

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения естествознанию,  
математике и информатике в период детства

**Методическое обеспечение развития координационных  
способностей у детей 4-5 лет в процессе организованной  
двигательной деятельности**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л. В. Воронина

Исполнитель:  
Немытова Евгения Сергеевна,  
Обучающийся группы БУ-41 zu Ал

\_\_\_\_\_ дата

\_\_\_\_\_ подпись

\_\_\_\_\_ подпись

Научный руководитель:  
Малоземова Ирина Ивановна  
канд.пед.наук, доцент

\_\_\_\_\_ подпись

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ..	7
1.1. Координационные способности и их составляющие.....	7
1.2. Возрастные особенности развития координационных способностей.....	14
1.3 Методические особенности развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	23
2.1. Уровень развития координационных способностей дошкольников 4-5 лет.....	23
2.2. Содержание деятельности воспитателя по развитию координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной работе.....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	77

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [26].

Общее понятие «ловкость» конкретизируется более узким понятием «координационные способности», которые составляют ее основу. В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» от лат. *coordination* — согласование, сочетание, приведение в порядок.

Координация — это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека.

«Координационные способности — вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий» [26, с.55].

Касаясь вопроса о развитии координационных способностей, можно отметить тот факт, что эта проблема вызывала большой интерес таких известных ученых как Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, А.С. Левин, Ю.Л. Рязов, В.С. Фарвель. Определённая часть исследователей, а именно С.А. Руденко, А.А. Мирошников, С.Ю. Максимова, считает, что координационные

способности интенсивно развиваются ещё в дошкольном возрасте, параллельно с освоением естественных движений. Отечественный ученый А.В. Коробков в результате экспериментальных физиологических исследований пришел к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов [1].

Известно, что дошкольный возраст является основой для дальнейшего развития человека. Исходя из этого, целенаправленный процесс развития координации следует начинать уже в дошкольном детстве. Своевременное развитие координационных способностей дошкольников обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности, является залогом успешного обучения в школе и дальнейшей успешной трудовой деятельности.

Обратимся к ФГОС, одной из задач которого является охрана и укрепление физического здоровья детей. В Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников: 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; 2) физическая культура, развитие физических качеств, причем основной акцент приходится на координацию и моторику пальцев рук.

Вместе с тем, проблема совершенствования методики развития координационных способностей у дошкольников остается недостаточно разработанной. Развитие координации в дошкольном учреждении главным образом происходит на физкультурных занятиях. С целью обеспечения непрерывности процесса развития необходимо включать подвижные игры и физические упражнения на совершенствование координационных

способностей во все виды двигательной деятельности детей в течении всего дня пребывания в детском саду.

*Проблема исследования:* какое методическое обеспечение будет способствовать повышению уровня развития координационных способностей у дошкольников 4-5 лет в физкультурно - оздоровительной работе.

*Объект исследования:* физическое воспитание дошкольников.

*Предмет исследования:* развитие координационных способностей детей среднего дошкольного возраста.

*Цель исследования:* разработка методического обеспечения по развитию координационных способностей детей среднего дошкольного возраста.

*Задачи исследования:*

- дать характеристику координационных способностей и описать возрастные особенности их развития;
- выявить уровень развития координационных способностей детей 4-5 лет;
- разработать методическое обеспечение деятельности воспитателя по развитию координационных способностей детей среднего дошкольного возраста в физкультурно–оздоровительной работе.

Для решения поставленных задач использовались такие методы как изучение и анализ, наблюдение, анкетирование, эксперимент, математическая обработка данных.

*База исследования:* МБДОУ «Детский сад № 34 общеразвивающего вида» города Алапаевска.

Теоретической основой исследования стали труды ученых в области психологии, педагогики, теории физической культуры, методик дошкольного образования:

- концептуальные положения раскрывающие сущность понятий «ловкость» и «координационные способности» (Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, Д.Д. Донской, Е.П. Ильин);

- теоретические исследования раскрывающие содержание процесса развития ловкости и координационных способностей (А.В. Коробов, Л.П. Матвеев, Н.А. Ноткина, И.И. Сулейманов);

- современные теории и методики образования детей дошкольного возраста (А.Г. Гогоберидзе, С.А. Козлова, Т.С. Комарова, М.В. Крулехт);

- педагогические исследования, раскрывающие сущность физического воспитания дошкольников (А.В. Кенеман, Э.Л. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, С.О. Филлипова).

Структура работы представляет собой введение, две главы, заключение, библиографический список, приложение.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Координационные способности, их составляющие

Для характеристики координационных возможностей человека в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Вопросы о том, что следует понимать под «ловкостью», широко дебатировались в научно-методической литературе еще со времен таких известных ученых, как Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, Е.П. Ильин, В.И. Лях, Р. Русев, И.М. Туревский, В.И. Филиппович, и др. Высказывались разные и весьма противоречивые точки зрения. В одних случаях ловкость отождествляется с координированностью, координационными способностями; в других — ее рассматривали как производную характеристику координационных способностей, в третьих — связывали с психомоторными свойствами человека, лимитирующими проявление координационных способностей.

Исключительно важную роль в познании природы этого качества человека сыграла книга Н.А. Бернштейна «О ловкости и ее развитии», написанная в конце 40-х годов, а вышедшая в свет в 1991 году. Она и сегодня современна и во многом по-прежнему оригинальна. Высказанные в ней теоретические позиции и идеи о сущности ловкости, ее характерных чертах и формах проявления позволяют упорядочить и уточнить объем и содержание самого понятия «ловкость». По определению отечественного ученого в области биомеханики человека, физиологии активности и теории управления движениями Н.А. Бернштейна 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 [7].

Начиная с 70-х годов общее понятие «ловкость» конкретизируется более узким понятием «координационные способности», которые составляют ее основу. В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» от лат. *coordination* — согласование, сочетание, приведение в порядок.

В понятийном словаре по теории физической культуры и спорта дано следующее определение координационных способностей. Координационные способности — вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. По мнению В.И. Лях, координационные способности — это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [25]. Методист физического воспитания Ю.В. Верхошанский считает, что координация — это способность к упорядочению внутренних и внешних сил, возникающих при решении двигательной задачи для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека [12]. И.И. Сулейманов под координационными способностями, понимает способность к согласованию определенных действий в процессе управления деятельностью соответственно поставленной цели [36]. Таким образом, координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко.

Тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые, по подсчету О. Фишера, имеют не менее 107 степеней свободы (возможных основных направлений движений). К примеру, только руки и ноги имеют по 30 степеней свободы. По выражению Н.А. Бернштейна, координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных



степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы.

Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма, такие как:

- свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов);
- индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и других отделов центральной нервной системы;
- уровень развития отдельных анализаторов (сенсорных систем);
- особенности строения и функционирования нервно-мышечного аппарата;
- свойства продуктивности психических процессов (ощущения, восприятие, память, представления, внимание, мышление);
- темперамент;
- характер;
- особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др. [23].

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Из сказанного следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой — позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками [23].

По мнению Д.Д. Донского, следует выделять три вида координации при выполнении двигательных действий — нервную, мышечную и двигательную.

«Нервная координация — согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация — это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация — согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею» [23, с.105].

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какого-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент). Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные — способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий.

В последнее время было проведено множество исследований, касающихся изучения проявлений координационных способностей, которые позволили выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные координационные способности — это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные КС относятся к однородным по

психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности в циклических и ациклических двигательных действиях:

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

Под специфическими – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритм, реагирование, равновесие) [32].

Специфические КС:

- способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;
- способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;
- способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью;

- способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям;
- способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;
- способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений;
- способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями;
- вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов);
- произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент [28].

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». Итак, под общими координационными способностями стоит понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно выделить три основные группы:

- способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (1 группа);
- способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие (2 группа);

- способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (3 группа).
- Координационные способности, относящиеся к первой группе, зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства».
- Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.
- Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники [4].

Основными составляющими координационных способностей являются:

- пространственная точность, проявляющаяся как ориентация в пространстве относительно определенных направлений; как точность воспроизведения заданного угла поворота; как воспроизведение амплитуды движения различных частей тела относительно друг друга;
- силовая точность, которая заключается в точности воспроизведения мышечных усилий; дифференциация мышечных усилий в зависимости от внешних условий и усилий партнера;
- временная точность, проявляется в точности воспроизведения временных отрезков.

## **1.2. Возрастные особенности развития координационных способностей**

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер. В.И. Лях и группа отечественных ученых в результате исследований установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Определённая часть исследователей, а именно С.А. Руденко, А.А. Мирошников, С.Ю. Максимова, считает, что координационные способности интенсивно развиваются ещё в дошкольном возрасте, параллельно с освоением естественных движений. Отечественный ученый А.В. Коробков в результате экспериментальных физиологических исследований пришел к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов [1].

Наиболее интенсивно показатели КС нарастают с 7 до 11-12 лет. Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные координационные способности изменяются противоречиво. Так, у мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели КС в циклических, ациклических, баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей). Способность к ориентированию в пространстве наблюдается с 13 до 16 лет (особенно у мальчиков). Способность к равновесию имеет чувствительные периоды у девочек до 13, а мальчики до 14 лет. После 11 лет у девочек и 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются вплоть до студенческого возраста. Способность к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет уменьшается. У мальчиков же эта

способность медленно улучшается в течение всего времени обучения. В отличие от других, способность к расслаблению мышц у мальчиков с 7 до 10 лет существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение наблюдается с 10 до 11 лет. Затем, с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек наблюдаются аналогичные изменения данной способности. К 15 годам способность расслаблять мышцы у юношей и девушек достигает уровня взрослого человека. Быстрота реагирования в простых и сложных условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 14 у мальчиков. Необходимо отметить, что во все периоды школьного возраста, и девочки мальчики имеют индивидуальные особенности в уровне развития координационных способностей. Как утверждают ученые, это говорит о значительной обусловленности наследственных факторов. В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым людям. Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются, а в дальнейшем – сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться [10].

Факторами, определяющими проявление и развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;

- уровень общей подготовленности [16].

### **1.3. Особенности развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста**

Значимость воспитания координационных способностей у средних дошкольников объясняется многими причинами.

1. Достаточно развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Уровень развития координационных способностей существенно влияет на формирование умственной сферы ребенка, поскольку координационные способности имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлексорной деятельности.

3. Исследованиями многих учёных показана взаимосвязь общей и речевой моторики, прямая зависимость развития речи от двигательной активности ребенка, прежде всего в формировании координации движений, особенно мелкой моторики (Л.С Выготский, И.Ю. Горская, П.С. Дворкин, Н.В. Карпова).

4. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.



Воспитание координационных способностей в единстве с обучением детей двигательным навыкам оказывает влияние на совершенствование всего организма, повышение эмоционально-положительного состояния психики, дети быстрее усваивают новое, стремятся к большим достижениям, проявляют характер и творческую самостоятельность. Своевременное развитие координационных способностей дошкольников обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности, является залогом успешного обучения в школе и дальнейшей успешной трудовой деятельности.

Основными методами развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста является игровой и соревновательный метод. Данные методы относятся к группе частично регламентированного упражнения, иными словами допускают относительно свободный характер действий для решения стоящих задач.

Игровой метод дает возможность обучения дошкольников среднего возраста движениям, а также закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков, развития инициативности, самостоятельности, творчества, познавательной активности. Основу этого метода составляет двигательная активность, обусловленная игровым замыслом или сюжетом игры, при этом достижение определенной цели допускается многими дозволенными способами, в условиях постоянно изменяющейся ситуации.

Соревновательный метод характеризуется развитием физических качеств, которые в наибольшей степени проявляются в соревновательном упражнении, а именно быстроты, ловкости и координационных способностей. Однако он не может быть рекомендован к частому использованию, т.к. соревновательная деятельность всегда реализуется на фоне максимальной психической концентрации и сопровождается значительной тратой не только физических, но и психических сил. И если первые восполняются относительно легко и быстро, то для вторых

(психических) необходим достаточно длительный период восстановления, а иногда специально организованные педагогические воздействия. В среднем и старшем дошкольном возрасте этот метод стимулирует мобилизацию проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий [24].

«Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий. Упражнения, направленные на развитие, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, многие авторы (О.И. Кокарева, Л.М. Коровина, Э.Я. Степаненкова и др.) настоятельно рекомендуют использовать ее, включая игровые задания и эстафеты» [25, с.48].

Наиболее широкую и доступную группу средств воспитания координационных способностей детей среднего дошкольного возраста, по мнению Н. Н Кожуховой, Л.А Рыжковой и М.М. Самодуровой составляют:

- физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами, преодоление препятствий, метание, игры в мяч, лазание);
- общеразвивающие упражнения с предметами различной формы и массы, объема;
- совместные упражнения (вдвоем, группой) с шестами и мячами;
- применение необычных исходных положений (бег из положения сидя на коленях, прыжок из положения стоя спиной к направлению движения);

- изменение скорости и темпа движений;
- упражнения в равновесии;
- подвижные игры.

По мнению С.О. Филипповой к наиболее значимым, фундаментальным координационным способностям детей среднего дошкольного возраста относятся: способность к реагированию, способность к равновесию, способность к ритму, способность к ориентировке в пространстве, способность дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений [39].

Для развития двигательной реакции используются упражнения, содержащие внезапные звуковые, двигательные, световые, вибрационные сигналы к началу заранее известного двигательного действия (зафиксировать позу, выполнить поворот, изменить направление движения). Варьирование сигналов по времени подачи (с разными интервалами), силе, типу, расстоянию также развивает слуховое и зрительное внимание. Эффективным является использование подвижных игр, требующих быстрого реагирования на изменяющиеся условия и соответствующего выбора двигательного поведения.

Методика развития способности регулировать мышечные напряжения основана на идентификации субъективной оценки развиваемого усилия с объективными результатами. Средствами развития точности силовых параметров движений являются упражнения с отягощениями, при выполнении которых масса предметов дозируется определенным способом (мешочки по 100 и 300 грамм).

Усложнение задания, изменение условий его выполнения при развитии «чувства пространства» у детей среднего дошкольного возраста, должны основываться на ранее освоенных действиях. Используемые задания, должны быть направлены на точное воспроизведение какого-либо гимнастического упражнения, изменение пространственных характеристик (выполнение знакомых упражнений, но из других исходных положений).

Средствами развития «чувства времени» являются упражнения требующие изменения скорости и темпа выполнения, игры-эстафеты, подвижные игры.

Для развития статокинетической устойчивости применяют активный, пассивный и комбинированный методы. При активном методе занимающиеся многократно выполняют специальные упражнения, направленные на адекватное раздражение вестибулярного аппарата. К ним относятся различные повороты, наклоны и круговые движения туловищем и головой. Темп выполнения должен быть медленным, амплитуда наклона головы назад ограничена. Пассивный метод подразумевает использование специальных приспособлений, на пример традиционных качелей.

При совершенствовании способности к равновесию эффективными являются метод повторных упражнений, который характеризуется отдыхом между отдельными упражнениями достаточным для полного восстановления. Также целесообразно использовать метод интервальных упражнений. Данный метод относится к группе методов переменного упражнения. Характеризуются последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений [14].

Для стимулирования процессов совершенствования способности поддерживать равновесие целесообразно использовать следующие методические приемы:

- удлинение времени сохранения неустойчивой позы (продление фазы неподвижной фиксации тела в положениях стоя на одной ноге, стоя на носках, при наклоне в сторону);
- временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля (ходьба, повороты на месте с закрытыми глазами);
- уменьшение площади опоры (статические и динамические упражнения на гимнастической скамейке, подскоки на одной ноге);

- увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести до опоры (упражнения на качающемся бревне);
- включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия (фиксация статических положений после поворотов на месте, бег с остановкой);
- введение сбивающего противодействия партнера (расхождение парами на гимнастической скамейке, перетягивание друг друга из круга);
- использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещении (бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде) [39].

Важным условием развития ритмических способностей является развитие у детей среднего дошкольного возраста музыкально-двигательного чувства, точности восприятия и отражения в движениях тела длительности музыкальных звуков и их соотношений, точности восприятия и отражения метрических акцентов, способностей соразмерять усилия во времени и пространстве, согласовывать длительность каждого движения с музыкой. К средствам развития ритмичности относятся:

- упражнения на месте, включающие в себя выполнение движения руками, ногами, туловищем под счет, музыкальный аккомпанемент, чтение стихов;
- аналогичные упражнения в движении, а также с измерением темпа и направления движения под музыку;
- танцевальные упражнения.

Способность к произвольному расслаблению мышц в значительной степени определяет развитие координационных способностей. Выделяют две формы расслабления мышц. Первая форма характеризует общую способность к расслаблению и выражается в умении не напрягать мышечные группы, не участвующие в движении. Вторая форма определяет скорость расслабления мышц после их рабочего напряжения.

Для развития способности к произвольному расслаблению мышц применяют три группы специальных упражнений, которые включают различные формы чередования напряжения и расслабления мышечных групп.

1. Упражнения, направленные на обучение умению ощущать переход от напряженного состояния мышц к расслабленному. Степень напряжения мышц уменьшается до ощущения тяжести удерживаемого звена тела, последующее расслабление сочетается с его «падением». Под действием постепенного расслабления мышц звено тела перемещается из одного положения в другое. Происходит быстрый, четкий переход от напряжения мышц к их расслаблению.

2. Упражнения, направленные на развитие способности расслаблять мышцы и одновременно напрягать другие. К ним относятся упражнения, в которых движение расслабленной части тела осуществляется по инерции за счет движения других частей тела.

3. Упражнения общеразвивающего характера, при которых главное внимание уделяется расслаблению мышц в фазах отдыха в каждом цикле движения. При выполнении упражнений на расслабление необходимо сочетать фазы движения с фазами дыхания.

Дыхательные упражнения содействуют общему расслаблению. Наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха [39].

Важно помнить о том, что упражнения, направленные на формирование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Уровень развития координационных способностей дошкольников 4-5 лет

Исследование проводилось в МБДОУ «Детский сад № 34 общеразвивающего вида» города Алапаевска.

Возраст детей: 4-5 лет.

Количество детей: 10 человек.

Таблица 1

Состав контрольной группы

Фамилия, имя	Возраст, год, месяц	Рост, см	Вес, кг	Группа здоровья
1. Семён С.	4,1	97,5	19	2
2. Рома Ю.	4,3	103	21	2
3. Павел М.	4,9	100	23	2
4. Стас С.	4,2	104	20,5	2
5. Егор С.	4,4	99	18	2
6. Соня И.	4,8	102	21	2
7. Лиза К.	4,8	95	19,5	2
8. Лера С.	4,1	95	17	2
9. Соня Р.	4,7	100	20	2
10.Эвита К.	4,5	101	17	2

Сроки проведения исследования: сентябрь 2016 - май 2017.

На начальном этапе исследования была проведена педагогическая диагностика, разработанная на основе диагностики физического развития Т.А.Тарасовой [37], «Определение уровня развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста».

Нами были выявлены показатели развития уровня координационных способностей детей среднего дошкольного возраста:

- способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях;
- способность сохранять статистическую позу;
- способности к ориентации в пространстве;
- точность движения и скорость реакции;
- способность к ритму.

*Тест №1 «Челночный бег 3\*10 м».*

Цель: определение способности ребенка быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях.

Методика проведения теста. Ребенок встает у контрольной линии. По команде педагога, ребёнок трехкратно преодолевает десяти метровую дистанцию, на протяжении которой, по прямой линии расставлены пять кубиков. Ребенок должен обежать каждый кубик не задев его. Время бега фиксируется секундомером.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3балла): ребенок без ошибок выполнил тест, выполнил возрастную норму.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с небольшими ошибками, выполнил возрастную норму.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с ошибками, не выполнил возрастную норму.

*Тест №2 «Статистическое равновесие».*

Цель: определение способности сохранять статистическую позу.

Методика проведения теста. Ребенок встает в стойку — носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке стоящей впереди ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.



Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3 балла): ребенок без ошибок выполнил тест, выполнил возрастную норму.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с небольшими ошибками, выполнил возрастную норму.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с помощью воспитателя.

*Тест №3 «Подбрасывание и ловля мяча».*

Цель: определение способности ориентации в пространстве.

Методика проведения теста. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч). Двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см. 5 раз. Фиксируется количество точных попаданий мяча в руки ребенка.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3 балла): ребенок поймал мяч 4-5 раз.

Средний уровень (2 балла): ребенок поймал мяч 2-3 раза.

Низкий уровень (1 балл): ребенок поймал мяч 1 раз или не поймал совсем.

*Тест №4 «Отбивание мяча от пола».*

Цель: определение точности движения и скорости реакции.

Методика проведения теста. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и отбивает мяч от пола как можно больше раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень (3 балла): ребенок без ошибок выполнил тест, отбил мяч 3 раза и больше.

Средний уровень (2 балла): ребенок выполнил тест с ошибками, отбил мяч 2-3 раза.

Низкий уровень (1 балл): ребенок выполнил тест с ошибками или без них, отбил мяч 1 раз.

*Тест №5 «Тест на ритм».*

Цель: определение способности к ритму

Методика проведения теста. Ребенку предлагается прослушать комбинацию из хлопков, а затем повторить ее. На выполнение теста дается не больше 2 попыток.

Обработка результатов теста.

Высокий уровень 3балла: ребенок без ошибок выполнил тест.

Средний уровень 2 балла: ребенок выполнил тест со второй попытки.

Низкий уровень 1 балл: ребенок не выполнил тест.

*Обработка данных по результатам диагностики.*

Высокий уровень: 15- 12 баллов.

Ребенок гармонично физически развит, испытывает потребность в двигательной деятельности, проявляет хорошую координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, проявляет волевые качества для достижения цели. Уверенно и активно выполняет элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно точно выполнить физическое упражнение. Движения ребенка точны, он свободно ориентируется в пространстве, способен быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях, сохраняет устойчивую позу в статике и динамике, обладает хорошей реакцией. Имеет представление о чувстве ритма, способен без ошибок повторить комбинацию из хлопков. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников и согласовывает свои действия с действиями коллектива. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Средний уровень: 11-8 баллов.

Ребенок достаточно физически развит, испытывает потребность в двигательной деятельности, проявляет координацию, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, проявляет волевые качества для достижения цели, но не всегда способен довести дело до конца. Не всегда уверенно выполняет элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, движения рук и пальцев точны, но замедленны. Ребенок ориентируется в пространстве, способен быстро, но не всегда точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях, сохраняет устойчивую позу в статике, в динамике испытывает небольшие трудности, обладает хорошей реакцией. Имеет представление о чувстве ритма, способен без ошибок повторить комбинацию из хлопков. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, но испытывает небольшие трудности в согласовании своих действий с действиями коллектива. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно точно выполнить несложные физические упражнения. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Низкий уровень: 7-5 баллов.

Потребность в двигательной активности выражена слабо. Двигательный опыт ребенка беден. Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, быстро устает. Допускает существенные ошибки в технике движений. Затрудняется самостоятельно выполнить физическое упражнение после показа педагога. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Испытывает затруднения при выполнении упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости. Не всегда свободно ориентируется в пространстве, не способен быстро и точно перестраивать

свои действия в соответствии с требованиями в изменяющихся условиях, сохраняет устойчивую позу в статике и динамике только при помощи воспитателя, обладает недостаточной реакцией. Не способен без ошибок повторить комбинацию из хлопков. Затрудняется в оценке движений других детей, не согласовывает свои движения с движениями коллектива. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Таблица 2

Результаты диагностики на начальном этапе исследования

Ф.И.О.	Челночный бег, 3*10	Статистическое равновесие	Отбивание мяча от пола	Комбинация из хлопков	Подбрасывание и ловля мяча	Общее количество баллов	Уровень развития
1. Семен С.	3	3	3	3	3	15	В
2. Рома Ю.	1	1	1	1	1	5	Н
3. Павел М.	3	2	2	2	2	11	С
4. Стас С.	1	1	1	1	1	5	Н
5. Егор С.	2	1	2	3	1	9	С
6. Соня И.	2	2	2	2	1	9	С
7. Лиза К.	3	3	1	2	2	11	С
8. Лера С.	1	2	2	1	1	7	Н
9. Соня Р.	1	3	1	1	1	7	Н
10. Эвита К.	2	2	2	1	2	9	С

Таким образом, в результате диагностики были выявлены следующие данные (Рис. 1). Высокий уровень развития координационных способностей имеет 1 ребенок (10 %), средний уровень развития наблюдается у 5 детей (50 %), низким уровнем развития обладают 4 ребенка (40 %). Такие результаты свидетельствуют о недостаточном уровне развития координационных способностей детей средней группы.

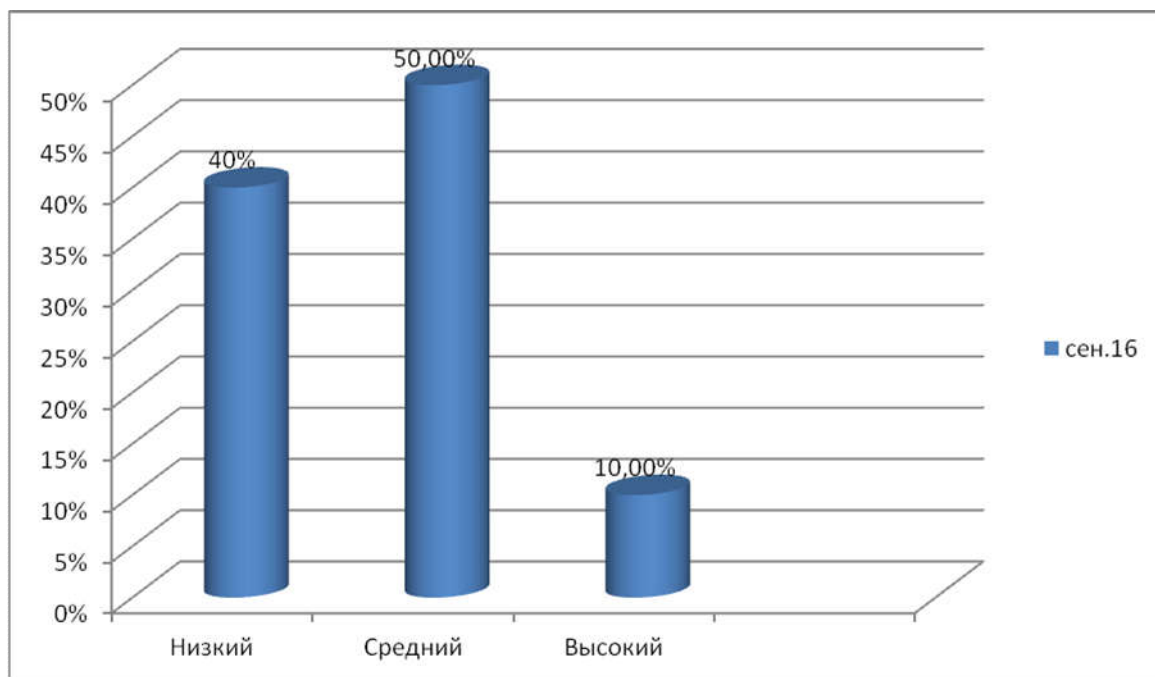


Рис. 1. Уровни развития координационных способностей детей средней группы на начальном этапе исследования

## **2.2. Содержание деятельности воспитателя по развитию координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной работе**

Важным условием физического развития дошкольников является грамотно организованная предметно-пространственная развивающая среда, обеспечивающая включение детей в разнообразную двигательную деятельность.

На подготовительном этапе, прежде чем начать работу мы выявили сферу интересов и предпочтений воспитанников. Методом наблюдения было установлено, что дети больше всего предпочитают двигательные действия и манипуляции с мячом, предметами-заместителями и многофункциональными пособиями. Причем более остальных интерес вызывают яркие, необычные игровые пособия, сделанные из разнообразного бросового материала. В силу своих возрастных особенностей наши воспитанники активны и подвижны,

их привлекает музыка и танцы, поэтому большой популярностью у детей пользуются игры и игровые упражнения с использованием музыкального сопровождения. Комплексы утренней гимнастики и подвижные игры вызывают большой интерес, если имеют сказочный сюжет. Дети с удовольствием пользуются масками, надевают карнавальные костюмы, входят в образ.

Исходя из этого, в группе была организована предметно-пространственная развивающая среда, обеспечивающая включение каждого ребенка в процесс развития координационных способностей и эффективного овладения двигательными навыками, способствующая созданию благополучного эмоционально-психологического климата в группе.

Принципы организации предметно-развивающей среды:

- насыщенность;
- вариативность;
- трансформируемость;
- доступность;
- полифункциональность;
- безопасность;
- здоровьесбережение;
- эстетичность.

Для организации совместной и самостоятельной двигательной деятельности направленной на развитие координационных способностей в группе были оформлены следующие центры.

*Центр физического развития «Силачи».*

Цель: развитие ловкости и координационных способностей.

Информационное и дидактическое сопровождение:

- картотека подвижных игр по блокам: сюжетные подвижные игры, игры- аттракционы, музыкально- ритмические подвижные игры, игры с мячом, игры с предметами;

- картотека динамических пауз и пальчиковых игр;
- подборка комплексов утренней гимнастики;
- фонотека детских песен и релаксационных музыкальных композиций;
- головные и нательные маски по сказкам;
- карнавальные костюмы;
- традиционные и нетрадиционные физкультурные пособия (мячи разного размера, кегли, обручи, дуги разной высоты, «дорожки здоровья» (коврики разной фактуры), колебросы, ребристая доска, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, фитболы, помпоны, флажки, ленты, платочки, султанчики, веревки разной длины, скакалки, кубы разного размера, сачки, ведерки, мешочки с песком, маски ).

*Центр пальчиковых игр «Ладонка».*

Цель: развитие координации пальцев.

Информационное и дидактическое сопровождение:

- картотека пальчиковых игр с различными предметами;
- дидактические игры: мозайки, шнуровки, разного вида конструктор, игры с крупами, игры с водой и песком, игры из бросового материала;
- многофункциональные пособия для развития координации пальцев: «Планшет для рисования песком», мини песочница, развивающий куб, кинезиологическая доска.

С целью обеспечения непрерывного процесса развития координационных способностей, на уличной площадке была оборудована полоса препятствий. Полоса состояла из нескольких дуг разной высоты (подлезания, перелезания), наклонное и горизонтальное бревно (упражнения на сохранения равновесия), ряда столбиков разной высоты (перешагивания, зигзагообразный бег). При необходимости ее можно дополнять переносным

оборудованием (кубы, кегли, скакалки и т. д.) На веранде оборудовали мишени для метания и баскетбольные кольца.

Деятельность строилась по трем приоритетным направлениям:

- развитие координационных способностей;
- развитие мелкой моторики;
- взаимодействие с родителями воспитанников.

Процесс развития координационных способностей детей выстраивали как единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в течение всего дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, динамических пауз, развлечений и досугов в помещении и на свежем воздухе. Работа основывалась на принципах непрерывности, систематичности и поэтапности образовательной и развивающей деятельности, а также сотрудничества субъектов педагогического процесса. Планирование материала проходило в тесном контакте с воспитателем по физической культуре и воспитателем по музыке.

Как и в младшем дошкольном возрасте, игра продолжает оставаться основной формой деятельности средних дошкольников. Исходя из этого, отдавали предпочтение игровому построению всего образа жизни детей в детском саду. В течение дня дети могли участвовать в разнообразных играх: подвижных, сюжетных, хороводных, музыкальных, пальчиковых. Часть из них мы организовывали целенаправленно и использовали как средства решения задач развития и совершенствования ловкости и координационных способностей.

Для того чтобы обеспечить малышам заряд энергии на целый день, в утренний отрезок времени проводили комплекс гимнастики. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Выполнение простейших гимнастических упражнений не только помогает «проснуться», но и воспитывает волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность. Утренняя



гимнастика направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и координационных способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Комплекс утренней гимнастики связывали с планированием материала по развитию координации на физкультурных занятиях, учитывали уровень физической подготовленности, возрастные особенности детей, а также место проведения (участок детского сада, групповое помещение).

Традиционный комплекс утренней гимнастики в большей степени был направлен на закрепление и совершенствование двигательных навыков приобретенных на занятиях по физическому развитию, которые проходили в спортивном зале под руководством воспитателя по физической культуре.

Комплекс выполнялся в следующей последовательности:

- непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег;
- непрерывный бег в умеренном темпе;
- построения;
- общеразвивающие упражнения на совершенствование координационных способностей;
- подскоки на месте;
- бег;
- непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Во вступительной и заключительной части комплекса, для развития двигательной реакции, использовались внезапные звуковые, двигательные, световые, сигналы к началу заранее известного двигательного действия (зазвенел колокольчик- бег в обратном направлении, загорелся фонарик - сменяем бег на прыжки и др.). Слуховое и зрительное внимание активизировали, применяя прием варьирования сигналов по времени подачи (с разными интервалами).

С целью внесения элемента новизны и активизации интереса, в основной части воспитанникам предлагалось выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и пособиями (мячи, ленты, флажки, помпоны, колокольчики). Основной акцент делали на усложнения уже знакомого упражнения посредством включения необычных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе. Комплекс утренней гимнастики повторяли в течение одной-двух недель в зависимости от сложности его содержания и проявления интереса детей.

Наряду с традиционными комплексами утренней гимнастики внедрялись разные ее варианты, отличающиеся по содержанию и методике проведения:

- утренняя гимнастика игрового характера;
- утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;
- утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий.

В комплекс утренней гимнастики игрового характера (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) включали 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности, на формирование «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства» («Выбери друга», «Ловись рыбка», «Замри») или 5-7 упражнений игрового характера объединенные одним сюжетом («листочки кружатся», «бабочки летают с цветка на цветок», «цапля стоит на одной ноге», «лягушка прыгает через кочки»).

Использование полосы препятствий с целью формирования способности дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений, а также развития способности к равновесию, позволяло предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия. Полоса препятствий варьировалась по средствам использования разных видов модулей (кирпичики, мостики, дуги, цилиндры).

С целью развития точности восприятия, навыка отражения в движениях тела длительности музыкальных звуков, а также способностей соразмерять усилия во времени и пространстве широко использовались комплексы, содержащие музыкально-ритмические движения. Выполняя упражнения под музыку, дети получали представления о характере движений, их темпе и ритме. Активизируя слуховое внимание, они воспринимали оттенки музыкального произведения и в соответствии с музыкой меняли характер своих движений. Музыкальное сопровождение повышало выразительность двигательных действий, способствовало согласованию движений детского коллектива, увеличивало пластичность движений.

Главным средством развития координационных способностей являются физические упражнения. Такие упражнения предлагались детям в игровой форме, в виде игровых заданий и подвижных игр, которые использовались в разные режимные моменты: включались в комплексы утренней гимнастики и занятия, между занятиями, в двигательную деятельность на прогулке. Учитывая возрастные особенности дошкольников 4-5 лет, использовали элементарные подвижные игры и спортивные игры с упрощенными правилами (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное и развивающее воздействие на организм ребенка. Увлеченность детей игрой не только мобилизует их физиологические ресурсы, но и повышает результативность движений. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Включение подвижных игр во время и между занятиями помогало предотвратить умственное переутомление, снимало эмоциональное напряжение, а также оптимизировало двигательный режим детей.

В большей мере предпочтения отдавались использованию игр малой и средней интенсивности. Игры большой интенсивности снижали

работоспособность детей, поскольку они в силу своих возрастных особенностей не могли быстро успокоиться и переключиться на учебную деятельность. Исходя из этого, игры большой подвижности в основном использовали в свободной двигательной деятельности и на прогулке.

Сигналы к началу игры подавались как слуховыми, так и зрительными средствами: свистком, бубном, колокольчиком, словесными командами, фонариком, разноцветными карточками. Большой популярностью у детей пользовались игры с применением речитатива. Произносимые хором рифмованные слова не только позволяли подготовиться к выполнению действия, но тренировали умение согласовывать свои действия с действиями коллектива.

На протяжении всей игры поддерживали интерес детей приемами, которые придавали целенаправленность игровым действиям. Эффективными приемами являются: сюрпризные моменты (в гости пришел клоун, прилетела птичка, пришла телеграмма от мишки), включение в игру элемента таинственности или неожиданности (кто-то украл все мячи), использование элементов проблемного обучения (чтобы перейти болото, нужно прыгать только по кочкам), использование различных атрибутов из бросового материала и предметов – заместителей, включение элементов соревнования, средств выразительности речи (интонация голоса, мимика, жесты).

Сюжетные подвижные игры строились на сказочном сюжете. Для обогащения детского двигательного опыта использовали примечательную способность детей к фантазированию. Стремление детей к выдумке, творчеству, яркость фантазий не только расширяли рамки умственных возможностей детей, но и побуждали к определенным физическим усилиям.

Бессюжетные подвижные игры содержали интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению определенной цели. Такие игры мы условно разделили на несколько типов.

Играм типа «Ловишки» и «Перебежки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил.

Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизовали свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирали способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствуя находчивость и способности дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Игры типа «Море волнуется...», требующие придумывания движений и мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, при этом выполняя условия сохранения выражения лица и напряжение мышц тела в неизменном положении, побуждали детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений). Их включение в двигательную деятельность направлено на развитие способности к реагированию, способности к ориентировке в пространстве, способности к равновесию.

В играх типа «Жмурки» дети вынуждены осуществлять игровые действия в необычных, усложненных условиях. Игры такого типа применялись с целью совершенствования анализаторных систем, слухового внимания, ориентировке в пространстве, точности движений.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он, как магнит, притягивает к себе детей, стимулируя их неумемную фантазию и двигательное творчество. Особой популярностью у детей пользовались подвижные и словесные игры. Такие игры строили на основе разнообразных манипуляций с мячом (отбивания, подбрасывание, перебрасывание, соединение движения с хлопками, различными поворотами). Игры с мячом направлены на развитие глазомера, ловкости, координации движений и кисти руки. Особое значение уделяли использованию игр, в которых действия с мячом сопровождаются соответствующими словами или песнями, что способствовало развитию умения согласовывать речь и движения. Игры с мячом использовали как в групповом помещении, так и на улице во время прогулки.

Игры-эстафеты и игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства и предполагают соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанием, бегом, прыжками, метанием и т.д.) в которых он соревнуется. Игры-эстафеты не только отвечают главному условию развития координационных способностей (движения выполняются в сложных постоянно изменяющихся условиях), но и являются наиболее увлекательной формой двигательной деятельности детей среднего дошкольного возраста. Такие игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей.

Включение в двигательную деятельность детей игр-эстафет одновременно решает ряд важных оздоровительных и воспитательных задач:

- закрепляются и совершенствуются двигательные навыки;
- развиваются основные физические качества;
- совершенствуются базовые для среднего дошкольного возраста координационные способности: способность к реагированию, способность к равновесию, способность к ориентировке в пространстве, способность дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вырабатывается смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность;
- формируется умение действовать в коллективе и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Главное требование, которым мы руководствовались при организации игр-эстафет - соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям, навыкам и возможностям.

Для средних дошкольников такие игры являются новым, незнакомым видом деятельности. Поэтому на начальном этапе преимущественно использовали несложные игры - эстафеты малой подвижности, основанные на медленном беге, включающие 2-3 препятствия и 1-2 несложных задания

(ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьбу с сохранением равновесия, перешагивание через предметы и пр.). По мере того, как дети получали навык правильного выполнения задания, соблюдения очередности выполнения движений и усваивали правила передачи эстафеты, условия усложнялись. С целью повышения интереса детей и проявления координационных способностей в игру включали разнообразные двигательные действия (пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье, спрыгнуть и т. д.), меняли расположение препятствий, варьировали способы выполнения игровых заданий и усложняли исходные положения. Игры-эстафеты в основном включали в физкультурные досуги, спортивные праздники, в первую прогулку.

Много радости доставляли детям игры-забавы и игры-аттракционы. В играх такого плана двигательные задания выполнялись в необычных условиях и часто включали элемент соревнования. Бег в мешках, перенос ведерок с водой, завязывание бантов на скорость, собирание шишек с закрытыми глазами, все это не только веселило детей, но и способствовало активизации двигательных навыков, проявлению повышенной концентрации внимания и точности движений, следовательно, побуждало проявлять координационные способности.

Совершенствование координационных способностей происходит в постоянно изменяющихся и усложняющихся условиях. Учитывая этот факт, по мере накопления детьми двигательного опыта, игры усложнялись, но последовательность действий и эпизодов оставалась при этом постоянной. Кроме того, это способствовало активизации интереса детей к уже хорошо знакомым играм. Варьируя игру:

- увеличивали дозировку (повторность и общую продолжительность игры);
- усложняли двигательное содержание (воробушки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

– изменяли размещение играющих (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

– меняли сигнал (словесный, звуковой или зрительный);

– усложняли правила (увеличивалось число ловишек и т.д.)

Неотъемлемой частью двигательной деятельности ребенка в детском саду являются динамические паузы (ПРИЛОЖЕНИЕ 3). Динамические паузы - паузы длительностью в 1-3 минуты, во время занятий, которые использовали с целью снятия признаков утомления и повышения работоспособности детей. В виде динамических пауз детям предлагались подвижные и хороводные игры, игровые и ритмические упражнения, пальчиковые игры.

Одним из приоритетных направлений дошкольного детства является развитие мелкой моторики. Под термином мелкая моторика понимаются координированные движения пальцев и кистей рук. Уровень развития мелкой моторики в первую очередь влияет на развитие речи, психических и познавательных процессов, формирование навыков самообслуживания и подготовку к письму.

С целью развития мелкой моторики использовали пальчиковые игры (ПРИЛОЖЕНИЕ 4). В такие игры включали массаж кистей рук, манипуляции с пальчиковыми театрами, дидактические игры с многофункциональными пособиями. Пальчиковые игры использовали в течение всего дня в режимных моментах, главным образом во время занятий. Пальчиковая гимнастика подбиралась в соответствии с видом деятельности и темой занятия. В продуктивных видах деятельности гимнастику проводили непосредственно перед манипуляциями с ножницами, кистями, карандашами с целью активизации работы кисти и пальцев. В речевой, познавательной и других видах деятельности пальчиковую гимнастику включали в разные моменты занятия при появлении признаков утомления у детей. С целью усложнения действий и активизации интереса детей гимнастику проводили с различными



предметами и пособиями (колечки, шарики, камешки, трубочки, шишки и др.).

В процессе развития мелкой моторики детей большое внимание уделяли здоровьесберегающим технологиям таким как «Кинезиология», «Биоэнергопластика», «Мяч и речь», «Песочная терапия», «Су-джок терапия».

«Кинезиология» – наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Применение кинезиологических упражнений позволило улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, совершенствовать регулируемую и координирующую роль нервной системы, снизить утомляемость детей. Кинезиологические упражнения использовали как в работе со всей группой, так и индивидуально.

«Биоэнергопластика» – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук. Совместные движения руки и артикуляционного аппарата оказывало благотворное влияние на активизацию интеллектуальной и речевой деятельности детей, совершенствовало координацию движений и мелкую моторику.

Элементы Су – Джок («Су» - кисть, «Джок» - стопа) терапии использовали с целью развития мелкой моторики, общего укрепления организма, в качестве массажа кистей рук, для улучшения психоэмоционального состояния детей. Это высокоэффективная, простая и безопасная в применении терапия позволила не только повысить интерес к занятию, но и способствовала развитию речи. Дети с удовольствием прокатывали шарик между ладошками, массировали пальчики «волшебным» эластичным кольцом и при этом разучивали стихи и потешки, что помогало совершенствовать умение согласовывать речь и движения.

Технологию «Мяч и речь» использовали с целью развития общей и мелкой моторики, ориентировки в пространстве, закрепления правильного произношения, обобщения и расширения словарного запаса детей.

«Песочная терапия» – является универсальной технологией развития мелкой моторики и познавательных процессов детей. Использование игр с песком в совместной деятельности несло комплексный образовательный эффект, а песочница, в свою очередь, выступала посредником, для установления контакта с ребенком. Пальчиковую гимнастику с использованием мини-песочницы включали в занятия, пальчиковые игры с планшетом для рисования песком планировали на вторую половину дня.

Сотрудничество с родителями является одним из важнейших направлений в работе детского сада. В современной дошкольной педагогике семья рассматривается как основной фактор, определяющий воспитание и развитие ребенка. Именно семья способствует в первую очередь сохранению и укреплению здоровья ребенка и его физической формы.

Выстраивая деятельность по установлению партнерских отношений и формированию компетентности родителей в вопросах о развитии координационных способностей детей, в первую очередь учитывали личный опыт, запросы и пожелания родителей.

На начальном этапе была проведена информационно-аналитическая деятельность, которая включала в себя анкетирование родителей, с целью выявления уровня знаний по данному вопросу. Исходя из результата анализа анкет, был выстроен перспективный план работы с родителями. Деятельность строилась на реализации принципа открытости детского сада для родителей. Другими словами родители имели возможность свободно, по своему усмотрению, в удобное для них время прийти и познакомиться с деятельностью педагогов и воспитанников в детском саду и даже принять в ней непосредственное участие.

Взаимодействие с семьей реализовалось посредством работы «Клуба заботливых родителей». Заседания клуба проходили один раз месяц. В просветительской работе использовалась вариативность содержания методов образования родителей: анализ педагогических ситуаций, решение педагогических задач, анализ родителями собственной воспитательной

деятельности, метод домашних заданий. Организация работы клуба строилась как в традиционных, так и нетрадиционных формах взаимодействия.

Таблица 3

Перспективный план работы клуба «Заботливые родители»

Дата	Тема	Задачи
20.10.16	Конференция «Координационные способности. Развивать или не развивать?»	- активизировать интерес родителей к вопросу; - привлечь родителей к совместной организации развивающей среды
24.11.16	Консультация «Особенности и условия развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста».	- повышать знания родителей в вопросе о развитии координационных способностей
15.12.16	Практикум «Средства и методы развития координационных способностей в домашних условиях».	- познакомить родителей с методами и средствами развития; - практические навыки
26.01.17	Консультация «Мелкая моторика и речь».	-просвещение родителей по вопросам о развитии мелкой моторики
16.02.17	Тренинг «Здоровьесберегающие технологии».	-познакомить родителей со здоровьесберегающими технологиями (Биоэнергопластика, Кинезиология, Су-Джок и др)
23.03.17	Мастер-класс «Изготовление пособий для совершенствования координационных способностей и мелкой моторики из бросового материала».	-дать родителям практические знания по изготовлению пособий
27.04.17	Практикум «Пальчиковые игры».	- познакомить с видами пальчиковых игр
18.05.17	Круглый стол «Здоровье детей в наших руках!» Итоги.	- подведение итогов деятельности

С целью получения квалифицированной помощи в вопросах развития координационных способностей и мелкой моторики детей привлекались педагоги спортивной школы и педагог-логопед. После мероприятия родителям предоставлялись памятки и рекомендации (Приложение 5).

Для удобства родителей в приемной группы был организован наглядный консультационный центр, в котором по мере надобности

оформлялись консультации, интересные факты, ответы на вопросы родителей, фотовыставки спортивных достижений детей.

С целью установления теплых неформальных, доверительных отношений и вовлечения родителей в спортивную жизнь детского сада организовывались совместные досуги, развлечения, праздники («Самая спортивная семейка», «Мы за здоровый образ жизни», «Парад подвижных игр»), спортивные походы. На таких мероприятиях родители могли получить не только дополнительные теоретические знания, но и практические навыки и умения, а также увидеть результат своей работы и деятельности педагогов.

В результате диагностики на заключительном этапе исследования были выявлены следующие данные.

Таблица 4

Результаты диагностики на заключительном этапе исследования

Ф.И.О.	Челночный бег, 3*10	Статистическое равновесие	Отбивание мяча от пола	Комбинация из хлопков	Подбрасывание и ловля мяча	Общее количество баллов	Уровень развития
1.Семен С.	3	3	3	3	3	15	В
2.Рома Ю.	2	3	1	2	1	9	С
3.Павел М.	3	2	2	3	3	13	В
4.Стас С.	2	3	1	2	3	11	С
5. Егор С.	2	2	2	3	2	11	С
6. Соня И.	2	2	2	2	2	10	С
7. Лиза К.	3	3	3	2	2	13	В
8. Лера С.	1	2	2	2	1	8	С
9. Соня Р.	2	1	2	2	2	9	С
10.Эвита К.	2	2	2	2	3	11	С

Высокий уровень развития координационных способностей имеют 3 ребенка (30 %), средний уровень развития наблюдается у 7 детей (70 %). (Рис. 2)

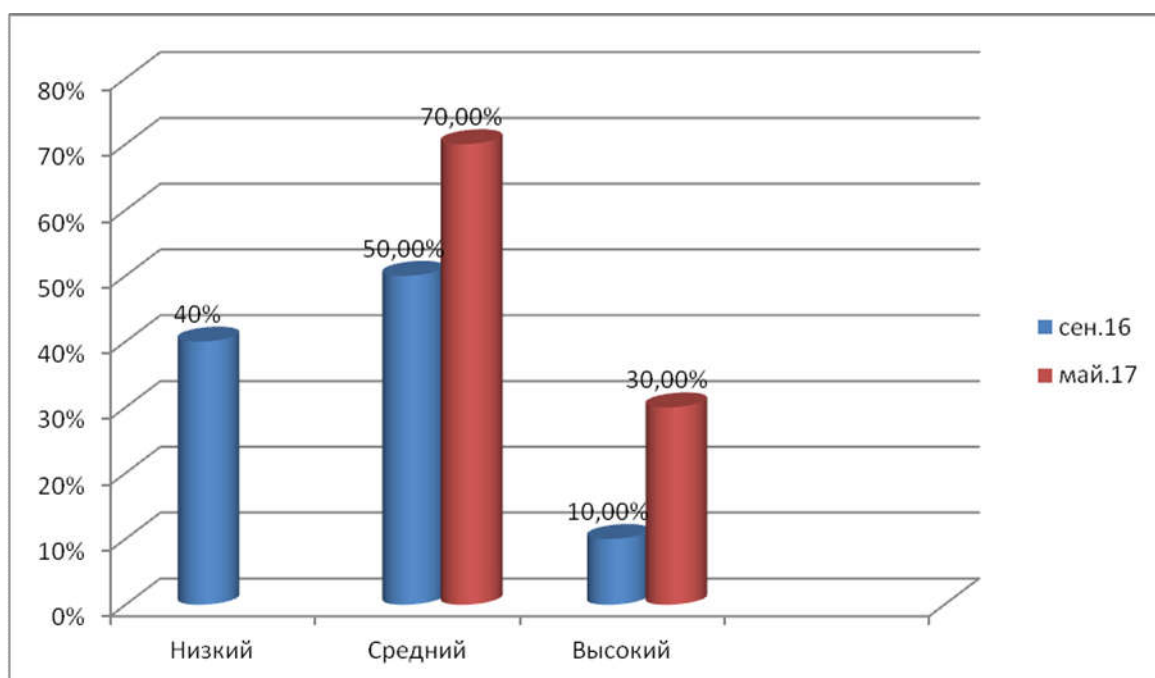


Рис. 2. Сравнительная диаграмма уровней развития координационных способностей детей средней группы

Анализ по итогам деятельности воспитателей МБДОУ №34 показал, что у детей значительно повысился уровень развития координационных способностей. На основе сравнительной диаграммы, можно сделать вывод о том, что количество детей с высоким и средним уровнем развития повысилось на 20 %.

Необходимо отметить и повышение балла «внутри» уровня развития. К примеру, Егор С. и Эвита К. как на начальном, так и на заключительном этапе исследования показали средний уровень развития. Но на сентябрь 2016 года они имели 9 баллов, а на май 2017 года результат составил 11 баллов, то есть прирост - 2 балла.

Следует обратить внимание на то, что по итогам заключительной диагностики наименьшее количество баллов получил 1 ребенок. Его результат составил 8 баллов. Воспитанник имеет низкий уровень развития по двум из пяти показателей: челночный бег и подбрасывание и ловля мяча. Остальные показатели находятся на среднем уровне развития. Этот факт объясняется частыми пропусками детского учреждения и индивидуальными

особенностями ребенка. Для данного воспитанника в будущем учебном году будет выстроен план индивидуальной работы по физическому развитию.

По итогам деятельности можно отметить что воспитанники:

- проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- проявляют хорошую координацию, быстроту, выносливость, гибкость в двигательной деятельности;
- уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений;
- имеют достаточный уровень развития моторики рук и пальцев;
- переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

Такие результаты позволяют сделать выводы о том, что используемый в процессе развития координационных способностей дошкольников комплекс методов и средств является эффективным.

Таким образом, процесс развития координационных способностей необходимо выстраивать как непрерывную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, динамических пауз, развлечений и досугов в помещении и на свежем воздухе. Основным средством для воспитания координационных способностей являются подвижные игры и игровые задания, в основе которых лежат физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Совершенствование координационных способностей происходит в постоянно изменяющихся и усложняющихся условиях. Учитывая этот факт, по мере накопления детьми двигательного опыта, игры необходимо усложнять за счет изменения

пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель данного исследования состояла в разработке методического обеспечения по развитию координационных способностей детей среднего дошкольного возраста. В процессе работы была изучена и проанализирована литература по теме исследования, дана характеристика координационных способностей и их составляющих, описаны возрастные особенности развития координационных способностей, выявлен уровень развития координационных способностей детей 4-5 лет, разработано методическое обеспечение по развитию координационных способностей детей среднего дошкольного возраста в физкультурно–оздоровительной деятельности.

На основании исследовательской деятельности можно сделать следующие выводы.

Координационные способности — это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий. Координационные способности составляют основу ловкости. Проявление координационных способностей зависит от врожденных и наследственных анатомо-физиологических особенностей организма.

Координационные способности делятся на специальные, специфические и общие. Основными составляющими координационных способностей являются: силовая точность, временная точность, пространственная точность. Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития.

С целью разработки методического обеспечения по развитию координационных способностей детей среднего дошкольного возраста на базе МБДОУ № 34 было проведено педагогическое исследование. На начальном этапе исследования в результате диагностики были выявлены следующие данные. Высокий уровень развития координационных



способностей имеет 1 ребенок (10 %), средний уровень развития наблюдается у 5 детей (50 %), низким уровнем развития обладают 4 ребенка (40 %). Такие результаты свидетельствовали о недостаточном уровне развития координационных способностей детей средней группы.

С целью повышения уровня развития координации была организована предметно-пространственная развивающая среда, обеспечивающая включение каждого ребенка в процесс развития координационных способностей. Процесс развития координационных способностей детей выстраивался как единая система воспитательно-оздоровительных мероприятий в течение всего дня, включающая ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, динамических пауз, развлечений и досугов в помещении и на свежем воздухе.

В качестве основных средств воспитания координационных способностей использовались подвижные игры и игровые задания, основанные на физических упражнениях повышенной координационной сложности содержащие элементы новизны. По мере накопления детьми двигательного опыта, игры усложнялись за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий.

В результате диагностики на заключительном этапе исследования были выявлены следующие данные. Высокий уровень развития координационных способностей имеют 3 ребенка (30 %), средний уровень развития наблюдается у 7 детей (70 %). Анализ по итогам деятельности показал, что количество детей с высоким и средним уровнем развития повысилось на 20 %.

Такие результаты позволили прийти к выводу о том, что данное методическое обеспечение является эффективным в процессе развития координационных способностей дошкольников среднего возраста. Таким образом, процесс развития координационных способностей необходимо

выстраивать как непрерывную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр, динамических пауз, развлечений и досугов в помещении и на свежем воздухе. Основным средством для воспитания координационных способностей являются подвижные игры и игровые задания, в основе которых лежат физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. По мере накопления детьми двигательного опыта, игры необходимо усложнять за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н. А. Практикум по нормальной физиологии [Текст] : учебное пособие для медицинских вузов / Н. А. Агаджанян, А. В. Коробов.- М.: Высш. шк., 1983. - 328 с.
2. Акрамова, И. О. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И. О. Акрамова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. – Самара : Изд-во АСГАРД, 2015. - С. 38 - 41.
3. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры [Текст] : учеб. пособие / под ред. Б. А. Ашмарина. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания [Текст] : учеб. для студентов / Б. А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
5. Бабаева, Т. И. Детство [Текст] : примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева. - СПб. : «Детство-Пресс», 2014. - 280 с.
6. Бабунова, Т. М. Дошкольная педагогика- педагогика развития [Текст] / Т. М. Бабунова. - Магнитогорск: МаГУ, 2004.
7. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
8. Бернштейн, Н. А. О построении движений [Текст] / Н. А. Бернштейн. – М.: Книга по требованию, 2012. – 253 с.
9. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / под ред. А. А. Бишаева - 6-е изд., стер.— М. : «Академия», 2013. — 304 с.
10. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. Р. Болотина, С. П. Баранов, Т.С. Комарова. – М.: Академический Проект; Культура, 2005. – 240 с.

11. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
13. Воротилкина, И. М. Физкультурно - оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / И. М. Воротилкина. – М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2004. – 144 с.
14. Гогобидзе, А. Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения [Текст] : учебник для вузов / под ред. А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой. - СПб.: Питер, 2013. – 464 с.
15. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов педвузов / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. - М.: Академия, 2000. – 288 с.
16. Еркомашвили, И. В. Основы теории физической культуры [Текст] : курс лекций / И. В. Еркомашвили. - Екатеринбург: 2004. - 192 с.
17. Загвязинский, В. И. Педагогический словарь [Текст] : учеб. пособие / В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова. - М. : Академия, 2008. - 352 с.
18. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст] / Е. П. Ильин. - М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
19. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. - М.: Просвещение, 1972. – 271 с.
20. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / под ред. С. А. Козловой.- М.: Академия, 2002. - 320 с.
21. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова. - М.: ВЛАДОС, 2008. - 271 с.

22. Козлова, С. А. Дошкольная педагогика [Текст] : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / С. А Козлова, Т. А. Куликова. - М.: Академия, 2001. - 416 с.
23. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
24. Лукьяненко, В. П. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - Ставрополь: СГУ , 2001. -224 с.
25. Лях, В. И. Координационные способности [Текст] : диагностика и развитие / В. И. Лях.- М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
26. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с
27. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. - СПб. : Образование, 1993. – 36 с.
28. Ноткина, Н. А. Оценка физического и нервно - психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н. А. Ноткина. - СПб.: Акцидент, 1995. – 34 с.
29. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева - М.: Просвещение, 1983.- 95 с.
30. Полтавцева, Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни [Текст] / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С.Краснова. - М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.
31. Поляков, С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников [Текст] : методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
32. Рубцова, И. В. Оптимальная двигательная активность [Текст] : учебно-методическое пособие для вузов / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. А. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Воронеж: ИПЦ ВГ, 2007. – 23 с.

33. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М. А. Рунова. - М.: Мозайка- Синтез, 2006. – 256 с.
34. Соломенникова, О. А. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу [Текст] / О. А. Соломенникова, Т. С. Комарова. - Ярославль: Академия развития, 2006. – 144 с.
35. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие / Э. Я. Степанкова . - М.: Академия, 2006. 368 с.
36. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей [Текст] : лекция / И. И. Сулейманов. - Омск: ОГИФК, 1986. – 21 с.
37. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т. А. Тарасова. - М.: Сфера , 2006. – 36 с.
38. Тугулева, Г. В. Физкультурная деятельность в структуре здорового образа жизни дошкольников [Текст] : материалы 1-го городского научно-практического семинара / под ред. Г. В. Тугулевой. - Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 76 с.
39. Филлипова, С. О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / С. О. Филлипова. - М.: Академия, 2013. — 304 с.
40. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст] : пособие для воспитателя дет. сада / В. Г. Фролов. - М.: Просвещение, 1983. - 191 с.
41. Хабарова, Т. В. Модель двигательного режима, способствующего развитию двигательных способностей детей 5-7 лет в условиях ДОУ [Текст] : / Т. В. Хабарова // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 3. - с. 30-34.

42. Харченко, Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду [Текст] / Т. Е. Харченко.- СПб: ООО Изд-во «Детство- пресс», 2010. – 176 с.

43. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. - Минск: Высшая школа, 2015. – 21 с.

44. Шишкина, В. А. Движение + движения [Текст] / В. А. Шишкина. - М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

45. Юрко, Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Г. П. Юрко. - М.: Педагогика, 1978.-110 с.

### Методические рекомендации по проведению утренней гимнастики

Утренняя гимнастика направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, совершенствование физических качеств и координационных способностей детей, закрепление двигательных навыков. Комплекс утренней гимнастики необходимо связывать с планированием материала по развитию координации на физкультурных занятиях, учитывать уровень физической подготовленности, возрастные особенности детей, а также место проведения (участок детского сада, групповое помещение). Важным компонентом гимнастики является музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение повышает выразительность двигательных действий, способствует согласованию движений детского коллектива, увеличивает пластичность движений.

На утренней гимнастике не происходит разучивание упражнений, а закрепляются хорошо знакомые. Добиваясь сходства движения с образцом, воспитатель следит за тем, чтобы оно выполнялось указанным способом (наклоняться вперед, не сгибая ноги в коленях; не только поднять мяч над головой, но и посмотреть на него). Комплекс целесообразно менять 1 раз в 2 недели.

В средней группе комплекс длится 6-8 минут. Традиционный комплекс состоит из 5-6 упражнений, каждое из которых повторяется 4-6 раз. Включается ходьба, бег, подскоки на месте, упражнения для укрепления мышц (плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины), дыхательные упражнения. Во вступительной и заключительной части комплекса, для развития двигательной реакции, целесообразно использовать внезапные звуковые, двигательные, световые, сигналы к началу заранее известного двигательного действия. С целью внесения элемента новизны и активизации интереса, в основной части допускается выполнение общеразвивающих



упражнений с предметами и пособиями (мячи, ленты, флажки, помпоны, колокольчики). Уже знакомые детям упражнения следует усложнять посредством включения необычных исходных положений – стоя на коленях, сидя, лежа на животе.

В комплекс утренней гимнастики игрового характера включается 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности на формирование «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», или 5-7 упражнений игрового характера объединенные одним сюжетом.

Использование комплекса с включением полосы препятствий направлено на формирование способности дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений, а также развития способности к равновесию. Полоса препятствий варьируется по средствам использования разных видов модулей (кирпичики, мостики, дуги, цилиндры). Это дает возможность увеличивать нагрузку, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений.

#### *Комплексы утренней зарядки игрового характера.*

*Комплекс «Звериная зарядка».*

Раз – присядка, два – прыжок

И опять присядка.

А потом опять прыжок,

Заячья зарядка.

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет.

И взлетает без оглядки,

Это птичкина зарядка.

А щенята, как проснутся,

Очень любят потянуться.

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

А котята спинки выгнут  
И неслышно с места спрыгнут.  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться.  
Ну а мишка косолапый  
Широко разводит лапы.  
То одну, то обе вместе  
Долго топчется на месте.  
Белки скачут очень быстро,  
Машут хвостиком пушистым.  
Целый час играют в прятки –  
Это беличья зарядка.  
А когда зарядки мало,  
Начинаем все сначала.

*Комплекс «Дни недели».*

*Понедельник.*

В понедельник в детский сад  
Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)  
Полюбили крепко их  
Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)  
Пригласили их плясать  
Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперёд ножки)  
Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)  
Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)  
А затем кружись ты смело. (Покружиться)  
И ладошки у ребят,  
Словно листики шуршат. (Ладошки потереть друг об дружку).

*Вторник.*

К нам во вторник прилетал  
Аист длинноногий. (Взмахи руками вверх, вниз)

По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)  
Рыб, лягушек доставал.  
Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)  
Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове)  
И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец,  
подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)  
Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)  
Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

*Среда.*

В среду слон к нам приходил,  
Топать ножками учил, (Ходьба на месте)  
И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)  
И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)  
Мы покрутим головой  
Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят:  
вверх, вправо, вниз, влево и обратно)  
В прятки поиграем  
Глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы идём слона искать.  
Пять, четыре, три, два, один,  
Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до  
пяти и широко открыть глазки)

*Четверг.*

А в четверг к нам приходила  
Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)  
Показала хвостик рыжий  
Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом  
стараясь посмотреть как можно дальше назад)  
Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

*Пятница.*

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

*Суббота.*

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

Посмотрели на столы ... (Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)

В лес обратно убежали (Бег на месте)

За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)

*Воскресенье.*

В воскресенье выходной,

Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)

Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)

Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)

Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)

Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).

Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)

Вот корова замычала, (Наклоны туловища вперёд)

Заработал паровоз, (Имитация движущегося поезда на месте)

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. (Приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).

*Комплекс с кубиками.*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками.

«Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу.

Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз» (рис. 31).

Повторить 5 раз.

«Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху.

Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть,

положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в

исходное положение. Повторить 3 раза.

«Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз.

Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну.

«Подпрыгивание». И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

«Сдуем с ладошки пушинку. (дыхательное упражнение). И.п. – о.с.

«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко».  
(сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

*Комплекс с флажками.*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен.

Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с флажками

«Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

«Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху.

Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

«Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

«Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

«Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

«Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

*Комплекс «Часы».*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен.

Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

«Заведи часы». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз.

«Маятник качается». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

«Прыжки» И.п.ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

«Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед - «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

*Комплекс с обручем.*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

«Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться.

Повторить 5 раз.

«Приседание». И. п. ноги слегка, расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение (рис. 38). Повторить 5 раз.

«Обруч вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

«Вырасти большой». (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». Поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох), опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

*Комплекс «Бабочки».*

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали. Построение в звенья. Обще развивающие упражнения

«Бабочки машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.

«Бабочки сели на цветы». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Бабочки летят». И п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз.

«Бабочки качаются на цветах». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

«Аромат цветов» (дыхательное упражнение). И.п. – Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!» - В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле. Крапивы немного домой притащи – Пусть бабушка сварит зеленые щи.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



### Методические рекомендации по проведению подвижных игр

Подвижные игры направлены на закрепление и совершенствование двигательных навыков, развитие основных физических качеств, совершенствование базовых для среднего дошкольного возраста координационных способностей, формирование умения действовать в коллективе и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, упражнения на равновесие, а также некоторые специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. В среднем дошкольном возрасте целесообразно использовать элементарные подвижные игры и спортивные игры с упрощенными правилами. С целью предотвращения умственного переутомления во время и между занятиями предпочтительно использование игр малой и средней интенсивности. Игры большой подвижности целесообразно использовать в свободной двигательной деятельности и на прогулке.

Сигналы к началу игры, для развития двигательной реакции, следует подавать разнообразными средствами: звуковыми, двигательными, световыми. Для совершенствования умения согласовывать движения и речь следует применять игры с применением речитатива.

Бессюжетные подвижные игры типа «Ловишки» и «Перебежки» следует включать в двигательную деятельность с целью совершенствования находчивости и способности дифференцировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Игры типа «Море волнуется...», направлены на развитие способности к реагированию, способности к ориентировке в пространстве, способности к равновесию.

Игры типа «Жмурки» следует применять с целью совершенствования анализаторных систем, слухового внимания, ориентировке в пространстве, точности движений.

При организации игр-эстафет, игр- аттракционов и игр с элементами соревнования главным требованием является соответствие содержания игровых действий и правил возрастным особенностям детей, их умениям, навыкам и возможностям.

По мере накопления детьми двигательного опыта, игры необходимо усложнять, но последовательность действий и эпизодов оставлять постоянной. Варьируя игру можно увеличивать дозировку, усложнять двигательное содержание, изменять размещение играющих, менять способ подачи и интервал сигнала, усложнять правила.

#### *Подвижные игры.*

##### *«Совушка»*

Цель: тренировать статистическое равновесие, реакцию.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

##### *«Бездомный заяц»*

Цель: развивать ловкость, тренировать способность ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать.

*«Зайцы и волк»*

Цель: учить согласовывать движения в соответствии с текстом.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зеленый лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

*«Охотник и зайцы»*

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.

Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом.

*Игры-аттракционы.*

*«Подбрось, поймай, упасть не давай».*

Для игры нужен: большой мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, перебрасывают друг другу мяч, вместе говорят слова: «Подбрось, поймай, упасть не давай. Стоп!»

После слова «стоп» тот, у кого оказался мяч, должен подбросить его, например, 3—5 раз. Если уронит, значит, проиграл и должен отдать мяч другому игроку. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз уронит мяч.

*«Поймай мяч».*

Для игры нужен: мяч.

Взрослый и ребёнок встают в пару, по считалке разыгрывают, кому бросать мяч. Тот, кто становится водящим, говорит: «Раз, два, три, мяч лови!» Затем бросает мяч вверх. Тот, кто поймает мяч, начинает игру заново.

*«Ямки».*

Для игры нужен: мяч.

Играть можно в любом месте. На улице для игры нужно вырыть ямки, а в помещении на расстоянии 2—3 м друг от друга можно расставить коробки. Ребёнку дают шарики, маленькие мячи и предлагают забросить их в ямки или коробки.

*«Камешки».*

Для игры нужны: камешки.

Ребёнку дают 2—3 камешка. Он бросает их вверх, а взрослый ловит. Затем бросает взрослый, а ребёнок старается поймать. Кто больше поймает, тот и выигрывает.

*«Из домика в домик».*

Для игры нужны: мяч и обруч.

Взрослый и ребёнок встают в пару. Между ними, на расстоянии 1 м от каждого, лежит обруч (диаметром 1 м). Ребёнок бросает в обруч мяч, который после отскока должен поймать взрослый. Затем игроки меняются ролями.

*«Меткий стрелок»*

Для игры нужны: мишень и камешки или мешочки (мячики).

Ребёнок и взрослый встают на линию и бросают предмет в мишень — щит 40х40 см с расстояния 1,5—2 м.

*«Кто дальше?»*

Для игры нужны: камешки или другие предметы для метания (камешки, мешочки, шишки, малые мячи или шары).

Ребёнку предлагают бросать предметы вдаль, до игрушки или любого предмета, расположенного на расстоянии не менее 6—7 м.

*Игры с мячом.*

*«Мяч бросай и животных называй».*

Ход игры. Взрослый называет обобщающее понятие и бросает мяч ребёнку.

Взрослый: - Овощи.

Ребенок: - Картофель, капуста, помидор, огурец, редиска, свекла, морковь.

*«Я знаю пять слов».*

Ход игры. Ребенок, подбрасывая или ударяя мячом об пол, произносит: «Я знаю пять имен мальчиков: Саша, Витя, Коля, Андрей, Володя».

*«Подскажи словечко».*

Ход игры. Взрослый — ворона каркает, а воробей? Ребенок, должен ответить: — Воробей чирикает. Примеры вопросов: — Сова летает, а кролик? — Корова ест сено, а лиса? — Крот роет норки, а сорока? — Петух кукарекает, а курица? — Лягушка квакает, а лошадь? — У коровы теленок, а у овцы? — У медвежонка мама медведица, а у бельчонка?

### Методические рекомендации по проведению динамических пауз

Динамические паузы направлены на снятие признаков утомления, повышение работоспособности детей, развитие координационных способностей, совершенствование умения согласовывать движения и речь.

Динамическая пауза длится 1-3 минуты. Включается во время занятия. Упражнения должны быть просты по структуре, хорошо знакомы детям, удобны для выполнения на ограниченной площади. Содержание динамической паузы целесообразно сочетать с содержанием занятия. Динамическую паузу можно проводить в форме подвижной или хороводной игры, ритмических упражнений, пальчиковой игры. Важным условием является наличие упражнений направленных на развитие «чувства времени», «чувства пространства» и «мышечного чувства». С целью совершенствования координации упражнения необходимо сопровождать стихотворным текстом, содержащим четкий ритм.

#### *Динамические паузы.*

##### *«Ветер»*

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише,

Деревцо все выше, выше.

##### *«Дождик»*

Приплыли тучки дождевые:

- Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые!!!

- Пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь,

Пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный

Льет, льет, льет.

*«Осень»*

Мы, листики осенние,

На веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял,

Повертел их, покрутил

И на землю опустил.

*«Считалочка»*

Я прошу подняться

Вас – это «раз»,

Повернулась голова-

Это «два».

Руки вниз, вперед,

Смотри – это «три».

С силой их к плечам

Прижать – это «пять».

Всем ребятам тихо

Сесть – это «шесть».

*«По сугробам»*

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали

Сейчас сядем, отдохнем, а потом гулять пойдем.

*«Кузнечики»*

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели!

Травушку покушали,  
Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*«У реки»*

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот так словно освежились.

А теперь поплыли дружно

Делать так руками нужно.

Вместе – раз, это брасс,

Одной, другой – это кроль

Все как один плывем, как дельфин

Вышли на берег крутой

И отправились домой.



**Методические рекомендации по проведению пальчиковой гимнастики**

Пальчиковая гимнастика направлена на снятие эмоционального напряжения, снятие мышечного напряжения, развитие речи, совершенствование мелкой моторики.

Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлечённость. Все указания следует давать четко, спокойным и доброжелательным тоном. Пальчиковую гимнастику целесообразно проводить в течение дня 2—3 раза.

Перед началом упражнений необходимо разогреть ладони легкими поглаживаниями. Все упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе. При выполнении упражнений нужно вовлекать все пальцы. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое. Важно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, согласовывались с речью. Выбрав два или три упражнения, можно постепенно заменять их новыми. Не следует ставить перед ребенком несколько сложных задач сразу, это может спровоцировать потерю интереса к игре. При необходимости ребенку оказывается помощь.

*Пальчиковая гимнастика.*

*«Снежок»*

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

Раз подбросим.

Два поймаем.

Три уроним и сломаем.

*«Мебель».*

Раз, два, три, четыре,

Много мебели в квартире.

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть – чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидели за столом.

Чай с вареньем дружно пили.

Много мебели в квартире.

*«Грибы»*

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел.

Оттого и потолстел.

*«Посуда»*

1,2,3,4. Мы посуду перемыли

Чайник, чашку, ковшик, ложку,

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

Только чашку мы разбили.

Ковшик тоже развалился.

Нос у чайника отбился

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали.

*«Транспорт»*

Есть игрушки у меня:

Паровоз и два коня,

Серебристый самолет,

Три ракеты, вездеход,

Самосвал, подъемный кран –

Настоящий великан.

Сколько вместе, как узнать?

Помогите сосчитать!

(Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками, Загибают пальчики обеих рук).

*Кинезеологическая гимнастика.*

*«Колечко».*

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

*«Кулак - ребро – ладонь».*

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

*«Лезгинка».*

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в

горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

*«Змейка».*

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

*«Ухо – нос».*

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

### Рекомендации для родителей по развитию мелкой моторики

1. Упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе, начиная с первых месяцев жизни ребёнка.
2. В комплекс упражнений старайтесь включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.
3. Начинайте или заканчивайте занятия сеансом массажа кистей рук.
4. Проводите работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.
5. Сначала все движения взрослый выполняет руками малыша, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.
6. Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.
7. Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.
8. Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.
9. Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.
10. Проводите занятия эмоционально, активно, хвалите малыша за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием.

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и  
информатике в период детства

**Педагогические условия организации познавательной деятельности  
детей в природе в дошкольном учреждении**

Выпускная квалификационная работа

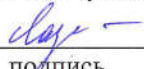
Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой: Л.В. Воронина  
доктор пед. наук, профессор

27.10.17 ЛВ  
дата            подпись

Исполнитель:  
Новоселова Наталья Анатольевна,  
обучающийся группы БУ- 44 zu

  
подпись

Руководитель:  
Лазарева О. Н.,  
кан. пед. наук, доцент кафедры

  
подпись

Екатеринбург 2017

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Немытова Е.С.  
Кафедра ТМ МОЕМИ  
результаты проверки Нормоконтроль  
Крайнев

Дата 10.11.17

Ответственный  
нормоконтролер

  
(подпись)

Каленченко Г.П.  
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагиат» № 3/5-17 от 09.03.2017 года «Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной проверки текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ  
ФИО ВКР 2017 Немытова ЕС  
института/факультета ИПИПД получены следующие результаты:  
Оригинальный текст составляет 56,2%  
Дата 14.11.2017

Ответственный  
подразделения

  
Т.В. Микулина  
подпись

**ОТЗЫВ**  
**руководителя выпускной квалификационной работы**

*Тема ВКР Методическое обеспечение развития координационных способностей у  
детей 4-5 лет в процессе организованной двигательной деятельности*  
*Студента Немытовой Евгении Сергеевны, обучающейся группы БУ-41зидАл*

Евгения Сергеевна Немытова при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать и ставить задачи своей деятельности по разработке методического обеспечения развития координационных способностей детей среднего дошкольного возраста. Автор исследует аспекты развития координационных способностей, анализирует возрастные особенности детей 4-5 лет.

В процессе написания ВКР студентка проявила такие личностные качества, как самостоятельность, добросовестность, высокий уровень ответственности. Евгения Сергеевна проявила высокий уровень личной заинтересованности в раскрытии темы работы.

Е.С.Немытова работала в соответствии с графиком написания ВКР, систематически консультировалась с руководителем, учитывала замечания и рекомендации. Показала высокий уровень работоспособности и прилежания, проявляла инициативу, отстаивала свою точку зрения. Исследование проводилось в МБДОУ «Детский сад № 34 общеразвивающего вида» города Алапаевска.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие основные положения параграфа, глав ВКР. В работе обширное приложение, иллюстрирующие основные положения работы.

Автор продемонстрировал умение делать обоснованные выводы из проделанной работы, умение использовать научную литературу профессиональной направленности. Работа выполнена полностью самостоятельно, автор опирался на собственный опыт работы с детьми дошкольного возраста.

Заключение соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы.

**ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Выпускная квалификационная работа студентки Немытовой Е.С. соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:  
Малозёмова И.И.,  
доцент кафедры ТиМОЕМИПД, канд.пед.наук

Подпись



Дата 14.11.2017