

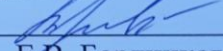
Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития координационных способностей у детей младшего
школьного возраста на уроках ФК.**

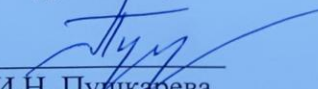
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Бердникова Елена Викторовна
обучающийся ФК-1702z группы
заочного отделения

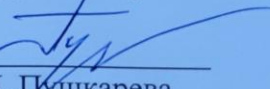
15.07.22 
дата Е.В. Бердникова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.07.22 
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

15.07.22 
дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Характеристика младшего школьного возраста.....	5
1.2. Понятие «координационных способностей».....	7
1.3. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	10
1.4. Средства и методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	15
1.4.1. Методика развития координационных способностей.....	15
1.4.2. Игровой метод воспитания координационных способностей.....	20
1.4.3. Контрольные тесты на выявление координационных способностей у детей младшего школьного возраста.....	24
Глава 2. Организация и методы исследования.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	30
Глава 3. Результаты исследования методики и их обсуждение...	34
Заключение	39
Список литературы	40
Приложения	50

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире развитие физического воспитания ребенка занимает важное место. С раннего возраста необходимо ввести активный образ жизни. Традиционные средства физической культуры дают возможность формировать у школьников, прежде всего интерес к доступным видам физических упражнений, не только в школе, но и в семье. Именно у детей младшего возраста формируются двигательные навыки, закладываются основы физического развития, создается фундамент опорно-двигательного аппарата.

В педагогике физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на совершенствование функций и форм организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств. Для достижения поставленной цели, в процессе физического воспитания школьников, необходимо решить комплекс задач, которые подразделяются на оздоровительные, воспитательные и образовательные [4].

Одним из важных вопросов теории и практики физической культуры является усовершенствование методик физического воспитания у детей младшего школьного возраста. Для поиска эффективных средств педагогических воздействий на школьников младших классов обусловлен в основном двумя факторами. Первый – на этом этапе возрастного развития закладывается основа почти всех характеристик физической подготовленности будущего взрослого человека, а второй - ребенок этого возраста весьма восприимчив к различным педагогическим обучающим воздействиям [4,5].

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов развития координационных способностей у детей начальных классов.

Актуальность исследования: Младший школьный возраст является оптимальным для развития координационных способностей поэтому данная тема актуальна. В этом возрасте приобретаются основные умения и навыки, которые послужат фундаментом для выполнения упражнений на координацию. Основой координационных способностей является центральная нервная система. Поэтому совершенствование координационных способностей нацелено на подготовку детей к быстрому освоению новых движений, а также умений адекватно перестраивать двигательную деятельность при разных ситуациях соответствии с высоким темпом жизненной активности. Развитые координационные способности положительно влияют на способность усвоения различной техники упражнений и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры МАОУСОШ № 164 города Екатеринбург.

Предмет исследования - методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках ФК.

Цель исследования – выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей детей младшего школьного возраста на уроках ФК.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику, направленную на развитие координационных способностей младших школьников.
3. Доказать эффективность составленного комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей младших школьников на уроках ФК.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).

ВКР изложена на 62 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 44 источника и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Характеристика младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – это период жизни ребенка от 6 до 11 лет, который является важнейшим в жизни ребенка, так как осуществляется переход из дошкольного образовательного учреждения в общеобразовательное учебное учреждение. В этот период происходит физиологическое развитие детского организма, изменение центральной и вегетативной нервных систем, укрепление костной и мышечной систем и изменение деятельности внутренних органов. Такие физиологические изменения требуют от организма ребенка дополнительного напряжения для использования всех ресурсов организма. В младшем школьном возрасте чистота нервных процессов увеличивается и преобладают процессы возбуждения. Данные процессы характеризуют особенности детей младших классов, как повышенную эмоциональную возбудимость и неусидчивость [23].

У ребенка к 7 годам созревают лобные отделы больших полушарий головного мозга, что создает основу для большей, чем у дошкольников, гармонии процессов возбуждения и торможения, необходимой для развития целенаправленного произвольного поведения. У детей младшего возраста есть особенности в повторении движений, так как мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно [6].

Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Поэтому в этот период рекомендуется обучение целостному движению. Интенсивно идет развитие мышц ног, рук и спины опережая развитие мышц стабилизаторов, в связи, с чем у детей получается лучше выполнять размашистые и сильные движения, чем движения на координацию, требующие точности.

Вместе с тем, повышение работоспособности и растущая физическая выносливость носят относительный характер, и, в целом, для детей остается характерной нервно-психическая ранимость и повышенная утомляемость. Это проявляется в том, что работоспособность детей, чаще всего, резко падает через 25-30 минут после начала урока и после второго урока. Так же дети утомляются в посещении группы продленного дня, а также при повышенных эмоционально- насыщенных уроках и мероприятий [2].

Физиологические изменения в большей степени влияют на изменения в психической составляющей ребенка. Происходит улучшение функций внимания, памяти и восприятия. Формируются психические функции, прогрессирует техника речи, чтения, письма и счета, что позволяет ребенку в этом возрасте решать уже более сложные задачи, по сравнению с дошкольным возрастом [19, 33, 43].

1.2. Понятие «координационные способности»

Перед тем, как обозначить понятие координационных способностей, стоит рассказать об их важности в развитии человека.

Как писал ученый, профессор Л.П. Матвеев: «Грубая сила всё больше уступает место тонко усовершенствованным разносторонним способностям, косные навыки - динамическому богатству двигательных координации. Уже современные профессии на производстве и транспорте требуют, если можно так выразиться, двигательной интеллигентности, высокой устойчивости и лабильности функций анализаторов. В дальнейшем эти требования, надо думать, еще больше возрастут» [22].

А Г.Н. Сатиров советский теоретик в области физического воспитания утверждал: «Не овладев комплексом прочно сформировавшихся двигательных умений и качеств, нельзя научиться управлять собой, своим

телом, своими движениями», т.е. нельзя сформировать интегральную способность (или умение) управлять своими движениями [19].

Третье утверждение, высказал создатель теоретической функциональной анатомии в палеонтологии и научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт. Суть высказывания Лесгафта в том, что формирование названной интегральной способности составляет главную задачу и конечную цель общего среднего образования в сфере физической культуры [21].

Понятием «координационные способности» (КС) начали широко пользоваться в последние 25 - 30 лет, для более конкретной интерпретации одного из двигательных качеств – ловкости [2]. Во множестве учебных пособиях, учебниках и статьях по настоящее время утверждается, что ловкость делится две основные способности: первая — это способность быстро овладевать новыми двигательными действиями (способность быстро обучаться) а, вторая — это способность быстро и более координировано перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения обстановки. Последнюю способность иногда рассматривают, как способность к моторной адаптации, проявляющейся в относительно стандартных и неожиданных, быстро изменяющихся ситуациях [2].

Однако, такое представление оказалось не соответствующим огромному числу фактов, полученных экспериментальным путем и встречаемых в практике. Способность быстро обучаться, известная еще с 20-х годов, на деле оказалась весьма специфической [2]. Выяснилось, что человек, который обучается одним движениям, например, акробатическим или гимнастическим, может быть в числе лидеров по усвоению упражнения. В других случаях, например, при освоении технико-тактических и спортивно-игровых действий, может дольше обучаться данной техники и быть в числе последних.

Исследователи смогли доказать неправомочность сведения ловкости только к нескольким способностям. В результате, на сегодняшний день, насчитывают от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным, до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как [2]:

- координация деятельности больших мышечных групп всего тела;
- равновесие со зрительным контролем и без него;
- общее равновесие;
- равновесие на предмете;
- быстрота перестройки двигательной деятельности;
- уравнивание предметов.

К координационным способностям также относят пространственную ориентацию, способность к дифференцированию, мелкую моторику, отмериванию, воспроизведению и оценку пространственных, силовых и временных параметров движений, вестибулярную устойчивость, ритм, способность произвольно расслаблять мышцы и др. [11].

Такая ситуация привела к тому, что вместо термина «ловкость» ввели в науку и практику термин «координационные способности». При применении данного термина стали говорить о системе (совокупности) таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их оценке и развитию.

Термин «координационные способности», не является общепринятым, объединяющим вышеназванные способности в систему связанных понятий. В публикациях зарубежных и отечественных ученых можно встретить самые разнообразные понятия и термины, как более общего «координация движений», «ловкость», «способность управлять движениями», «общее равновесие» и т.п., так и более узкого плана «мелкая моторика», «координация движений верхних конечностей», «динамическое равновесие»,

«согласование движений», «способность точно воспроизводить движения», «изменение ритма», «прыжковая ловкость» и др. [5].

Большое число понятий и терминов, с помощью которых пытаются объяснить индивидуальные различия, встречающиеся при управлении и регуляции различных двигательных действий, с одной стороны, свидетельствует о неупорядоченности терминологического и понятийного аппарата, с другой - указывает на сложность и разнообразие координационных проявлений человека, используемого для этой цели [7]. Всё это, несомненно, осложняет понимание данного явления и создает для учителя определенные трудности при формировании координационных способностей детей в практике физического воспитания.

Координационные способности — это совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями [27].

1.3. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста

В младшем школьном возрасте относительно равномерно развивается опорно-двигательный аппарат, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Поэтому, рост детей в этот период активнее увеличивается, чем масса ребенка [10].

Суставы детей в этом возрасте очень подвижны, эластичен связочный аппарат, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 9 лет. Исследования показывают, что возраст от 7 до 11 лет является наиболее благоприятным для увеличения роста подвижности связочного и суставного аппарата [10].

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако, функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения [42].

У детей в возрасте от 7-11 лет является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни [14]. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года, зимой двигательная активность детей падает на 30-45% [15].

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из кабинета в кабинет, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому очень важно обеспечить детям, в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья, достаточный объем суточной двигательной деятельности. После учебных занятий в школе дети должны не менее двух часов провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях [27].

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности), о чем говорится в приведенных в таблицах 1, 2 и обобщенных данных отечественных и зарубежных авторов (В. Ф. Ломейко, В. И. Лях и др.) [10].

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей
младшего школьного возраста [10]

Физические способности	Среднегодовой прирост (%)		Общий прирост (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

Таблица 2

Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей
младшего школьного возраста [10]

Суставы	Гибкость			
	Активная (%)		Пассивная (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	4,9	3,2	-1,9	-0,1
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	5,5	6,2	-8,7	-9,5
Подвижность различных отделов позвоночного столба:				
– тазобедренный сустав при сгибании туловища	18,8	6,6	–	–
– нижнегрудной поясничный отдел	8,6	17,2	–	–
– верхнегрудной отдел	22,9	-6,2	–	–
– шейный отдел	17,0	22,2	–	–

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной направленности детей младшего школьного

возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [8].

Дети младшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже среднего уровня показателей, характеризующих развитие основных физических качеств (табл. 3) [21].

Для младшего школьного возраста ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий таких, как ходьба, прыжки, бег, лазание, метания и т.п. Чем меньше возраст, тем больше внимания нужно уделять укреплению мышц голеностопного сустава и формированию правильной осанки. С детьми младшего возраста обязательно необходимо проводить подвижные игры. У детей младшего школьного возраста, по возможности надо исключить значительные статические упражнения и напряжения, связанные с настуживанием и задержки дыхания [5].

При обучении учащихся основным видам движений, следует обращать большое внимание на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти немного замедляется [10].

Уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Мальчики			Девочки				
			Уровень						средний	высокий
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий		
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже		
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6		
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3		
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2		
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10 10,0-9,	9,9 и ниже 9,1	11,7 и выше 11,2	11,3-10,6 10,7-	10,2 и ниже 9,7 9,3		
		8	10,2 9,9	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 ^61	10,8 10,4	10,1 10,3-9,7	9,1		
		9		,3 5	155 и выше 165					
		10		5 5	175 185					
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше		
		8	110	125-145	165	90	125-140	155		
		9	120	130-150	175	110	135-150	160		
		10	130	140-160	185	120	140-150	170		
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше		
		8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше		
		9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше		
		10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше		
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше		
		8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше		
		9	1 и ниже	3-4	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше		
		10	2 и ниже	3-5	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше		
		8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше		
		9	1	3 4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше		
		10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше		

1.4. Средства и методика развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста

1.4.1. Методика развития координационных способностей

В практике физического воспитания и спорта очень огромный арсенал средств для воздействия на координационные способности. Одним из основных средств воспитания координационных способностей являются физические упражнения с повышенной координационной сложностью и содержащие элементы новизны. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: различных прыжков в длину, высоту и глубину, опорных прыжков, бега, метаний, лазанья [27].

Статистика исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного роста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях объема средств и времени. Применяемая практика физического воспитания подтверждает, что успешное развитие двигательных качеств у детей младших классов вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, формы и методы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут быть применены, как на уроках по физической культуре, так и в других внеурочных формах [1, 25].

Для воспитания способности быстро перестраивать двигательную деятельность, в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, единоборства, горнолыжный спорт, передвижения на лыжах по пересеченной местности [32].

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках, в соответствии со школьными

программами по физической культуре и во внеклассных занятиях. Подвижные игры проводятся на уроках физической культуры с 1-8 классы в сочетании со всеми изучаемыми разделами: лёгкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми, лыжами и борьбой [41]. В подвижных играх в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на оздоровительную и образовательную стороны игры, а также на воспитание физических качеств.

Положительная динамика координационных способностей начинает отслеживаться после 7 лет – в младшем и среднем школьном возрасте [27]. Совершенствование умственных способностей у детей младшего школьного возраста обеспечивает:

- рост обучаемости;
- ускоряет формирование двигательных навыков;
- улучшает процессы программирования;
- внесения коррекций в моторные программы;
- повышает способность выделять из внешних сигналов наиболее информативные признаки;
- усиливает речевую регуляцию движений [16].

Все это улучшает проявление ловкости у детей. Различают ловкость «телесную» и «предметную». Особенно выражена одновременность развития для отдельных показателей «предметной» ловкости [25].

При учитывании изменения внешних условий, человек должен прогнозировать предстоящие события и, в связи с этим строить соответствующее поведение. Пространственная ориентировка человека развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящее событие наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7-8 до 11-12 лет целесообразно воздействовать на развитие

функций, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия [24].

Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7-17 лет свидетельствует, что сенситивным периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7-8 до 11-12 лет и после 14-15 лет вплоть до 17 лет [28]. Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе развивают способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо известный ученику сигнал. Например, метание мяча в ту мишень, которую указывает учитель с помощью светового сигнала. На втором этапе, развивают способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. Например, метание мяча в движущуюся с разной скоростью мишень. На последнем этапе развивается способность использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации. Для развития такой способности прибегают к различным подвижным и спортивным играм. Точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движений, достигающих своей функциональной зрелости к 12-16 годам [2].

Средствами ее развития являются упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются преподавателем. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов.

На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (наклон туловища на 90°). На втором этапе предполагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании с перемещением. Например, во время

ходьбы по сигналу преподавателя школьники останавливаются и воспроизводят заданную позу. На третьем этапе развитие точности пространственных перемещений достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия. Учитель оценивает соответствие параметров позы с информацией ученика. Трудность повышается при усложнении структуры упражнений (выдержать пространственные параметры не одного, а нескольких звеньев), при воспроизведении позы с закрытыми глазами, при использовании отягощений [28].

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет. Однако, способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет. Способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15-16 годам. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину, метание спортивных снарядов различного веса, а также упражнения с динамометром (воспроизведение заданного усилия) [28].

В основе методики развития способности различать веса отягощений лежит воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений. Для этого используют схожий по форме, но разного веса спортивный инвентарь. На начальном этапе ученику предлагается опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. После этого взять любой из них и выбрать к нему другой, но по весу, указанному учителем. Затем последовательность расположения предметов меняется и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой по весу, заданному учителем.

По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений. Точность различения

временных параметров двигательного действия («чувство времени») наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений [35].

Так же необходимо учитывать, что нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения. Типичные упражнения для развития «чувства времени» в циклических перемещениях. Например, преодоление дистанции 400 м с произвольной скоростью за 76 с, т. е. в заданное время. После прохождения дистанции занимающиеся должны дать сравнительную оценку времени, фактически затраченному на прохождение отрезка.

Равновесие – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз [14]. Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного аппарата. Сенситивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. К 13-14 годам показатели устойчивости тела достигают величины, свойственной взрослому человеку у мальчиков и к 10-12 годам у девочек. В более позднем возрасте, от 14 до 15-16 лет, у школьников развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного аппарата [34].

В качестве средств, раздражающих вестибулярный аппарат, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки. Например, прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии кувырков. Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на руках), динамическое равновесие – при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например,

передвижение лыжника). Статическое равновесие совершенствуется усложнением биомеханической структуры упражнения и изменением психофункционального состояния школьников [40].

Первое достигается за счет поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, и удерживания заданных поз длительное время. Второе – создание психической трудности сохранения равновесия путем повышения высоты опоры, изменение угла ее наклона, а также временным «выключением» зрительного аппарата. Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера: ходьбы или бега по беговой дорожке с изменяющейся шириной или по подвижной опоре [2].

Задачи развития координационных способностей в младшем школьном возрасте: обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков; формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений; развитие специфических координационных способностей. Решать указанные задачи необходимо с учетом возрастных способностей. В младшем школьном возрасте процесс развития координационных способностей должен идти наряду с развитием прежде всего скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости. В качестве средств развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста можно использовать разнообразные физические упражнения, подвижные игры, которые связаны с преодолением трудностей по координации движений; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выборе сложных в координационном отношении двигательных действий; являются новыми и необычными для исполнителя [30, 34].

1.4.2. Игровой метод воспитания координационных способностей

Одни из эффективных методов развития координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо определенными двигательными действиями, либо в определенных условиях и т.п [34].

Подвижные игры в большей степени служат для воспитания физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости и, что не маловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, тактильные, зрительные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [39].

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость [40].

Классификация подвижных игр

Для решения различных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7-9, 10-12, 13-15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ [7, 9].

3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).

4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).

6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании [7, 9].

7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

8. В зависимости от взаимоотношений, играющих:

а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;

в) игры с непосредственной борьбой «соперников» [7, 9].

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

- по форме организации занятий (игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);

- по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
- с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду) [9, 13].

В таблице 4 [37] приводится классификация подвижных игр для начальных классов, разработанная в соответствии с задачами уроков физической культуры.

Таблица 4

Классификация подвижных игр по задачам на уроках физической культуры

Формулировки задач уроков	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	<ul style="list-style-type: none"> • «Быстро по местам»; • «Карусель»; • «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	<ul style="list-style-type: none"> • «Запрещенное движение»; • «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	<ul style="list-style-type: none"> • «Три, тринадцать, тридцать»; • «Слушай сигнал»; • «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	<ul style="list-style-type: none"> • «Соревнование скороходов»; • «Совушка»; • «Быстрые и ловкие»; • «Пятнашки с приседанием»; <p style="text-align: right;">Продолжение таблицы 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • «День и ночь»; • «Паук и мухи»; • «Мы физкультурники»; • «Фигуры»; • «Стоп!»
Выработка быстроты и прямолинейности бега	<ul style="list-style-type: none"> • «Вызов номеров»; • «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> • «Наступление»; • «Гуси-лебеди»; • «Бег командами»; • «Кто быстрее»; • «Пустое место»; • «Пятнашки с домом»; • «У медведя во бору»;

	<ul style="list-style-type: none"> • «Пятнашки»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	<ul style="list-style-type: none"> • «Лес, озеро, болото»; • «Перемена мест»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> • «Семерочка»; • «Постарайся поймать»; • «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	<ul style="list-style-type: none"> • «Метко в цель»; • «Лови – не лови»; • «Мячом в цель»; • «Передал – садись»; • «Метатели»; • «Снежками в круг»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> • «Точный удар»; • «Кто дальше бросит»; • «Быстрые и меткие»; • «Снежками в круг»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	<ul style="list-style-type: none"> • «Передача мяча по кругу»; • «Быстрее к цели»; • «Мяч – соседу»; • «Гонка мячей»; • «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	<ul style="list-style-type: none"> • «Мяч сквозь обруч»; • «Мяч среднему»; • «Мяч через веревку»; • «Мяч в воздухе»; • «Точный удар»; • «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> • «Чемпионы скакалки»; • «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	<ul style="list-style-type: none"> • «Попрыгунчики – воробушки»; • «Зайцы в огороде»; • «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	<ul style="list-style-type: none"> • «Лиса и куры»; <p style="text-align: right;">Продолжение таблицы 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Эстафета с равновесием и подлезанием»; • «Ходьба по начерченной линии»; • «Не теряй равновесия»; • «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	<ul style="list-style-type: none"> • «Эстафета с лазаньем и перелезанием»; • «Альпинисты»; • «Перелет птиц»;
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	<ul style="list-style-type: none"> • «Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку»; • «Эстафета с бегом, прыжками и метанием»; • «Перебежки с прыжками и переменной мест»;

	<ul style="list-style-type: none"> • «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> • «Игровые упражнения по заданию»; • «Танцевальные движения»; • «Гномики в домики»; • «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	<ul style="list-style-type: none"> • «Солнышко»; • «Быстрый лыжник»; • «Танки»; • «Перебежки»; • «Не ходи на гору»; • «Кто дальше (на лыжах)»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	<ul style="list-style-type: none"> • «Вызов»; • «Успей занять место»; • «Приглашение»; • «Мышеловка»; • «Иголка, нитка, узел»;
Развитие умения выполнять подражательные движения	<ul style="list-style-type: none"> • «Море волнуется – раз»; • «Лыжник с горки»; • «Штангист»; • «Дровосек»
Коррекция (переключение и распределение) внимания	<ul style="list-style-type: none"> • «Что изменилось?»; • «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)

1.4.3. Контрольные тесты на выявление координационных способностей у детей младшего школьного возраста

Главным принципом оценки координационных способностей служат метод наблюдения, аппаратные методы, метод экспертных оценок и метод тестов. Метод наблюдения – может многое сказать опытному и подготовленному педагогу о том, как развиваются координационные способности у его воспитанников. Благодаря этому методу можно получить лишь приблизительные характеристики развития координационных способностей [31].

Аппаратные методы – позволяют получить достаточно точные количественные оценки уровня развития координационных способностей и отдельных компонентов. Для этого используют координациометры,

тремометро-координациометры для измерения точности, быстроты и экономичности движений. Для измерения точности воспроизведения, оценки и отмеривания пространственных, силовых и временных параметров применяют динамометры, кинематометры, рефлексометры и стабиллографы для определения поддержания равновесия. Однако необходимо учитывать ограниченность применения этих методов в измерении координационных способностей, особенно в условиях школы, их дороговизну и невозможность определения координационных способностей как целостное психомоторное образование [10, 31].

Метод экспертных оценок – для этого учитель приглашает в школу опытных специалистов, которые высказывают свое мнение о степени развития различных координационных способностей ученика [21, 31].

Однако не всегда можно найти специалистов высокой квалификации в данном вопросе, а полученная информация всегда будет носить субъективную характеристику степени развития координационных способностей.

Двигательные тесты – это основной метод диагностики координационных способностей у учащихся. В состав тестов не должны входить сложные двигательные умения, желательно не применять сложное оборудование, и что бы тесты были достаточно просты по условиям организации и проведения. Желательно каждую отдельную координационную способность изучать с помощью нескольких одинаковых тестов, что дает возможность получить надежную оценку уровня её развития [29].

К числу основных координационных способностей относятся:

- 1) Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных пространственных, силовых);
- 2) Способность к равновесию;
- 3) Способность к ориентированию в пространстве;
- 4) Способность к комбинированию движений;

- 5) Способность к перестраиванию движений;
- 6) Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
- 7) Способность к управлению временем двигательных реакций;
- 8) Способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- 9) Способность к рациональному расслаблению мышц;
- 10) Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом [34].

Пространственная ориентировка человека выражается в сохранении представлений о характере изменений внешних условий и в умении перестроить двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

С многообразием видов двигательных координационных способностей нельзя оценить уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) Время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- 2) Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 3) Сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 4) Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- 5) Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;

б) Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности – количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п. [11, 32].

Некоторые контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей приведены на рисунке 1:

- 1) Бег «змейкой» (1, 2);
- 2) Челночный бег 3×10 м (3);
- 3) Челночный бег 4×9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта (4);
- 4) Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (5, 6, 7);
- 5) Кувырки: три кувырка вперед слитно;
- 6) «Елочка» [21].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Данное исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе МАОУСОШ № 164 г. Екатеринбург в период с сентября 2021 г. по ноября 2021 г.

В эксперименте участвовали ученики 2 «Б» класса (8 девочек, 12 мальчиков) и 2 «Г» класса (10 девочек, 10 мальчиков). Основной формой работы являлись занятия в зале. В ходе исследования экспериментальным фактором являлось применение подвижных игр, как одно из средств развития координационных способностей.

В начале исследования на основании проведенных тестов, направленных на оценку уровня развития координационных способностей («Челночный бег 3x10 м», «Метание мяча в цель», «Кувырки»), были сформированы две группы с низкими показателями.

Контрольная группа 2 «Б» класса (8 мальчиков) и экспериментальная группа 2 «Г» класса (8 мальчиков) с низким уровнем развития координационных способностей.

Занятия в контрольной группе проводились по комплексной программе физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г. [18] три раза в неделю по 40 минут.

В экспериментальной группе дополнительно стал применяться разработанный комплекс подвижных игр для развития координационных способностей на занятиях по физической культуре после учебного дня, два раза в неделю по 30 минут.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

I этап (сентябрь 2021 года) – в начале этапа исследования изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, были поставлены цель и задачи исследования, была получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов тестирования в обеих группах, а так же были

разработаны комплексы подвижных игр для развития координационных способностей.

На II этапе (сентябрь-ноябрь 2021 года) в группах проводились занятия физического воспитания по стандартной государственной школьной программе, и дополнительно у экспериментальной группы были проведены занятия, в которых были применены разработанные комплексы подвижных игр для развития координационных способностей.

III этап (декабрь 2021 года) – проведено итоговое тестирование, результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, был проведен анализ результатов эксперимента и формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

2.2. Методы исследования

Для решения задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

Была изучена и проанализирована научно-методическая литература по вопросам развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста. Значительное внимание уделили изучению и анализу влияния подвижных игр на развитие координационных способностей.

Педагогическое наблюдение

Наблюдение позволило выявить положительный интерес детей младшего школьного возраста к введению комплексов подвижных игр в учебный процесс и оценивать влияние комплекса на координационные способности детей.

Педагогическое тестирование

Тестирование проводилось в учебное время (осенью). Перед проведением тестов всегда проводилась разминка в течение 15 минут, в которую включались: бег в среднем темпе, дыхательные, общеразвивающие и подводящие упражнения, перед детьми ставилась задача выполнять упражнения максимально с лучшим результатом. Для определения уровня координационных способностей нами были применены следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 м;
2. Метание мяча в цель;
3. Кувырки.

Методика проведения тестов для определения координационных способностей [15,29]:

Тест 1. «Челночный бег 3x10 м». До начала выполнения в 10 метрах от линии старта проводится линия финиша и на неё кладется кубик. По сигналу испытуемый бежит до кубика, берет его в руку, разворачивается, бежит к линии старта, кладет кубик на линию старта, разворачивается и финиширует, пробегая линию финиша на скорости. Учитывается время, затраченное на выполнение этого упражнения.

Тест 2. «Метание мяча в цель». Для выполнения теста на стене на расстоянии 1,5-2 м от пола рисуется круг диаметром 60-80 см с ярко выраженным центром (цель). По команде испытуемый с 5-6 м выполняет 5 бросков теннисного мяча в цель. Считаются точные попадания по цели (рис. 1, стр. 28).

Тест 3. «Кувырки». Для выполнения теста по линии укладываются 3 – 4 мата. По сигналу испытуемый из основной стойки переходит в положение

упор присев и без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за короткий промежуток времени. После последнего кувырка испытуемый вновь принимает основную стойку. Учитывается время, затраченное на выполнение этого упражнения.

Таблица 5

Комплексная оценка проявления координационных способностей
для учащихся 2-х классов
(В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011)

Тест	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3x10 м, сек	10,0	9,5	9,1	10,6	10,1	9,7
Метание мяча в цель, кол-во раз	1	2	3	0	1	2
3 кувырка вперед (слитно), сек	8,5	7,5	6,5	9,5	8,5	7,5

Полученные результаты фиксировались в протокол (2 «Б» – протокол 1, приложение 1; 2 «Г» – протокол 2, приложение 2). Для дальнейшего исследования были созданы две группы учащихся с низким уровнем координационных способностей. Контрольная группа – ученики 2 «Б» класса. Экспериментальная группа – ученики 2 «Г» класса.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился с сентября по ноябрь 2021 года, его целью было определить эффективно ли влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у детей в школьном возрасте.

Эксперимент заключался в следующем: по итогам тестов мы формируем две группы с низким показателем координационных способностей (экспериментальную и контрольную).

Занятия в контрольной группе проходили по программе В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г. [18].

С экспериментальной группой кроме уроков физической культуры проводились дополнительные занятия (по 30 минут 2 раза в неделю – вторник, четверг). Для дополнительных занятий в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс подвижных игр для развития координационных способностей (приложение 4).

Для определения уровня координационных способностей в начале эксперимента в обеих группах были проведены следующие тесты: «Челночный бег 3x10 м», «Метание мяча в цель», «Кувырки» [29]. По окончании эксперимента с испытуемыми повторно проводились тесты для определения уровня координационных способностей. Результаты, полученные после завершения эксперимента, сравнивались с первоначальным, что помогло нам определить, как влияют подвижные игры на развитие координационных способностей.

Продолжительность педагогического эксперимента 4 месяца.

Метод математической статистики

Результаты исследования мы проверяли с помощью математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием прикладных программ Excel для среды Windows, для определения среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента [21, 35].

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Оценив полученные данные координационных способностей контрольной и экспериментальной группы (табл. 6, рис. 2) и сравнив показатели начала и конца данного педагогического эксперимента, мы увидели, что есть небольшой прирост результатов по всем показателям.

Таблица 6
Показатели координационных способностей в группах сравнения ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	сентябрь 2021	декабрь 2021	сентябрь 2021	декабрь 2021
Челночный бег 3x10 м, сек	10,2±0,4	9,4±0,4	10±0,3	9,7±0,3
Метание мяча в цель, кол-во попаданий	1,0±0,8	2,6±0,7	1,5±0,5	2,3±0,5
3 кувырка (слитно), сек	8,8±0,8	8,0±0,6	8,5±0,6	8,2±0,6

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно осени; слева – между группами в конце эксперимента.

* – $p < 0,05$.

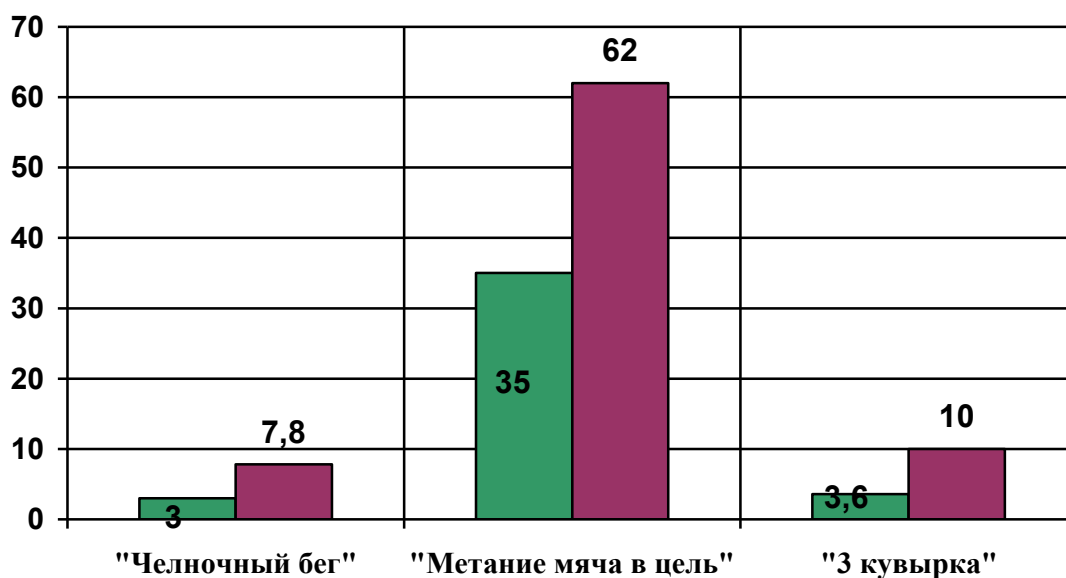


Рис. 2. Прирост показателей координационных способностей детей младшего школьного возраста в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты полученные после сравнительного анализа развития координационных способностей у детей младшего возраста показали, следующее:

Из таблицы 5 и рисунка 1 видно, что за время эксперимента в обеих группах улучшились показатели, однако в разных группах это носило разный характер.

1. В тесте «Челночный бег»:

- В экспериментальной группе средний результат в начале эксперимента (сентябрь) составил $10,2 \pm 0,4$ сек., а в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторной сдачи теста результат увеличился до $9,4 \pm 0,4$ сек. В итоге средний результат мальчиков в данном тесте увеличился на 7,8%. Проанализировав полученные данные, мы выявили, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, мы выявили, что наибольший прирост показателей в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Наличие достоверности показывает, что

подобранный комплекс подвижных игр, который применялся на дополнительных занятиях в экспериментальной группе эффективен.

2. В тесте «Метание мяча в цель, кол-во попаданий»:

– В экспериментальной группе средний результат в начале эксперимента (сентябрь) составил $1,0 \pm 0,8$ попадание, в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат увеличился до $2,6 \pm 0,7$ попаданий. В итоге средний результат мальчиков в данном тесте увеличился на 62%. Проанализировав полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

Сравнивая результаты контрольной и экспериментальной групп, мы выявили, что наибольший прирост показателей в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Наличие достоверности показывает, что подобранный комплекс подвижных игр, который применялся на дополнительных занятиях в экспериментальной группе эффективен.

3. В тесте «3 кувырка (слитно)»:

- В экспериментальной группе средний результат в начале эксперимента (сентябрь) составил $8,8 \pm 0,8$ сек., в конце эксперимента (декабрь) после проведения повторного тестирования результат увеличился до $8,0 \pm 0,6$ сек. В итоге средний результат мальчиков в данном тесте увеличился на 10%. Проанализировав полученные данные, было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. Сравнив результаты контрольной и экспериментальной групп, мы выявили, что наибольший прирост показателей в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Наличие достоверности показывает, что подобранный комплекс подвижных игр, который применялся на дополнительных занятиях в экспериментальной группе эффективен.

Анализ данных полученных в ходе 4-месячного эксперимента позволяет заметить, что лучшими оказались показатели детей

экспериментальной группы, где наблюдается достоверное увеличение ($p < 0,05$) показателей во всех трех тестах («Челночный бег 3x10 м», «Метание мяча», «Кувырки»), при сравнении с контрольной группой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования показали, что на уроках физической культуры мы можем добиваться улучшения физических качеств у детей путем применения на занятиях комплекса подвижных игр. Практика на уроках физического воспитания подтвердила, что применяемый комплекс подвижных игр у младших школьников вызывает интерес к выполнению различных упражнений и заданий, поэтому необходимо как можно больше разнообразить методы, средства и формы школьных программ.

Поэтому одним из эффективных средств совершенствования координационных способностей являются подвижные игры, которые могут быть применены на занятиях по физической культуре.

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по данному исследованию позволяет утверждать, что одним из эффективных средств является использования подвижных игр на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

2. В результате проведения исследования был разработан комплекс подвижных игр, направленный на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, для применения как на уроках физической культуры.

3. Доказана эффективность предложенного комплекса подвижных игр, направленного на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста, которая была выявлена в достоверном увеличении всех показателей координационных способностей внутри группы и между группами сравнения. Прирост показателей в тестах, определяющих уровень координационных способностей в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной, что доказывает эффективность использования предложенного комплекса подвижных игр.

Предположение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния применяемого нами комплекса подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 235 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 186 с.
3. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 234 с.
4. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 59 с.
6. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] / Л. В. Волков. – М. : Астрель, 2002. – 80 с.
7. Все для учителя физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>
8. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству [Текст] / Л. Д. Глазырина. – М. : Минск, 1987. – 93 с.
9. Гриженя, В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе [Текст] / В. Е. Гриженя. – М. : Советский спорт, 2005. – 40 с.
10. Данько, Ю. И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности [Текст] / Ю. И. Данько. – М. : Просвещение, 1980. – 284 с.
11. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников [Текст] / Сост. Н. А. Ноткина. – М. : Образование, 2003. – 164 с.
12. Детские подвижные игры [Текст] / Под ред. Е. В. Конеевой. – М. : Феникс, 2006. – 148 с.
13. Для учителя физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uroki.net/>

14. Евстафьев, Б. В. Понятийный словарь по физической культуре и спорту [Текст] / Б. В. Евстафьев. – Л. , 1990. – 126 с.
15. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
16. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.
17. Зациорский, В. М. Воспитание физических качеств [Текст] / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 236 с.
18. Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы [Текст] / А. А. Зданевич, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2001 – 114 с.
19. Косов, А. И. Психомоторное развитие младших школьников [Текст] / А. И. Косов. – М. : Академ Пресс, 2003. – 264 с.
20. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
21. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
22. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
23. Люблинская, А. А. Детская психология [Текст] / А. А. Люблинская. – М. : Просвещение, 1971. – 452 с.
24. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 16 – 23.
25. Лях, В. И. О классификации координационных способностей [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №7. – С. 28 – 30.

26. Лях, В. И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С. 44 – 46.
27. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1997. – № 5. – С. 25 – 28.
28. Лях, В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №3. – С. 15 – 18.
29. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 114 с.
30. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М. : Физкультура и спорт, 2004 – 328 с.
31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. В. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 412 с.
32. Митькина, А. А. Управление движением [Текст] / А. А. Митькина. – М. : Наука, 2000. – 68 с.
33. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В. С. Мухина. – М. : Просвещение, 1985. – 482 с.
34. Назаров, В. П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В. П. Назаров. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
35. Начинская, С. В. Спортивная метрология [Текст] / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
36. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель, 2002. – 863 с.
37. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pedlib.ru/>
38. Персональный сайт учителя Цилюрик И. П. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultira.ucoz.com/>

39. Полиевский, С. А. Физкультура и профессия [Текст] / А. С. Полиевский, И. Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
40. Приймаков, А. А. Закономерности развития и совершенствования координации движений у детей 7 – 9 лет [Текст] / А. А. Приймаков, И. И. Козетов // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – №1. – С. 53–59.
41. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
42. Солодков, А. С. Физиология человека [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра – Спорт, 2001. – 520 с.
43. Столяренко, Л. Д. Основы психологии [Текст] / Л. Д. Столяренко. – М. : Феникс, 2001. – 672 с.
44. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkulturavshkole.ru/>

Приложение 1

Сенситивные периоды (возраст) развития физических качеств
(Солодков, А. С., 2001)

Качества	Возраст																
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Ловкость				■	■	■	■	■	■	■	■						
Быстрота							■	■	■	■	■	■					
Скоростно-силовые								■	■	■	■						
Сила											■	■	■	■			
Выносливость												■	■	■	■	■	■

Приложение 2

Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «Б» класса (сентябрь)

№ п/п	ФИО	ЧБ 3x10 м	Уровень	Метание мяча в цель	Уровень	3 кувырка вперед (слитно)	Уровень	Уровень КС
1.	Дмитриев В.	9,9	Н	2	Н	9,6	Н	Низкий
2.	Кочкин А.	9,6	Н	2	С	8,4	С	Средний
3.	Кирякина Р.	10,5	Н	1	С	9,5	Н	Низкий
4.	Киселев Д.	9,9	Н	1	Н	8,6	Н	Низкий
5.	Колясеиков А.	9,5	С	3	В	7,5	С	Средний
6.	Кочурина С.	9,9	С	2	В	8,4	С	Средний
7.	Костин О.	9,08	В	3	В	6,4	В	Высокий
8.	Кравец А.	9,9	С	2	В	7,4	В	Высокий
9.	Кривоногов Е.	10,1	Н	2	С	7,5	С	Средний
10.	Ларин К.	10,0	Н	1	Н	8,9	Н	Низкий
11.	Майорова Е.	10,1	С	1	С	8,4	С	Средний
12.	Минаев Н.	9,3	С	2	С	7,2	С	Средний
13.	Невзорова Л.	10,0	С	2	В	8,5	С	Средний
14.	Овчинников Я.	10,3	Н	2	С	8,3	Н	Низкий
15.	Осадов А.	9,3	С	2	С	7,1	С	Средний
16.	Патрушева И.	10,1	С	1	С	8,2	С	Средний
17.	Первушин В.	10,4	Н	1	Н	8,6	Н	Низкий
18.	Рожанова С.	10,1	С	1	С	8,2	С	Средний
19.	Рыбников К.	9,8	Н	1	Н	7,9	Н	Низкий
20.	Ряпосова В.	10,1	Н	1	С	9,1	Н	Низкий

Приложение 3**Протокол оценки комплекса проявления
координационных способностей учащихся 2 «Б» класса (ноябрь)**

№ п/п	ФИО	ЧБ 3x10 м	Уровень	Метание мяча в цель	Уровень	3 кувырка вперед (слитно)	Уровень	Уровень КС
1.	Дмитриев В.	9,7	Н	2	С	9,2	Н	Низкий
2.	Кочкин А.	9,3	С	3	В	8,2	С	Средний
3.	Киселев Д.	9,6	Н	2	С	8,4	Н	Низкий
4.	Кривоногов Е.	9,9	Н	3	В	7,2	С	Средний
5.	Ларин К.	9,8	Н	2	С	8,4	Н	Низкий
6.	Овчинников Я.	10,0	Н	2	С	8,3	Н	Низкий
7.	Первушин В.	10,1	Н	2	С	8,3	Н	Низкий
8.	Рыбников К.	9,5	С	2	В	7,7	Н	Низкий

Приложение 4

Протокол оценки комплекса проявления координационных способностей учащихся 2 «Г» класса (сентябрь)

№ п/п	ФИО	ЧБ 3x10 м	Уровень	Метание мяча в цель	Уровень	3 кувырка вперед (слитно)	Уровень	Уровень КС
1.	Брагин С.	10,5	Н	1	Н	8,5	Н	Низкий
2.	Булатова А.	10,2	Н	1	С	8,5	С	Средний
3.	Воинова Д.	10,0	С	1	С	9,8	Н	Средний
4.	Гематов М.	10,3	Н	1	Н	9,0	Н	Низкий
5.	Корташев В.	9,5	С	2	С	7,9	Н	Средний
6.	Костоусов А.	10,0	Н	0	Н	8,9	Н	Низкий
7.	Комина Н.	10,1	С	1	С	8,9	Н	Средний
8.	Лапина Н.	9,9	С	1	С	8,5	С	Средний
9.	Лукова И.	10,7	Н	0	Н	10,9	Н	Низкий
10.	Медведев А.	9,5	С	2	С	8,2	Н	Средний
11.	Микишев Е.	10,2	Н	1	Н	8,8	Н	Низкий
12.	Поломина Н.	9,7	В	1	С	8,5	С	Средний
13.	Петрулина И.	10,3	Н	0	Н	8,9	Н	Низкий
14.	Первенцев С.	9,9	Н	2	С	8,5	Н	Низкий
15.	Попова И.	9,9	С	1	С	8,1	С	Средний
16.	Посохов Л.	10,0	Н	1	Н	7,5	С	Низкий
17.	Рязанов А.	9,5	С	3	В	7,1	С	Средний
18.	Самохвалов И.	10,3	Н	1	Н	9,9	Н	Низкий
19.	Слепцова Н.	10,9	Н	0	Н	10,0	Н	Низкий
20.	Тимофеева Я.	10,1	С	1	С	9,1	Н	Средний

Приложение 5**Протокол оценки комплекса проявления
координационных способностей учащихся 2 «Г» класса (ноябрь)**

№ п/п	ФИО	ЧБ 3x10 м	Уровень	Метание мяча в цель	Уровень	3 кувырка вперед (слитно)	Уровень	Уровень КС
1.	Брагин С.	10,0	Н	2	С	8,1	Н	Низкий
2.	Гематов М.	9,9	Н	2	С	8,5	Н	Низкий
3.	Корташев В.	9,1	В	3	В	7,3	С	Высокий
4.	Костоусов А.	9,5	С	2	С	8,3	Н	Низкий
5.	Микишев Е.	9,5	С	2	С	8,1	Н	Средний
6.	Первенцев С.	9,0	В	3	В	7,7	Н	Средний
7.	Посохов Л.	9,0	В	3	В	6,9	С	Средний
8.	Самохвалов И.	9,5	С	2	С	8,9	Н	Низкий

**Комплекс подвижных игр на развитие координационных способностей
у детей младшего школьного возраста**

«Проворный заяц»

Описание и правила игры.

В зале на полу раскладываются обручи в хаотичном порядке — это «норки». Ведущий выбирает двух игроков, один «волк» другой «заяц». Остальные участники становятся в центр обруча. По сигналу ведущего начинается игра. Задача волка поймать зайца. Задача зайца убежать от волка и спрятаться в «норке». Заяц, убегая от волка, может спрятаться в норку запрыгнув в обруч. Игрок, который стоял изначально в обруче становится «зайцем» и начинает убежать от волка и искать себе «нору». Если волк догоняет зайца они меняются местами.

Примечание игры.

Для усложнения игры можно добавить еще пару «волка и зайца». Тогда игра будет проходить в быстром темпе.

«Сапоги – скороходы»

Описание и правила игры.

Двум соперникам дают очень большие взрослые валенки. Дети утопают в них, и действительно они похожи на мальчиков-с -пальчиков в сапогах – скороходах. Перед ними на расстоянии 3-5 метров стоят конусы. По команде ведущего они должны добежать до конусов, обогнуть их и прибежать обратно. Побеждает прибежавший первым.

Примечание игры.

Это соревнование можно провести и как эстафету команд. Тогда каждый игрок, прибежав, должен скинуть «сапоги-скороходы», а следующий – надеть. Только тогда он может пуститься в путь.

«Передай мяч»

Описание игры.

Дети становятся в круг, а ведущий одновременно бросает мячи двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами, после чего каждый из них бросает следующему игроку.

Правила игры.

Игра проводится в достаточно высоком темпе, чтобы увеличить ее интенсивность и сложность. Тем более что детям младшего школьного возраста еще достаточно трудно выполнять действия разной направленности (как в данной игре — поймать мяч, увидеть того, кому досталась вторая и поменяться с ним местами). Побеждает тот, кто меньше всех ошибся.

«По алфавиту»

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в компании до 15 человек и такую игру.

Описание и правила игры.

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в компании до 15 человек и такую игру. Ведущий предлагает детям поменяться местами в определенный интервал времени так: чтобы имена детей расположились в алфавитном порядке; чтобы распределились по цвету волос (справа—с темным цветом волос, слева – со светлым цветом волос); чтобы распределились по величине роста (слева – с высоким ростом, справа – с низким ростом).

Примечание.

Эти упражнения могут быть еще веселее, если есть широкие скамьи, диваны, или очень устойчивые крепкие стулья. В таком случае участники игры выполняют задания находясь на этих предметах, передвигаться по ним не задевая пол.

«Цепи»

Описание и правила игры.

Ведущий делит участников на две команды, и каждая команда делится по парам. Участники встают спиной друг к другу и дождутся друг за друга руками в локтях. В таком положении пара участников пробегает 40 метров до конуса, разворачивается, и возвращается на старт, далее стартует следующая пара и так далее. В соревновании побеждает та команда, в которой последняя пара финиширует первая.

Примечание.

В данной игре должно участвовать равное количество пар. Каждая пара должна обойти конус не задевая ее. Готовящаяся к забегу пара не должна стартовать раньше, чем пара, заканчивающая забег.

«Гуси-лебеди»

Описание и правила игры.

На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая участников «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» – «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси-лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

«Космонавты»

Описание и правила игры.

В зале ставят три скамейки это «ракеты». Участники, взявшись за руки начинают движение по кругу и произносят: «Ждут нас быстрые ракеты, для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!» После этой фразы все участники бегут к скамейкам и занимают места в любой. Кто не успел добежать и кому не хватило места, идут в центр площадки и приседают пять раз. Затем по команде ведущего все опять становятся в круг вместе с опоздавшими, и игра начинается заново. Побеждают те участники, которые ни разу не остались без мест в ракете.

Примечание.

Игру начинать только по сигналу воспитателя.

«Прыжки через скакалку»

Описание и правила игры.

Ведущий делит участников на две команды и выдает каждой команде по скакалке. Двое учащихся держат за концы скакалку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто задевает, становится крутить скакалку. Побеждает та команда кто которая быстрее всех сделает 30 прыжков.

«Запрещенное движение»

Описание игры.

Участники, идя по кругу, повторяют все движения за ведущим, кроме одного «запрещенного» движения, например: «Руки вверх!». Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

«Успей»

Описание игры.

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, пока мяч находится в воздухе, старается как можно больше сделать приседаний с хлопком и не выходя из круга участник должен поймать мяч. Побеждает тот участник, которому удалось сделать больше приседаний.

«Группа, смирно»!

Описание игры.

Участники становятся в одну шеренгу. Ведущий, стоя лицом к участникам, подает команды. Дети их должны выполнять лишь в том случае, если перед командой будет произнесено слово «Группа». Если не было слова «группа», то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг в перед, и продолжает игру. К концу игры наиболее невнимательные игроки отходят дальше других от исходного положения. Выигрывают те ребята, которые были наиболее внимательны и благодаря этому остались в своем исходном положении. Проигравшие дети отжиматься 5 раз.

«Лисица»

Описание игры.

В зале на полу чертится круг диаметром 6 метров. Ведущий выбирает водящего «лису». Водящий становится в середину круга, остальные участники игры «мышки» находятся за кругом. По сигналу ведущего «мышки» начинают запрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Лиса» как можно быстрее должна поймать всех «мышат». Пойманный «мышата» остаются находится в центре круга. Когда «лиса» поймает всех «мышат», выбирается новый водящий. Побеждает та лиса, которая сумеет быстрее других поймать всех «мышат».

«Зеленый, желтый, красный»

Описание игры.

Ведущий делит участников по тройкам. Каждый участник из тройки имеет свой цвет: «зеленый», «желтый», «красный». Дети, берутся за руки и образуют круг. Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «желтый» (или «зеленый», «красный»), и все игроки, которые имеют этот цвет, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то свободное место. Если ведущему удастся занять свободное место, то он стает зеленым («желтым», «красным»), а тот, кто не успел занять место, становится на место ведущего.

«Стрелки»

Описание игры.

Ведущий делит игроков на две команды. Между двумя командами проводится линия. Одной команде выдаться мячи. По сигналу ведущего, команда начинает бросать мячи за линию стараясь попасть в другую команду. Вторая команда бежит и уклоняется от мячей. Игрок, который не попал мячом, садится на скамью. Задача команды с мячами, как можно быстрее попасть во всех игроков, не потеряв свою команду

«Третий лишний»

Описание игры.

Дети становятся в колонну и начинают идти по кругу друг за другом. Ведущий выбирает двух участников: один убегающий, другой – догоняющий. Задача убегающего как можно скорее встать в круг. Как только убегающий встал в круг, тот кто стоит сзади становится убегающим, и убегает по кругу. Когда догоняющий догоняет до убегающего, они меняются ролями.

«Рыбалка»

Описание и правила игры.

Все участники встают в круг. Ведущий в центре круга крутит по полу скакалку. Скакалка должна проходить под ногами участников. Кто задевает скакалку, то временно выбывает из игры. Выигрывает тот, кто ни разу не задел скакалку.

«Защити башню»

Описание игры.

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч. В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч. Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню». Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

«Слушай сигнал»

Описание игры.

Дети идут в колонне по одному. Ведущий дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями, звук свистка). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

«Зеркальное отображение»

Описание и правила игры.

Ведущий стоит лицом к игрокам и делает разные движения. А дети должны повторять, как в зеркале, все его движения. Кто допустил ошибку, выбывает из игры. Побеждает тот, кто ни разу не ошибся.

«Вагончик»

Описание игры.

Ребенка сажают в картонную коробку, из которой изображают вагончик. К коробке прикрепляют веревку, и взрослый катает его в коробке по дому.

Правила игры.

Берут картонную коробку. Края коробки обрезают так, чтобы ребенок не выпал из нее, но и мог все видеть. На дно коробки расстилают полотенце, чтобы ребенку было мягко сидеть. Делают два отверстия в передней стенке коробки, чтобы протянуть веревку. Ребенка сажают в коробку и катают по дому или двору.

«Футболист»

Описание и правила игры.

Участники располагаются на площадке. Ведущий выбирает четырех участников и раздает каждому из участников маленькие мячи. По команде ведущего начинается игра. Участник, у которого мяч должен догнать участника без мяча, задеть его рукой, передать ему мяч и убежать таким образом чтоб участник с мячом не поймал его. Игра длится пять минут. Далее ведущий завершает игру свистком. Те участники, которые остались с мячом в руках после свистка отжиматься пять раз.

«Гусеница»

Описание игры.

На площадке проводится две параллельные линии «старт» и «финиш» на расстоянии 10 м. Ведущий делит участников на две или три равные команды. Команды выстраиваются перед линией старта друг за другом. Каждый участник сгибает ногу в колене и кладет руки на плечи впереди стоящему участнику. Таким образом образуется команда-гусеница. По сигналу команды начинают прыжками движение в перед. Побеждает та команда, которая быстрее допрыгает до финиша и не коснется ногой пола.

Примечание.

После сигнала запрещено касаться согнутой ногой пола.
Проигравшая команда приседает 5 раз.

«Кошка»

Описание игры.

Дети должны находиться в большом, просторном месте. Лучше начинать эту игра, когда только начинает смеркаться. Участники выбирают своей среды самого ловкого и быстрого. Ему достаётся роль кошки. Кошка прячется за каким-нибудь предметом так, чтобы её не заметили товарищи. Остальные по сигналу разбегаются во все стороны и ищут кошку, которая мяукает и сразу прячется в другом месте.

Правила игры.

Дети собираются на просторном месте. Участники выбирают из своей среды одного, отличающегося ловкостью и проворством, и поручают ему роль кошки. Кошка должна хорошо спрятаться, чтобы быть не замеченной товарищами. По сигналу остальные дети разбегаются во все стороны для разыскания кошки. Кошка тем временем мяукает и быстро прячется в другое место, чтобы её не заметили товарищи. Игру продолжают до тех пор, пока

кошка не будет найдена, тогда по жребью вновь назначают другую кошку и игру ведут до тех пор, пока дети не устанут или не потеряют к ней интереса.

«Движения. Катится мяч»

Описание игры.

Большой надувной мяч может стать прекрасным гимнастическим снарядом для вашего малыша, а также причиной веселья. Положите ребёнка на вершину мяча и катайте его вперёд, назад. Заодно вы можете прочитать ребёнку стих: Мяч катится вперёд, вперёд, вперёд. Мяч катится назад, назад, назад. Вперёд-назад, вперёд-назад. Уже пора слезать! На слове «слезать!» поцелуйте ребёнка в спину.

Правила игры.

Положите ребёнка животом на верхушку мяча. Крепко держа ребёнка, катайте мяч вперёд и назад.

Примечание.

Всегда крепко держите ребёнка, особенно, когда он на верхушке мяча.

«Красный свет, зеленый свет»

Описание игры.

Кладут отрезок ленты в одном конце комнаты и в другом. Ребенку предлагают по команде «зеленый свет» перебежать от края одной ленты за черту другой, при этом по команде «красный свет» ребенок должен остановиться.

Правила игры.

Берут две ленты и кладут их в разных концах комнаты.

Ребенка ставят на одну ленту, взрослый становится в другой конец комнаты. По команде «зеленый свет» ребенок должен попытаться добежать и пересечь ленточку, находящуюся в противоположном конце комнаты. По команде «красный свет» ребенок должен остановиться и не двигаться. Как только прозвучит команда «зеленый свет» ребенок должен продолжить свой

путь. После того как у ребенка получится, его можно отвести в другую сторону и скомандовать «зеленый свет». Сразу же скажите «красный свет» и проверьте, будет ли он двигаться дальше. Игра продолжается пока ребенок не пересечет противоположную линию.

Примечание.

Во время игры можно поменяться местами и ребенок будет командовать взрослому, когда бежать, когда стоять.

«Спасательный круг»

Описание игры.

На пол в хаотичном порядке раскладываются обручи разного цвета. Участники ходят по залу за пределами кругов. Ведущий по команде называет цвет обруча, например: «желтый» (или красный, синий, зеленый). Участники, услышав команду должны как можно быстрее прибежать к тому кругу, цвет которого назвали. Два последних участника не успевших в круг делают пять приседаний.

Примечание.

Во время игры нужно как можно быстрее прибежать к кругу указанного цвета.

«Спасательный круг»

Описание игры.

На площадке проводится линия старта и на расстоянии 7 метров ставят конусы. Ведущий делит участников на две равные команды. Команды выстраиваются перед линией старта. Каждой команде выдается по два обруча. По сигналу первые участники начинают движение вперед выкладывая перед собой обручи. Задача каждого участника взять два обруча в руки, по команде бросить один обруч перед собой, сделать шаг в обруч. Далее бросить перед собой второй обруч, сделать шаг вперед, забрать первый обруч и бросить его перед собой и так далее. Задача дойти до конуса. Дойдя до конуса, участник

берет в руки обручи и бегом возвращается обратно и передает обручи следующему участнику. Побеждает та команда, в которой последний участник финиширует первым.

Примечание.

Участникам запрещено наступать за пределы обруча. Обязательным нужно дойти до конуса и вернуться, обратно передав обручи следующему участнику.

Проигравшая команда приседает 5 раз.