущего средства в развитии координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, с другой, недостаточной разработанностью методики развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа литературных источников;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;

методы математической статистики.

Метод анализа литературных источников.

При написании выпускной квалификационной работы было проанализировано 40 литературных источников. Обобщались взгляды многих авторов по вопросу развития координационных способностей детей дошкольного возраста. Анализ литературных источников позволил изучить структуру координационных способностей, рассмотреть влияние координационных способностей на физическое развитие детей дошкольного возраста, а также рассмотреть различные подходы в развитии координационных способностей в дошкольном возрасте. Изучение литературных источников позволило выявить, что проявление 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.

Педагогический эксперимент

Педагогическая цель экспериментального исследования – экспериментальная проверка эффективности методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста средствами подвижных игр. Для этого необходимо:

- Подобрать диагностические методики для оценки координационных способностей детей дошкольного возраста.
- В ходе констатирующего эксперимента оценить уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста.
- В ходе формирующего эксперимента выявить эффективность методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент был основным методом нашего исследования. В исследовании использовались следующие виды эксперимента: констатирующий, формирующий и контрольный. Эффективность методики применения специально подобранных подвижных игр на занятиях физической культурой детей дошкольного возраста оценивалась по повышению уровня развития координационных способностей.

В педагогическом эксперименте участвовали дети старшего дошкольного возраста в количестве 41 человека. В ходе педагогического эксперимента были систематизированы и апробированы подвижные игры для воспитания координационных способностей на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста.

Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения исходного уровня развития Координационных Способностей, динамики развития Координационных Способностей в течение экспериментального исследования. Изучение уровня развития координационных способностей проводилось с помощью следующих тестов:

1. Челночный бег 3х10м. Оценивали способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Фиксировали время выполнения упражнения.
2. Статическое равновесие - "Проба Ромберга". Ребенок встает на одну ногу, другая согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки вперед. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Оценивали длительность и способность удерживать устойчивое положение. Фиксировали время выполнения упражнения до первого покачивания туловища.
3. Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает исходное положение – стойка ноги врозь и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см с последующей ловлей как можно большее количество раз.

Помимо определения результатов выполнения контрольных упражнений, все они также оценивались по 3-уровневой шкале: высокий, средний, низкий результат.

Таблица 2 – Нормативы оценки уровня координационной подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Контрольное упражнение (тест)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3х10м, сек.	9.5 с. и менее	9.6 с. до 9.7 с	9.8 с. и больше	от 9.9 с. и менее	от 9.9 с. до 10.0с	от 10.0 и более
Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	60 и более	от 46 до 59	от 45 и менее	от 55 и более	от 41 до 54	от 40 и менее
"Проба Ромберга", сек	35 и более	34-26 с	25 и менее	40 и более	39-31 с	30 и менее

Тестирование проводилось дважды, в сентябре 2019 года и феврале 2020 года.

Методы математической статистики

Для оценки эффективности результатов педагогического воздействия, определения эффективности применяемой методики, мы используем метод математической статистики, а именно t-критерию Стьюдента. Этот метод применялся нами для обработки цифрового материала, а именно результатов тестирования.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были отобраны и использованы адекватные и достаточные методы научного исследования, позволяющие выявить эффективность методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

2.2 Организация исследования

Организация исследования строилась в три этапа.

*На первом (установочном) этапе (*май – сентябрь 2019 г.) изучалось состояние рассматриваемой проблемы в психолого-педагогической, научно-методической литературе, а также в теории и практике физической культуры. Была сформулирована рабочая гипотеза, определены задачи исследования. Разрабатывались условия для воспитания координационных способностей детей дошкольного возраста.

На втором (преобразующем) этапе (сентябрь 2019 – февраль 2020 гг.) экспериментально проверялась эффективность методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2019-2020 учебного года на базе «ДОУ Детский сад № 66» Кировского района г. Санкт - Петербург и включал в себя проведение констатирующего, формирующего и контрольного этапа исследования.

В эксперименте приняли участие дети старшего дошкольного возраста одинаковые по физическому состоянию, которые были организованы в

контрольную (КГ) – 21 человек и экспериментальную (ЭГ) группы 20 человек

На третьем (завершающем) этапе (февраль - апрель 2020 г.) проводился анализ полученных результатов опытно-экспериментальной работы, формулировались основные выводы, оформлялись материалы выпускной квалификационной работы.

ГЛАВАЗ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1 Результаты констатирующего эксперимента

В сентябре 2019 года на базе «Детского сада № 66» Санкт-Петербурга, проходил констатирующий этап экспериментального исследования, с целью выявления исходного уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста. В исследовании приняли участи дети старшего дошкольного возраста одинаковые по физическому состоянию, которые были организованы в контрольную (КГ) – 21 человек и экспериментальную (ЭГ) группы 20 человек. По результатам констатирующего эксперимента достоверно значимых различий по показателям развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах выявлено не было. Результаты констатирующего эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 3 - Средне групповые результаты развития координационных способностей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной групп в начале экспериментального исследования

№п/п	Контрольное упражнение (тест)	Экспериментальная группа X±m	Контрольная группа X±m	p
1.	Челночный бег 3х10м, сек.	10,1±0,02	10,2±0,04	≥0,05
2.	Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	50,3±2,4	51,4,2±3,8	≥0,05
3.	"Проба Ромберга", сек	23,3±3,4	24,5±4,2	≥0,05

Таким образом, расчёты достоверности различий по t-критерию Стьюдента показывают, что в начале экспериментального исследования

достоверно значимых различий между экспериментальной и контрольной группой выявлено не было.

Также провели качественный анализ по показателям, оценивающим координационные способности. На шкале было выделено три зоны качественной оценки уровня развития координационных способностей, которые интерпретировалась как «высокий», «средний», «низкий». Результаты данного анализа представлены в таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 4- Оценка уровня развития координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего эксперимента, %

Уровень	Челночный бег		Подбрасывание и ловля меча,кол-раз		Проба «Ромберга»	
	ЭГ (n=20)	КГ (n=21)	ЭГ (n=20)	КГ (n=21)	ЭГ (n=20)	КГ (n=21)
Высокий	10%	14,4%	15%	9,5%	5%	9,5%
Средний	40%	42,8%	60%	61,9%	35%	28,6%
Низкий	50%	42,8%	25%	28,6%	60%	61,9%

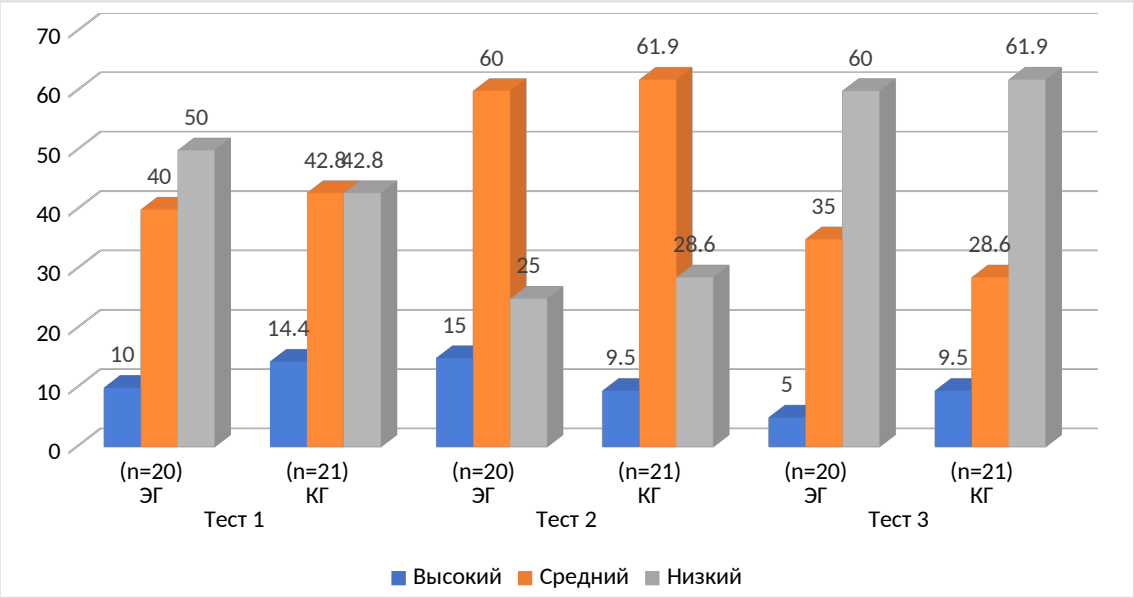

Рисунок 1. Распределение по уровню развития координационных способностей испытуемых контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего эксперимента, %

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, в основном у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной группы преобладает средний и низкий уровень в развитии координационных способностей.

Таким образом результаты констатирующего эксперимента и данные научно-методической литературы свидетельствуют о том, что необходим поиск новых подходов в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста для более успешного развития координационных способностей.

3.2 Исследование эффективности применения подвижных игр на развитие координационных способностей

Формирующий этап экспериментального исследования проходил в течение 2019 – 2020 года, на базе «Детского сада № 66» Кировского района г. Санкт-Петербурга. Результаты, представленные в параграфе 3.1, показывают, что обе группы имеют примерно одинаковый уровень развития координационных способностей, достоверно значимых различий между экспериментальной и контрольной группой выявлено не было. Это послужило основанием для выделения контрольной и экспериментальной группы.

Занятия в контрольной группе проводились по программе «2100» физического воспитания с Учетом ФГОС ДО. Программа составлена на основе примерной основной Общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы 2100».

Экспериментальная группа занималась по программе ДОУ, но развитие координационных способностей осуществлялась по разработанной нами методике, посредством целенаправленного включения в физкультурные занятия разнообразных подвижных игр и игровых заданий специальной направленности; подбор подвижных игр и игровых заданий осуществлялся с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей.

Методика развития с применением подвижных игр была разработана с целью обеспечения комплексного развития координационных способностей и повышения интереса детей старшего дошкольного возраста к физкультурно-спортивным занятиям. Объединение подвижных игр и игровых заданий в группы осуществлялось с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, интенсивности подвижной игры и части занятия, в которой проводятся подвижные игры.

Для развития координационных способностей используются следующие средства: сюжетно-ролевые и подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие координационных способностей, а также игровые задания. Структура занятия при использовании разработанного нами комплекса не изменялась и соответствовала действующей программе для ДОУ. Развитие координационных способностей осуществлялось 3 раза в неделю: в подготовительной, основной и заключительной частях физкультурного занятия в разделе физического развития. На решение этой задачи отводилось 10-15 или 15-20 минут от всего занятия. Структура и основная задача занятия оставались прежними. Развивающий модуль содержит 10 подвижных игр.

В течение месяца на каждом занятии применялись две игры определенной направленности. Следующий месяц на каждом занятии используются игры уже другой направленности. В целом, за период эксперимента, занимающиеся овладевают 10-ю подвижными играми, направленными на развитие координационных способностей.

В процессе педагогической деятельности были разработаны следующие игровые упражнения по компонентам координационных способностей:

- Игровые упражнения на чувства времени: «Добежать до кубика на счет 10»; «Стоп»; «Успей увернуться»; «Хлопок».
- Игровые упражнения на чувство пространства: «Ручной хапсагай»; «Прыжок через ручей»; «Поймай мячик»; «Закати в ворота».

- Игровые упражнения на чувства мышечных усилий: «Кто дальше»; «Легче и тяжелее»; «Попади в корзину»; «Найди и попади».
- Игровые упражнения на чувства равновесия: «Кто больше пройдет»; «Не замочи ножки»; «Осторожно ветка».
- Игровые упражнения на чувство ритма: «Солдат и спортсмен»; «Сделай по памяти».

Упражнения использовались как в подготовительной, так и в основной и заключительной частях физкультурного занятия.

3 этап (май 2020 г.) – контрольный эксперимент: контрольный этап исследования вновь был диагностическим. В ходе него определяли, насколько организованная нами работа оказалось эффективной для развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Проведён сравнительный анализ уровней развития координационных способностей детей экспериментальной и контрольной групп. Результаты данного исследования представлены в таблицах 4-6 и на рисунках 2-5.

Таблица 5 – Динамика средне групповых результатов развития координационных способностей испытуемых экспериментальной и контрольной группы в ходе экспериментального исследования

№п/п	Контрольное упражнение (тест)	ЭГ X±m		p	КГ X±m		p
		Сентябрь 2019	Февраль 2020		Сентябрь 2019	Февраль 2020	
1.	Челночный бег 3х10м, сек.	10,1±0,02	9,7±0,01	≤0,05	10,2±0,04	10,1±0,02	≥0,05
2.	Подбрасывание и ловля мяча, кол-во раз	50,3±2,4	58,6±3,2	≤0,05	51,4±3,8	53,2±2,6	≥0,05
3.	"Проба Ромберга", сек	23,3±3,4	32,4±2,4	≤0,05	24,5±4,2	28,2±3,2	≤0,05

Как видно из результатов, представленных в таблице 4, в экспериментальной группе по всем контрольным упражнениям отмечена

положительная достоверно значимая динамика при ($p \leq 0,05$), тогда как в контрольной группе несмотря на имеющиеся положительные изменения, достоверно значимая динамика выявлена лишь в тесте "Проба Ромберга», оценивающем статическое равновесие у испытуемых.

Также провели качественный анализ по показателям, оценивающим координационные способности, используя трёхуровневую шкалу уровня развития координационных способностей, которые интерпретировалась как «высокий», «средний», «низкий».

Таблица 6 – Динамика уровня развития координационных способностей испытуемых в ходе исследования («Челночный бег 3х10м»), %

Уровень	ЭГ		КГ	
	Сентябрь 2019	Февраль 2020	Сентябрь 2019	Февраль 2020
Высокий	10%	25%	14,4%	19%
Средний	40%	60%	42,8%	47,6%
Низкий	50%	15%	42,8%	33,4%

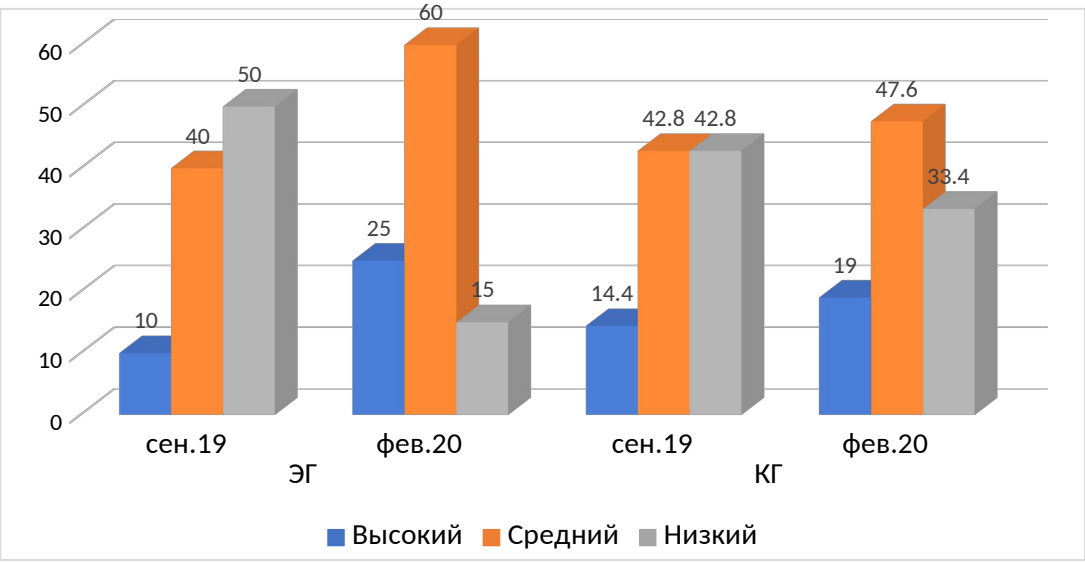

Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровню развития координационных способностей (челночный бег 3х10м), %

Как видно из данных, представленных в таблице 6, в экспериментальной группе к концу исследования преобладает средний уровень в развитии

способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, у 25% испытуемых к концу исследования выявлен высокий уровень, значительно уменьшилось количество детей имеющих низкий уровень -15%, тогда как в начале исследования этот показатель составлял – 50%. В контрольной группе отмечается лишь незначительная динамика по всем контрольным упражнениям.

Таблица 7 – Динамика уровня развития координационных способностей испытуемых в ходе исследования («Подбрасывание и ловля мяча»), %

Уровень	ЭГ		КГ	
	Сентябрь 2019	Февраль 2020	Сентябрь 2019	Февраль 2020
Высокий	15%	25%	9,5%	14,3%
Средний	60%	70%	61,9%	66,7%
Низкий	25%	5%	28,6%	19%

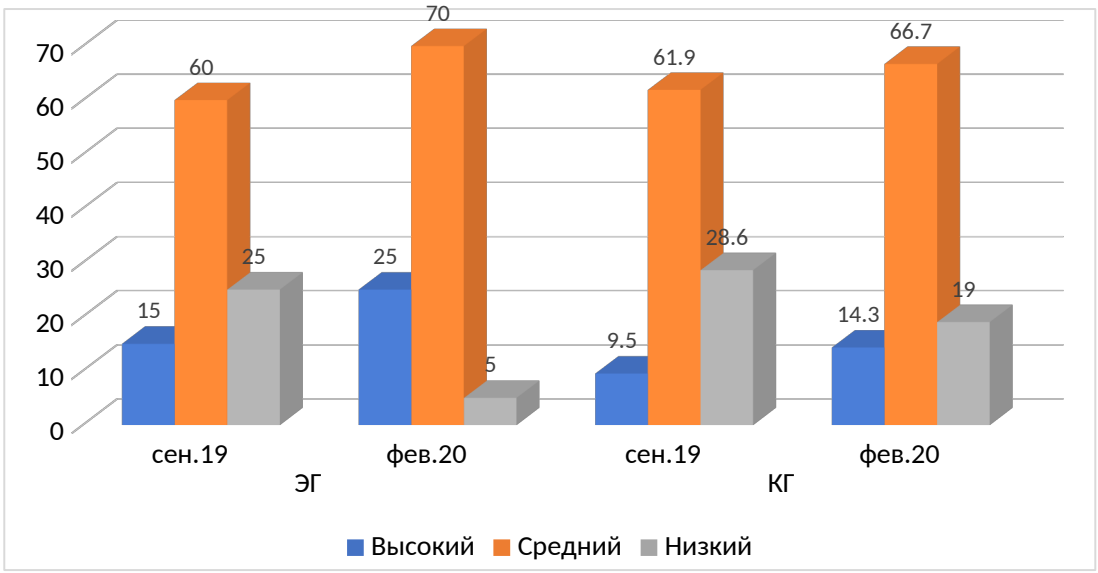

Рисунок 3. Распределение испытуемых по уровню развития координационных способностей (Подбрасывание и ловля мяча), %

Из данных, представленных в таблице 7, также можно наблюдать, что наиболее положительная динамика отмечается в экспериментальной группе. Вместе с тем, как в экспериментальной, так и в контрольной группе

преобладает средний уровень развития координационных способностей, оценивающей согласованность и работу рук детей старшего дошкольного возраста.

Таблица 8 – Динамика уровня развития координационных способностей испытуемых в ходе исследования ("Проба Ромберга"), %

Уровень	ЭГ		КГ	
	Сентябрь 2019	Февраль 2020	Сентябрь 2019	Февраль 2020
Высокий	5%	20%	9,5%	14,3%
Средний	35%	55%	28,6%	38%
Низкий	60%	25%	61,9%	47,7%

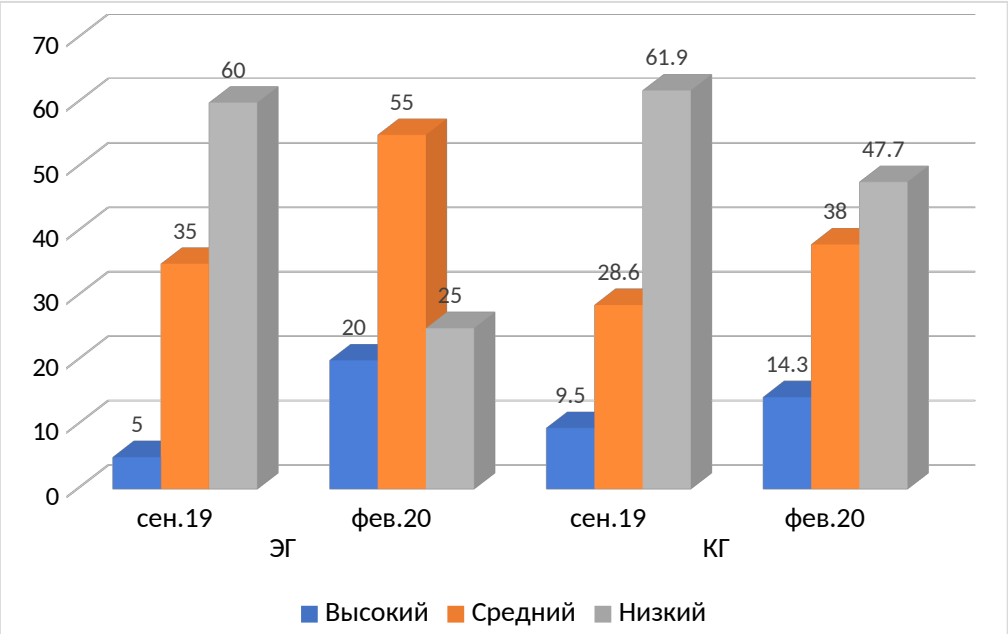

Рисунок 4. Распределение испытуемых по уровню развития координационных способностей ("Проба Ромберга"), %

На рисунке 4 наглядно представлена положительная динамика развития способности к равновесию детей старшего школьного возраста как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако в экспериментальной группе значительно изменились показатели, так снизилось доля детей показывающих низкий уровень в начале исследования с 60% до 25% к концу исследования, и увеличилась доля детей имеющих

высокий уровень с 5% в начале исследования до 20% к концу экспериментального исследования.

Таким образом выдвинутая нами гипотеза, о том, что методика развития координационных способностей старших дошкольников станет результативной и педагогически целесообразной, если её разработка будет основываться на: включение в содержание разнообразных подвижных игр и игровых заданий специальной направленности; подвижные игры и игровые задания будут подбираться с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей, показала свою эффективность.

Заключение

Обращение к проблеме условий повышения эффективности методики развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста было обусловлено наличием противоречий: во-первых, между тем, что старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей и недостаточно высоким уровнем развития данных способностей современного поколения; а во-вторых, – между тем, что проблема развития координационных способностей всегда была актуальной и привлекала внимание специалистов в области физической культуры и поиском новых путей, с помощью которых можно и быстрее и более качественно научить детей дошкольного возраста управлять своими движениями.

Учитывая актуальность рассматриваемой проблемы, нами была поставлена цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Исследование было направлено на проверку гипотезы, состоящей в том, что методика развития координационных способностей старших дошкольников станет результативной и педагогически целесообразной, если её разработка будет основываться на:

- включение в содержание разнообразных подвижных игр и игровых заданий специальной направленности;
- подвижные игры и игровые задания будут подбираться с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей.

На основании педагогического исследования были сделаны следующие выводы :

1. На основе анализа научно-методической литературы и нормативных документов мы установили, что у дошкольников наибольшее отставание выявлено в способности к ориентации в пространстве, реагирующей способности, способности к сохранению равновесия. Специалисты отмечают, что в дошкольном возрасте происходит "закладка фундамента" для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. На этот возраст приходится так называемый "сенситивный период", связанный с благоприятными возможностями развития координационных способностей.

В рамках теоретического исследования было выявлено огромное значение координационных способностей для успешных занятий многими видами движений. По мнению авторов, они являются критерием успешного овладения техникой разнообразных двигательных действий. Высокий уровень развития координационных способностей позволяют добиться прочного двигательного навыка при обучении физическим упражнениям.

2.На констатирующем этапе эксперимента с помощью батареи тестов мы оценили исходный уровень развития координационных способностей в начале учебного года детей старшего дошкольного возраста двух групп. Результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной группы преобладает средний и низкий уровень в развитии координационных способностей. Используя расчёты достоверности различий по t-критерию Стьюдента, показали, что в начале экспериментального исследования достоверно значимых различий между экспериментальной и контрольной группой выявлено не было.

3.В течение шести месяцев на физкультурных занятиях в экспериментальной группе реализовывалась предложенная нами методика развития координационных способностей.

В основу методики вошло объединение подвижных игр и игровых заданий в группы с учетом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей, интенсивности подвижной игры и части занятия, в которой проводятся подвижные игры. В течение месяца применялись две игры определенной направленности, в каждом последующем месяце применялись две игры определенной направленности. В целом, за период эксперимента, занимающиеся овладевают 10-ю подвижными играми, направленными на развитие координационных способностей. В эксперимeтальной группе по тесту «Челночный бег» к концу исследования преобладает средний уровень в развитии способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, у 25% испытуемых к концу исследования выявлен высокий уровень, значительно уменьшилось количество детей имеющих низкий уровень -15%, тогда как в начале исследования этот показатель составил 50%.В контрольной группе отмечается лишь незначительная динамика по всем контрольным упражнениям. Наглядно представлена положительная динамика развития способности к равновесию детей старшего дошкольного возраста как в контрольной, так и в экспериментальной группе в тесте «Проба Ронберга».Однако в экспериментальной группе значительно изменились показатели, так снизилось количество детей, показывающих низкий уровень в начале исследования ,с 60% до 25% к концу исследования, и увеличилась доля детей имеющих высокий уровень с 5% в начале исследования. В тесте «Подбрасывание и ловля мяча» также можно наблюдать ,что наиболее положительная динамика отмечается в экспериментальной группе. Вместе с тем, как в экспериментальной, так и в контрольной группе преобладает средний уровень развития координационных способностей ,оценивающей согласованность и работу рук детей старшего дошкольного возраста .

4. Разработка методики развития координационных способностей детей дошкольного возраста и ее внедрение дали основание для заключения о том, что включение в содержание разнообразных подвижных игр и игровых заданий специальной направленности; а также подбор игр с учётом их направленности на развитие определенного вида координационных способностей позволяет повысить уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута. Гипотеза подтвердилась.

Приложение 1

Таблица 1-Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в начале исследования (сентябрь 2019г.)

№ п/п	ИФ	Челночный бег3х10м.сек	Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз	«Проба Ромберга»
1	Полина Алтунина	9,9	50	22
2	Арина Авельцева	9,9	50	23
3	Настя Кузьмина	10	49	23
4	Настя Одинвоа	10	50	23
5	Настя Сухова	9,9	50	23
6	Лиза Цику	10	49	22
7	Вера Лалетина	10	50	23
8	Катя Трусова	10	50	22
9	Вера Сорокина	10	50	23
10	Ксения Онучина	10	49	23
11	Наталья Сафонова	10	50	23
12	Дмитрий Черниченко	9,9	50	23
13	Алексей Березовский	9,9	50	23
14	Александр Бороздин	10	50	22
15	Виктор Бороздин	10	49	23
16	Рамиль Хамидулин	10	50	23
17	Сергей Кононеко	10	50	22
18	Александр Войтин	10	50	23
19	Антон Беленикин	9,9	50	23
20	Руслан Чернеев	10	50	23
X±m		10,1±0,02	50,3±2,4	23,3±3,4

Таблица 2-Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых контрольной группы в начале исследования (сентябрь 2019г.)

№ п/п	ИФ	Челночный бег3х10м.сек	Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз	«Проба Ромберга»
1	Анастасия Корчяжникова	9,9	51	24
2	Сима Чикалова	10	50	22
3	Алиса Епифанова	9,9	49	23
4	Айджун Рустамова	9,9	50	24
5	Ксения Тихонова	9,9	51	24
6	Ксения Фатеева	10	50	23
7	Галина Кадырова	10	50	24
8	Надежда Обрамова	10	50	24
9	Анастасия Волынских	9,9	48	22
10	Екатерина Обленских	10	51	23
11	Ольга Смирнова	9,9	51	24
12	Мария Великая	10	51	24
13	Павел Пац	10	49	24
14	Олег Спиридонов	10	51	24
15	Алексей Великов	9,9	50	24
16	Никита Вронцких	10	50	24
17	Борис Буров	10	51	24
18	Аркадий Волков	9,9	50	24
19	Арсений Сергеев	10	51	24
20	Степан Жуков	10	50	24
21	Александр Блоков	10	51	24
X±m		10,2±0,04	51,2±3,8	24,5±4,2

Приложение 2

Таблица 3 - Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в конце исследования (февраль 2020г.)

№ п/п	ИФ	Челночный бег3х10м.сек	Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз	«Проба Ромберга»
1	Полина Алтунина	9,7	58	32
2	Арина Авельцева	9,9	57	31
3	Настя Кузьмина	9,6	58	30
4	Настя Одинцова	9,7	55	32
5	Настя Сухова	9,6	57	32
6	Лиза Цику	9,6	58	31
7	Вера Лалетина	9,9	58	30
8	Ксения Онучина	9,7	57	30
9	Наталья Сафонова	9,6	55	32
10	Дмитрий Черниченко	9,7	58	31
11	Алексей Березовский	9,6	58	32
12	Александр Бороздин	9,7	56	31
13	Виктор Бороздин	9,6	57	32
14	Рамиль Хамидулин	9,7	58	32
15	Сергей Кононенко	9,6	58	31
16	Александр Войтин	9,6	58	32
17	Антон Лебедев	9,6	58	32
18	Руслан Чернеев	9,7	56	31
19	Катя Трусова	9,6	57	30
20	Вера Сорокина	9,7	58	32
X±m		9,7±0,01	58,6±3,2	32,4±2,4

Таблица 4 - Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых контрольной группы в конце исследования (февраль 2020г.)

№ п/п	ИФ	Челночный Бег3х10м.сек	Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз	«Проба Ромберга»
1	Анастасия Корчяжникова	9,8	49	27
2	Сима Чикалова	9,9	53	28
3	Алиса Епифанова	9,9	52	26
4	Айджун Рустамова	10	53	27
5	Ксения Тихонова	10	52	27
6	Ксения Фатеева	10	50	27
7	Галина Кадырова	9,9	53	26
8	Надежда Обрамова	9,9	52	26
9	Анастасия Волынских	10	53,2	27
10	Екатерина Обленских	9,9	53	28
11	Ольга Смирнова	9,9	52	28
12	Мария Великая	9,8	53	27
13	Павел Пац	10	53	28
14	Олег Спиридонов	10	52	27
15	Алексей Великов	9,9	52	27
16	Никита Вронцких	9,8	51	28
17	Борис Буров	9,9	50	28
18	Аркадий Волков	10	53	27
19	Арсений Сергеев	10	51	27
20	Степан Жуков	10	52	28
21	Александр Блоков	10	52	27
X±m		10,1±0,02	53,2±2,6	28,2±3,2

Приложение 3

Таблица 1-Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в трех уровневой шкале «высокий» «средний» «низкий» в начале исследования по «Челночныйбег3х10м.сек» (сентябрь 2019г.)

	Высокий %	Средний %	Низкий %
	ИФ		
	Елизавета Цику	Дмитрий Черниченко	Анастасия Кузьмина
	Александр Бороздин	Вера Сорокина	Анастасия Сухова
	Александр Войтин	Сергей Кононенко	Антон Беленикин
	Аполинария Алтунина		Екатерина Трусова
			Ксения Онучина
			Рамиль Хамидулин
			Наталья Сафонова
			Вера Лалетина
			Руслан Чернеев
10%		40%	50%

Таблица 2

Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых контрольной группы в трех уровневой шкале «высокий» «средний» «низкий» в начале исследования «Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз» (сентябрь 2019г.)

	Высокиий %	Средний %	Низкий %
	ИФ		
	Анастасия Корчяжникова	Галина Кадырова	Арсений Сергеев
	Сима Чикалова	Надежда Обрамова	Степан Жуков
	Алиса Епифанова	Анастасия Волынских	Александр Блоков
	Айджун Рустамова	Екатерина Обленских	
	Ксения Тихонова	Ольга Смирнова	
	Ксения Фатеева	Мария Великая	
		Павел Пац	
		Олег Спиридонов	
		Алексей Великов	
		Никита Вронских	
		Борис Буров	
		Аркадий Волковец	
	10%	40%	50%

Приложение 3

Таблица 3 - Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых экспериментальной группы в трех уровневой шкале «низкий» «средний» «высокий» в конце исследования«Челночныйбег3х10м.сек» (февраль 2020г.)

	Высокий %	Средний %	Низкий %
	ИФ		
	Елизавета Цику	Дмитрий Черниченко	Руслан Чернеев
	Александр Бороздин	Вера Сорокина	Анастасия Сухова
	Александр Войтин	Сергей Кононенко	Наталья Сафонова
	Аполинария Алтунина	Анастасия Кузьмина	
Вера Сорокина		Антон Беленикин	
		Екатерина Трусова	
		Ксения Онучина	
		Рамиль Хамидулин	
		Вера Лалетина	
28%		60%	15%

Таблица 4

- Индивидуальные результаты показателей оценки координационных способностей испытуемых контрольной группы в трех уровневой шкале «низкий» «средний» «высокий» в конце исследования «Подбрасывание и ловля мяча,кол-во раз» (февраль 2020г.)

	Высокиий %	Средний %	Низкий %
	ИФ		
	Анастасия Корчяжникова	Галина Кадырова	Арсений Сергеев
	Сима Чикалова	Надежда Обрамова	Степан Жуков
	Алиса Епифанова	Анастасия Волынских	Александр Блоков
	Айджун Рустамова	Екатерина Обленских	
		Ольга Смирнова	
		Мария Великая	
		Павел Пац	
		Олег Спиридонов	
		Алексей Великов	
		Никита Вронских	
		Борис Буров	
		Аркадий Волковец	
		Ксения Тихонова	
		Ксения Фатеева	
25%		60%	45%

Проводился урок на тему: «Развитие двигательных и координационных способностей». В цель урока входит создать условия для развития двигательных и координационных способностей учащихся.

В задачи урока

1. Формировать двигательные умения и навыки учащихся.
2. Развивать ловкость, умение владеть мячом, равновесие.
3. Способствовать воспитанию культуры общения, взаимопонимания и дружбы, развивать коммуникативные навыки учащихся.

Урок проводился в спортивном зале.

В качестве инвентаря: волейбольный мяч, скакалка, свисток.

Метод проведения: групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Тип урока: комбинированный

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 6-8 мин.	1. Построение. Приветствие. Сообщение задач урока	1-2 мин	Наличие спортивной формы, выявление больных.
		2-4 мин	
	2.Ходьба, её разновидности:	1-2 круга	
	а) на носках	1-2 круга	р.р. на пояс
	б) на пятках	1-2 круга	р.р. за голову
	в) полуприседи	1-2 круга	р.р. на пояс, спина прямая
	г) в полном приседи	1-2 круга	
	д) прыжками	2-4 мин	р.р. на колени
	3. Бег:	2 -4 круга	
	а) обычный	1-2 круга	р.р. на пояс
	б) приставными шагами правым боком	1-2 круга	спина прямая
	в) также левым боком	1-2 круга	колено поднимаем до прямого угла
	г) смена правого, левого положения	1-2 круга	
		1-2 круга	

Подготовительная часть 6-8 мин	д) с высоким подниманием бедра е) с захлёстыванием голени назад ж) с кочки на кочку з) спиной вперед. 4.Упражнение на восстановление дыхания 5. ОРУ в движении и на месте. 1.И.п.-р.р перед грудью 1-2 два рывковых движения локтями назад 3-4 разъединение рук в стороны. 2.И.п.- правая рука вверху 1-2 два рывковых движения левой назад 3-4 тоже правой. 3.И.п. руки к плечам 1-4 круговые движения локтями вперед 1-4 тоже назад. 4.И.п. ноги на ширине плеч руки на пояс 1-4 круговые вращения туловища влево 1-4 тоже вправо 5.И.п. ноги на ширине плеч руки 1-наклон руками к левому носку ноги 2-вперед 3-тоже к правому носку 4-и.п. 6.И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороны произвольное касание ладонями носков ног. 7.И.п. о.с. 1- упор присев	1-2 круга 4-6 раз 4-6 раз 4-6раз 4-6 раз 4-6 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 8 -раз 5- раз 6-8 раз	пятками касаемся ягодиц смотреть через левое плечо на 1-2 вдох 3-4 выдох р.р. прямые Спина прямая, движения энергичней (с добавлением амплитуды) на работу рук на технику выполнения Ноги прямые, наклон глубже на захлёст кистей рук. Правильность выполнения. Туловище прямое, грудью

Основная часть 15-20 мин	2-упор лёжа 3-упор присев 4-и.п. 8.Отжимание от пола. -мальчики -девочки 9.И.п. о.с. 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны 2-ноги вместе, руки вверх 3- прыжок ноги врозь, руки в стороны 4-и.п. **Основная часть.** **П/и «Невод».** Из учащихся выбираются два «рыбака» они, взявшись за руки образуют «невод», все остальные уч-ся «рыбки». По сигналу учителя «рыбки» расплываются по залу, а «рыбаки» их ловят **П/и «Кот и мыши».** Уч-ся становятся в круг и образуют домик для мыши. В центре «мышь» выбранная из числа уч-ся за кругом «кот». По сигналу «кот» ловит «мышь» **П/и «Сова».** Из уч-ся выбирается «	2-4 мин. 2-4 мин. 2-4 мин. 2-4 мин. 2-4 мин.	дотрагиваемся пола. Движения энергичней. Правила игры: нельзя разрывать «невод», осаливают «рыбок» крайние, «рыбаки». Правила игры: пойманная «мышь» становится «котом». Разрешается бегать через домик «мыши». Правила игры: Пойманные «мыши» идут в домик «совы».

	сова», все остальные «мыши». По команде: «день», «мыши» резвятся, играют. « Ночь» замирают, и «сова» вылетает на охоту. Движущихся «мышей» «сова» ловит. **П.и. «Салки с мячом»** Из уч-ся выбирается «салка» в руках мяч. По сигналу она старается осалить игроков мячом.	2-4 мин.	Правила игры: Мяч бросаем в игроков Правила игры: Осаленные игроки, садятся на скамейку.
Заключительная часть 3-5 мин	**П/и «Воробушки -скакушки».** Уч-ся становятся в круг в центре «водящий» крутит скакалку. «Воробушки» подпрыгивают и стараются не быть «осаленными» скакалкой. **П/и «Угадай чей голосок».** Уч-ся становятся в круг, взявшись за руки. Водящий в центре круга с закрытыми глазами. Круг движется, и водящий говорит «Вот построились мы в круг, повернулись разом вдруг, скок-скок-скок угадай, чей голосок?». Водящий узнает голос,	1-2 мин. 1-2 мин. 1-2 мин.	Правила игры: Водящему нельзя открывать глаза и подсматривать. Рефлексия. Выставление оценок, замечания. Выполнять утреннюю гимнастику, процедуры закаливания, играть в

	то тот становится на его место. Заключительная часть Построение. Подведение итогов урока Домашнее задание. Организованный уход с урока.		спортивные и подвижные игры на воздухе. Соблюдать режим питания и сна . Дисциплина построения.