

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Федоровская Кристина Геннадьевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста посредством занятий по нейрофитнесу.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

31.05.2024

(дата, подпись)

Руководитель к. п. н., доцент, Кондратюк Т.А.

31.05.2024

(дата, подпись)

Дата защиты 14.06.2024

Обучающийся Федоровская К.Г.

31.05.2024

(дата, подпись)

Оценка отлично

(прописью)

Красноярск 2024

ВВЕДЕНИЕ.....4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НЕЙРОФИТНЕСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Сущность развития ловкости: виды, методы, средства, критерии оценивания.....9

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста.....14

1.3. Организация и проведение внеурочных занятий физической культурой с реализацией средств нейрофитнеса в группах продленного дня.....19

Выводы по первой главе.....26

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ НЕЙРОФИТНЕСА

2.1. Методы исследования.....27

2.2. Организация исследования.....31

Выводы по второй главе.....32

ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ НЕЙРОФИТНЕСА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Разработка и обоснование комплекса внеурочных физкультурных занятий с применением средств нейрофитнеса для детей младшего школьного возраста, направленных на развитие ловкости.....33

3.2. Оценка результативности реализации разработанного комплекса внеурочных физкультурных занятий с применением средств нейрофитнеса у

| | |
|--|-----------|
| детей младшего школьного возраста для развития ловкости..... | 49 |
| Выводы по третьей главе..... | 54 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 55 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 57 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 60 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность:

Нейрофитнес – это комплекс телесно-ориентированных упражнений, направленных на развитие межполушарных связей в структуре головного мозга, мелкой и крупной моторики, повышение когнитивных способностей и достижений в обучении, а также укрепление мышечного корсета. На первый план в образовании выходят развитие, обучение и воспитание мобильной и нравственной личности, которая непрерывно осваивает новые знания и компетенции. Реализация потенциала нейрофитнеса на внеурочных занятиях по физической культуре среди детей младшего школьного возраста может помочь достичь метапредметных результатов (освоение межпредметных понятий, а также регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, составляющих основу умения учиться) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) [33].

Нейрофитнес как гимнастика осуществляет стимуляцию различных зон головного мозга, тем самым способствует созданию новых нейронных связей. Увеличение количества нейронных связей находится во взаимосвязи с понятием «ловкость» как одного из основных физических качеств человека. Ловкость включает качественное и быстрое выполнение любых двигательных задач. Следовательно, чтобы улучшить качество, точность и скорость движений непременно важно повышать нейропластичность структур головного мозга. Младший школьный возраст является сенситивным для развития ловкости, так как детский мозг отличается особым свойством нейропластичности. Развитие ловкости в данной возрастной группе послужит фундаментом для успешного овладения сложными двигательными действиями по базовым видам спорта.

С определенным значением приобретаемого двигательного опыта, важную роль в развитии ловкости занимает качество обработки информации сенсорной системой (органами чувств) ребёнка. Корректный и быстрый

анализ полученных данных из внешней среды создает предпосылки для более детального познания движения. В основном учителями физической культуры при решении задач по развитию ловкости используется воздействие на крупную моторику такими средствами, как подвижные и спортивные игры, упражнения с элементами внезапности и упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений. Средства воздействия на мелкую моторику и сенсорную интеграцию используются недостаточно. О важности мелкой моторики ещё в эпоху Просвещения немецкий философ И. Кант писал: «Рука – это вышедший наружу мозг человека». Этому высказыванию на сегодняшний день имеется не одно научное доказательство: треть коры головного мозга является проекция кистей рук.

Проблемой исследования является недостаточное использование современных средств, методов и технологий организации проведения физкультурных внеурочных занятий по нейрофитнесу среди детей младшего школьного возраста в целях развития ловкости.

Таким образом, развитие ловкости в младшем школьном возрасте, совершенствование форм, средств и методов улучшения качества ловкости является актуальной проблемой физической культуры, ориентированной на достижение метапредметных результатов.

Исходя из актуальности и проблемы исследования нами определена **тема исследования:** «Развитие ловкости у детей младшего школьного возраста посредством занятий по нейрофитнесу».

Объект исследования: внеурочная деятельность первоклассников по физической культуре.

Предмет исследования: средства нейрофитнеса для развития ловкости у первоклассников.

В качестве **гипотезы** исследования мы выдвигаем предположение о том, что реализация средств нейрофитнеса на внеурочных занятиях у детей

младшего школьного возраста (семь лет) будет способствовать улучшению ловкости.

Цель: составить и апробировать комплекс упражнений для организации внеурочных физкультурных занятий для детей младшего школьного возраста (7 лет) с реализацией средств нейрофитнеса, направленных на развитие ловкости.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную педагогическую литературу по проблеме исследования: раскрыть сущностные характеристики развития ловкости у детей младшего школьного возраста; изучить психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста; выявить и описать средства нейрофитнеса, применяемые во внеурочной деятельности среди детей младшего школьного возраста; изучить методы исследования развития ловкости у первоклассников, занимающихся нейрофитнесом во внеурочной деятельности; определить этапы организации исследования развития ловкости у детей семи лет на занятиях по нейрофитнесу во внеурочной деятельности;
2. Разработать и обосновать комплекс упражнений с реализацией средств нейрофитнеса для первоклассников во внеурочной деятельности;
3. Проверить результативность разработанного комплекса упражнений по нейрофитнесу для первоклассников во внеурочной деятельности в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач мы использовали **методы педагогического исследования:**

1. теоретические (анализ психолого-педагогической, справочно-энциклопедической и научно-методической литературы, нормативно-программной документации по теме исследования);
2. эмпирические (педагогическое наблюдение, сравнение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент);

3. статистические (описательная статистика по графическому изображению);
4. математической обработки данных (t-критерии Стьюдента, определение прироста показателей в процентах).

Этапы исследования:

1 этап – анализ научной литературы по теме исследования (сентябрь 2022 - декабрь 2023),

2 этап – определение уровня развития ловкости у первоклассников в контрольно-экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента; разработка и реализация средств нейрофитнеса на внеурочных занятиях по физической культуре у первоклассников (декабрь 2023 - февраль 2024),

3 этап – проведение контрольно-диагностического тестирования на заключительном этапе эксперимента для определения результативности занятий, обработка и интерпретация результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы (март - май 2024).

Экспериментальная база исследования:

Исследовательская работа организована на базе МАОУ СШ «Комплекс Покровский». Экспериментальная выборка составила 30 обучающихся семи лет (15 человек в контрольной группе), (15 человек в экспериментальной). В группах было по семь мальчиков и по восемь девочек. На внеурочных физкультурных занятиях, направленных на развитие ловкости, в контрольной группе (далее КГ) использовались традиционные способы развития ловкости (упражнения и подвижные игры); в экспериментальной группе (далее ЭГ) первоклассников реализовывались средства нейрофитнеса: упражнения и подвижные игры.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты позволяют дополнить, углубить современных представления о развитии ловкости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности, конкретизирует теоретические представления о способах

развития ловкости современными средствами физической культуры (нейрофитнес).

Практическая значимость педагогического исследования заключается в дополнении, обосновании практической реализации внеурочных занятий физической культуры с реализацией средств нейрофитнеса, способствующих развитию ловкости детей младшего школьного возраста.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении экспериментальной работы на базе МАОУ СШ «Комплекс Покровский».

Результаты реализации внеурочных занятий физической культурой у детей младшего школьного возраста с использованием средств нейрофитнеса, направленных на развитии ловкости, заслушаны и обсуждены второго февраля 2024 г. на семинаре-практикуме педагогов физической культуры в Красноярском краевом институте повышения квалификации работников образования (см. приложение А). Методика занятий по фитнесу и нейрофитнесу представлена на семинаре четвертого марта 2024 г. для тренеров, инструкторов краевой системы образования в Красноярском краевом институте повышения квалификации работников образования. Средства нейрофитнеса используются мной в индивидуальной работе с детьми в фитнес-клубе «World class».

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, трёх глав, семи параграфов, заключения, библиографического списка (33 источника, включая иностранные), трех приложений, 68 страниц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ НЕЙРОФИТНЕСА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Сущность развития ловкости: виды, методы, средства, критерии оценивания

В теории и методике физического воспитания под ловкостью понимается способность человека к быстрому овладению движениями или к быстрой перестройке двигательных действий в соответствии с требованиями внезапно изменяющихся условий.

Из всех физических способностей ловкости отводится особое место, поскольку она имеет тесную связь со всеми остальными физическими качествами. Физиолог Н.А. Бернштейн в своей книге «О ловкости и её развитии» определяет физическое качество ловкость как способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (скоро и скоро),
- рационально (целесообразно и экономично),
- находчиво (изворотливо и инициативно) [2].

Ловкость – это интегрированное психофизическое качество и основное значение в её проявлении отводится центральной нервной системе. В своем проявлении ловкость имеет прямую корреляцию с сенсорной интеграцией органов чувств и межполушарным взаимодействием [8].

Один из основоположников отечественной физиологии спорта В.С. Фарфель считал, что ловкость тесно связана с быстротой двигательного ответа, и определял её как способность быстро обучаться, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [27].

Основные компоненты сложного физического качества «ловкость»:

1. Координация движений (ориентация в пространстве, произвольное расслабление, разграничение усилий, объединение и изменение двигательных действий),
2. Разнообразные реакции (работа системы анализаторов),
3. Чувства (ритма, равновесия, времени, пространства).

В разрезе онтогенеза различают четыре ступени развития ловкости: балансирование, координация движений, программируемая ловкость и самопроизвольная ловкость. Каждая ступень является базисом последующей, наслаиваясь друг на друга, они создают устойчивое в своем проявлении качество ловкости.

Балансирование заключается в способности контролировать поведение тела в пространстве: стоять, ходить, останавливаться, не теряя центр тяжести, сохраняя осанку и положение стоп. Координация движений включает в себя выполнение одновременно двух и более двигательных процессов с учётом корректной биомеханики движений. Программируемая ловкость заключается в выполнении образцов и последовательностей действий, например: изменения направления движения с выполнением изученных ранее двигательных действий. На последней ступени самопроизвольной ловкости задействован фактор спонтанности движений, не обусловленный заученными заранее двигательными действиями, где наиболее активно можно стимулировать сенсорные анализаторы, опираясь на их сигналы, ребенок в сжатые сроки должен дать двигательный ответ [6].

Выделяют виды ловкости: общая и специальная.

Общая ловкость определена выше; специальная ловкость характеризуется умением хорошо координировать своими движениями, двигателью выходить из любой ситуации в конкретном виде спорта.

Все движения подразделяются на две основные категории: общая координация (деятельность крупных звеньев тела) и мелкая координация (двигательные действия кистей, пальцев рук и стоп). Существует ещё такое понятие как сенсомоторная ловкость, которая в своём проявлении

объединяет две вышеописанные категории с сенсорной системой. Впервые тему сенсомоторной ловкости затронули отечественные физиологи: И. М. Сеченов [21], Н. А. Бернштейн [3], Н. И. Озерецкий [7] и др. Чем быстрее и точнее происходит согласование сенсорных и двигательных компонентов деятельности, тем выше уровень развития ловкости.

По Бернштейну существует ещё одна классификация видов ловкости: телесная и предметная. Первая характеризует умение управлять собственным телом, вторая – объектом, с которым производятся двигательные действия [2].

Л.П. Матвеев включает в понятие ловкость гораздо больше разновидностей её проявления:

1. ловкость, проявляемая в упражнениях и двигательных действиях, связанных с изменением положения тела, «телесная ловкость»;
2. ловкость, проявляемая в движениях, связанных с предвидением в условиях усложненной и меняющейся обстановки;
3. ловкость, проявляемая в двигательных действиях с предметами, т.е. «ручная», или «предметная», ловкость;
4. ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких человек;
5. ловкость, проявляемая в командных упражнениях, требующих тактически согласованных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием участников [16].

Можно выделить три стадии развития ловкости:

Первая – характеризуется пространственной точностью и координированностью,

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки,

Третья – совокупностью двух предыдущих с добавлением переменных условий.

Постоянное увеличение общего двигательного потенциала ребёнка позволяет развивать ловкость. В литературе по физическому воспитанию для создания условий по развитию качества ловкости рекомендуется систематическое и последовательное обучение двигательным умениям и навыкам, а также создание на этой базе более сложных форм координации движений [14].

Для развития ловкости в физкультурной практике используются такие методы:

1. стандартно-повторного упражнения;
2. вариативного упражнения;
3. игрового упражнения;
4. соревновательный.

При разучивании нового сложного упражнения применяется стандартно-повторный метод, поскольку многократные повторения в обычных условиях наиболее будут эффективны.

Метод вариативного упражнения включает два пути применения: со строгой и нестрогой регламентацией вариантов действий и условий выполнения. Строгая регламентация может выражаться в чётком варьировании определённых характеристик движения (силы, скорости и тд.); в изменении начальных и конечных исходных положений обучающегося; в изменении приёмов выполнения двигательной задачи; в «зеркальном исполнении» действий; в выполнении двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат и в исполнении движений без зрительного контроля. Данный метод характеризуется внедрением новых и непривычных условий, что способствует увеличению диапазона регулирования двигательной деятельности и формированию тонко отлаженной двигательной ловкости.

Наиболее распространённым методом развития ловкости является игра. В игровой деятельности можно использовать дополнительные задания, варьировать длительностью выполнения, либо применять иные условия

решения двигательных задач. У первоклассников игра ещё остается ведущим видом деятельности, поэтому особенно рекомендуется к использованию в решении задач по развитию ловкости.

Соревновательный метод применяется в случае, если имеется достаточный уровень овладения предполагаемыми для соревнования упражнениями.

В процессе развития ловкости применяются методические приёмы:

1. создание непривычных условий с помощью специального оборудования,
2. усложнение условий, в которых решаются двигательные задачи,
3. изменение скорости и темпа движений,
4. варьирование пространственных условий выполнения двигательных действий.

В качестве средств развития ловкости используются упражнения, включающие координацию, внезапность и новизну. Учителями физической культуры широко применяются такие средства развития ловкости, как акробатические и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Упражнения нейрофитнеса тоже следует отнести к средствам развития и совершенствования качества ловкости [5].

Объем нагрузок и отдыха при работе по улучшению ловкости зависит от сложности двигательных задач, степени освоения техники и связано с уровнем развития остальных физических качеств. Интервалы отдыха во время тренировки ловкости должны обеспечивать относительно полное восстановление.

Основными измерителями степени проявления ловкости выступают такие характеристики двигательных действий, как координационная сложность, точность и время выполнения. Критерии оценки ловкости заключаются в признаках: правильность, находчивость, рациональность, быстрота [29].

Правильность выполнения упражнений на ловкость имеет две характеристики: качественную, которая подразумевает приведение двигательных действий к намеченной цели; количественную, которая характеризуется точностью движений. Находчивость заключается в способности быстро среагировать на условия внешней среды и найти успешный двигательный ответ. Рациональность тоже имеет две характеристики: качественная включает целесообразность движений; количественная – экономичность двигательных движений. Быстрота как критерий заключается в скорости выполнения сложных по координации движений в условиях дефицита времени, а так же в скорости разучивания новых упражнений.

Таким образом, ловкость является сложным психофизическим качеством, которое проявляется с помощью центральной нервной системы и слаженной под её воздействием системы анализаторов, а так же ловкость зависит от уровня развития всех основных двигательных качеств.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста

Учителю физической культуры для того, чтобы способствовать развитию ловкости детей младшего школьного возраста, важно учитывать возрастные особенности обучающихся: анатомо-физиологические и психолого-педагогические характеристики.

В младшем школьном возрасте основные процессы, происходящие в организме, создают положительную среду для успешной учебно-воспитательной работы. Этот период является благоприятным для формирования основы многих физических качеств и когнитивных способностей.

У детей происходят интенсивные анатомо-физиологические изменения. К семи годам становятся четко сформированными кости запястий, происходит сращивание костей таза, наблюдается интенсивное формирование костей черепа и активно усложняются мозговые структуры.

Позвоночник сохраняет наибольшую подвижность до 9 лет – в этом возрастном периоде нередки случаи деформации позвоночного столба, а также стоп. В этом возрасте в педагогическом процессе важно использовать упражнения, способствующие формированию правильных изгибов позвоночника, включая упражнения на мышцы-разгибатели (отстающие в данном возрасте); для профилактики плоскостопия и вальгуса использовать упражнения на различных поверхностях, улучшающие циркуляцию крови и проприорецепцию (осознания положение тела и движения конечностей, осознания сопротивления и силы, осознания веса).

Сердце в младшем школьном возрасте ещё не велико, как и сердечная мышца не обладают достаточной силой. Увеличенный приток крови к работающим мышцам (для удовлетворения потребности в кислороде) обеспечивается ростом частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Общий просвет сосудов в этот период больше, чем у взрослых. В работе сердца в связи с развитием организма нередко прослеживается аритмия. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К семи годам оно составляет около 99/64 мм. рт.ст.

В младшем школьном возрасте в целом мышцы ещё слабые, не способны к долгой работе (особенно мышцы спины), поскольку имеют тонкие волокна, очень эластичны и насыщены водой. Увеличенная в этом возрасте потребность в высокой двигательной активности отвечает развитию мышечной системы, но при построении занятий важно учитывать, что в данной возрастной группе ещё сохраняется слабость дыхательных мышц и функция дыхания остается несовершенной. В младшем школьном возрасте наблюдается меньшая развитость силы мелких мышц по сравнению с крупными группами мышц. Это определяет специфику движений детей. Осуществлять более резкие, амплитудные и сильные движения им легче, чем мелкие, требующие скрупулезности и точности. Учитывая эту физиологическую особенность, при планировании занятий по физической культуре стоит включать упражнения на мелкую моторику. Общее

физическое и когнитивное развитие детей в этом возрасте тесно связано с развитием тонкой моторики. Тренировка пальцев рук и ног является средством повышения физических и интеллектуальных функций ребенка, развития речи и подготовки к письму [1].

Младший школьный возраст связан с поступлением в школу, что, в свою очередь, закладывает новые требования, предъявляемые ребенку. Функциональные системы мозга в процессе онтогенеза формируются во взаимосвязи с биологическими (генетика, особенности нервной системы) и социальными (общение с родителями, учителями и сверстниками; специфика учебной деятельности) факторами ребенка. Развитие высших психических функций личности происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности (учебной – согласно периодизации Д.Б. Эльконина). Вовлечение ребёнка в учебную деятельность характеризует начало перестройки всех психических процессов и функций [30].

В начале обучения в школе у детей преобладает наглядно-образный тип мышления, в котором доминирующей единицей является «образ». Дети лучше усваивают конкретную информацию, ситуации, образы, предметы. Обучающиеся младшего школьного возраста предрасположены к механическому запоминанию материала без понимания смыслов. Такая информация, как правило, остается в кратковременной памяти и вскоре может забываться, поэтому на первой ступени обучения в школе учебная деятельность должна осуществляться с особенно выраженным использованием наглядных материалов [20].

Избыток новой, не известной ранее деятельности вызывают развитие базы психологических новообразований: ведущим видом деятельности мозга постепенно становится мышление. Процесс мышления создает развитие нового качества личности ребенка – способность к рефлексии. Ребенок начинает осознавать свое положение в семье, в классе, давать оценку себя и своим действиям. Под влиянием учебной деятельности происходит переход от познания внешних сторон явлений к познанию сущности. Мышление

начинает отражать признаки, свойства явлений и предметов, поэтому ребенок начинает строить умозаключения, обобщения.

В начале обучения в школе у детей ещё наблюдается слабое произвольное внимание, поскольку в этом возрасте больше преобладает непроизвольное внимание, возникающее без волевой регуляции, характеризующаяся пассивностью. Недостаточный уровень сформированности воли связан с незавершенным формированием лобной доли в коре головного мозга, отвечающей за мотивацию и контроль.

Восприятие в младшем школьном возрасте отличается некоторой неустойчивостью и присутствием любознательности. У детей к началу младшего школьного возраста на достаточном уровне развито восприятие: они различают предметы по форме, цвету и величине. Тем не менее, в первом классе оно еще незрело: дети могут допускать ошибки при сопоставлении похожих предметов [11].

Дети младшего школьного возраста эмоциональны. Первоклассники не умеют регулировать свои эмоции и анализировать их внешнее проявление. На фоне этого могут наблюдаться капризность и упрямство. Сигналы процессов возбуждения в младшем школьном возрасте еще преобладают над процессами торможения. Тем не менее, в отличие от дошкольников, в этот период деятельность нервных процессов детей становится более активной, начинает прослеживаться баланс в происходящих процессах возбуждения и торможения. У детей формируются основы эмоционального интеллекта, поэтому необходимо способствовать формированию межличностных навыков общения: воспитывать доброту, эмпатию и навыки командного взаимодействия [18,22].

Основным активным свойством мозга, выделяемым в этот период, является выраженная нейропластичность. Это гибкость мозговых структур, с помощью которых нейроны и связи между ними могут активно преобразовываться, наращиваться под воздействием нового опыта. Это

благоприятное свойство для умственных и физических улучшений обучающихся [25].

У каждого возраста есть свои чувствительные периоды для решения задач по развитию каких-либо способностей, которые важно учитывать в процессе обучения. В 1996 г. были получены первые научные доказательства существования чувствительных периодов развития. Нейробиологи выявили, что в определённом возрасте у детей одни нейроны становятся более активными в сравнении с другими. Эти нейроны объединяются в нейронные ансамбли, которые отвечают за интерес и стремление ребёнка к определённым формам активности. Чувствительными периодами в практике физической культуры называют периоды, когда для развития физических качеств создаются наиболее благоприятные возможности направленного воздействия на их биологическую базу. Развитие с учетом чувствительных периодов происходит легче, быстрее, результативней. В рассматриваемой возрастной группе благоприятным является развитие ловкости, имеющее прямую взаимосвязь с вышеописанной нейропластичностью: чем больше создано условий для расширения резерва условно-рефлекторных двигательных связей, тем более широким запасом двигательных навыков владеет ребенок [28].

К новообразованиям в младшем школьном возрасте относят:

1. Развитие произвольной (осознаваемой) саморегуляции деятельности.
2. Оценка действий, анализ, формируется внутренняя последовательность действий.
3. Появление нового познавательного интереса к действительности.
4. Ориентирование на сверстников [13].

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что и анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности первоклассников создают условия для развития когнитивных, физических, нравственных качеств за счет интенсивного роста организма и формирования личности ребенка. В рамках педагогической деятельности учителя физической культуры при развитии ловкости важно вовлечение разнообразного нового

двигательного опыта, которое способствует наращиванию большего количества нейронных связей и улучшит физический потенциал ребенка.

1.3. Организация и проведение комплекса внеурочных занятий физической культурой с реализацией средств нейрофитнеса в группах продленного дня

Министерство просвещения России письмом от пятого июля 2022 года N ТВ-1290/03 направило в регионы для использования в работе методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего (ФГОС НОО) и основного общего образования (ФГОС ООО).

В соответствии с требованиями ФГОС НОО и ФГОС достижение образовательных результатов возможно как через урочную, так и через внеурочную деятельность. Таким образом, внеурочная деятельность рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса.

Под внеурочной деятельностью понимается такая форма образовательной деятельности, направленная на достижение планируемых результатов освоения образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных), реализуемую в специфических формах.

В соответствии с ФГОС на внеурочную деятельность отводится до 1320 часов на уровне начального общего образования. Формы внеурочной деятельности должны включать активность и самостоятельность учеников, сочетать индивидуальную и групповую формы работы, создавать гибкий график занятий, переменный состав обучающихся, исследовательскую деятельность, экскурсии, проектную деятельность, походы, диспуты и тд. Допускается создание учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одной ступени образования.

Часы, отведённые на внеурочную деятельность, рекомендуется использовать на социальное, творческое, интеллектуальное, общекультурное, физическое, гражданско-патриотическое развитие

участников образовательного процесса. При этом внеурочная деятельность должна создавать для обучающихся воспитывающую среду.

Предусмотренные на внеурочную деятельность 10 часов в неделю рекомендовано распределить следующим образом:

Обязательная часть:

Один час в неделю – на информационно-просветительские занятия патриотической, нравственной и экологической направленности;

Один час в неделю – на занятия по формированию функциональной грамотности обучающихся;

Один час в неделю – на занятия, направленные на удовлетворение профориентационных интересов и потребностей обучающихся.

Вариативная часть включает:

Три часа в неделю – на занятия, связанные с удовлетворением каких-либо интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся (в том числе для сопровождения изучения отдельных учебных предметов на углубленном уровне, проектно-исследовательской деятельности);
два часа в неделю – на занятия, проводимые с целью удовлетворения интересов и потребностей обучающихся в физическом и творческом развитии (в том числе организация занятий в школьных спортивных клубах, школьных музеях, школьных театрах);
два часа в неделю – на занятия, направленные на реализацию социальных интересов обучающихся (в том числе в рамках Российского движения школьников, Юнармии, реализации проекта “Россия – страна возможностей”) [24,33].

Отличительные особенности внеурочных занятий от урочных:

1. Содержание занятий не опирается на общую программу обучения – первостепенно при формировании плана занятий учитываются особенности детей.
2. Посещение внеурочных занятий осуществляется на добровольной основе. Важен интерес, инициативность и активность ребенка.

3. Занятия проходят в неформальной обстановке, а учитель выступает партнером детей, регулирует процесс и направляет.
4. Обучающиеся могут менять группы, подбирая для себя оптимальные занятия по возрасту состава и по интересу к направленности занятий.
5. Внеурочная форма позволяет объединять детей в группы по разным признакам: возраст, наличие отклонений, одаренность.
6. Время занятий не параллельно с основным учебным временем, обычно после уроков, в группах продленного дня.
7. Внеурочные занятия не ограничиваются пространством учебной аудитории: учитель может планировать занятия в различных местах, где дети получают новые знания и создана среда для их развития.
8. Количество занятий не четко регламентировано.
9. На внеурочных занятиях обычно нет обязательной домашней работы.

Такие занятия отличаются динамичностью и интересны детям, так как учитель может проявлять творческое мышление, фантазию при организации программы дополнительного обучения [12,17].

Приоритетное в рамках нашего научного исследования, направление спорта и здоровья ФГОС НОО включает такие виды деятельности:

1. соревнования по разным видам спорта;
2. просветительские беседы о здоровье;
3. праздники (дни здоровья, спартакиады);
4. оздоровительные лагеря;
5. длительные прогулки и походы на природу;
6. гимнастика, физкультминутки и иные виды активности.

В рамках нашей внеурочной деятельности мы реализуем развитие ловкости средствами нейрофитнеса у первоклассников, относящейся к иным видам активности.

Обратимся к самой сущности средств нейрофитнеса.

Основоположником данного направления является учёный-нейробиолог из США – Лоренс Кац. Он сделал вывод, что благодаря

выполнению ряда упражнений главный орган центральной нервной системы будет поддерживаться в активном состоянии и замедлятся процессы старения. Положения учёного, описанные как «фитнес для мозга», были опубликованы в конце 1990-х в его книге, в которой он впервые употребил созданный им термин «нейробика» (нейрофитнес) [31].

Научный базис нейрофитнеса опирается на исследования в области нейронаук и описывает способность нашего мозга подвергаться изменениям под действием нового опыта (проявлять нейропластичность). В российском научном сообществе на сегодняшний день наиболее глубокие научные исследования эффективности средств нейрофитнеса проводятся выпускниками и сотрудниками кафедр психофизиологии и нейро- и патопсихологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

В рамках нашего научного исследования важно связать функции мозга с качеством двигательных действий, выполняемых в сжатые сроки в переменных условиях. Базовая задача мозга – сохранять жизнь организма. Взаимодействие мозга с окружающей действительностью строится из ситуативных движений, а их ловкость является одним из средств наиболее оптимального решения поставленных перед мозгом задач. Чтобы создать надежную взаимнообмен информацией с окружающей средой, необходимо уметь оценить положение тела и перемещение тела в пространстве (развивать навыки проприоцепции). На базе поступивших и обработанных органами чувств данных принимается обусловленное условиями и ситуацией решение о последующих действиях. Способность своевременного двигательного ответа во много зависит от зрительной системы, так как именно посредством её в мозг поступает большая часть информации из внешней среды. В работе мозга можно выделить три фазы: восприятие сенсорной информации, её обобщение, анализ и разработка плана движений, который направляется на осуществление системами анализаторов [32].

Мозг – анатомически сложная система, состоящая из двух полушарий, которые отвечают за конкретные виды деятельности. Левое полушарие

управляет способностями к точным наукам, анализу, а так же с его помощью проявляется речь и логика. Правое полушарие отвечает за координацию, творческие потенциал, пространственное восприятие и выражается в способности к гуманитарным наукам. Мостиком между полушариями, помогающим ему работать как единая система, является мозолистое тело, представляющее собой разветвлённую структуру нервных волокон. В работе мозолистого тела в силу разных причин случаются сбои. В таком случае одно полушарие начинает работать более усиленно, пока другое находится в состоянии паузы. В связи с этим у детей могут создаваться разнообразные нарушения: плохая память, невнимательность и рассеянность, проблемы с системами анализаторов, процессами возбуждения и торможения и с ориентацией в пространстве. Одной из систем, регулируемых головным мозгом, а именно мозжечком, является система равновесия, которая осуществляет работу большого количества важных функций: передача информации об окружающем пространстве к мозгу, обеспечение двигательной деятельности и ориентации в пространстве. Система равновесия реагирует на скорость и изменение положения тела и головы в пространстве, анализирует эти изменения и передает информацию в отделы мозга. Благодаря приобретенной информации происходит стабилизация движений, вследствие чего положение тела подстраивается под заданную скорость. Так же система равновесия поддерживает и за другие структуры, которые отвечают за движения тела. Она стабилизирует зрение, а также оказывает существенное воздействие на координацию движений, регулирование моторное обучение. Система равновесия осуществляет поддержку всех важных систем контроля движений тела, обеспечивает функциональность центральной нервной системы. В рамках развития сложного и многослойного качества ловкости у первоклассником мы учитываем один из её компонентов (слоев) – координацию движений. Благодаря тренировкам на баланс с использованием нейрофитнеса активируется средняя и задняя доли, улучшается способность освоения

поступающей информации и повышается потенциал для разучивания более сложных по структуре и условиям движений. В рамках тренировки средствами нейрофитнеса одновременно развивается и система равновесия, и скорость реакции систем анализаторов, и различные чувства пространства и ритма, что отвечает развитию ловкости [9,10].

Поскольку средства нейрофитнеса позволяют развивать одновременно правое и левое полушария мозга, увеличивая нейропластичность, то как следствие, совершенствует и проявление ловкости у детей. Особенность нейрофитнеса для первоклассников во внеурочной деятельности в том, что он не воспринимается детьми, как сложная, не вызывающая интерес, тренировка. Это похоже на игру и развлечение. Занятия часто проходят с использованием специального оборудования. Дети выполняют упражнения, раскачиваясь на гамаках, стоя на сибирском борде (балансир), преодолевают полосу препятствий с вовлечением большого количества анализаторов и посредством вовлечения в работу крупной и мелкой моторики. Особенностью средств нейрофитнеса является то, что дети много двигаются, сочетая физические и умственные упражнения. Например, балансируют на опоре, выполняя при этом интеллектуальные задания или занимаясь двуручным рисованием, ловлей мяча не ведущей рукой. Внеурочные занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением и с применением оборудования (мячи, гантели, футбольные фишки, балансировочные платформы, цифры и т. д.). Это комплексная система тренировок, которая помимо того, что отвечает цели нашего научного исследования, тренирует правильное дыхание, координацию, выносливость, скорость реакции за счет воздействия на тонус мышц и регулирование напряжения и расслабления [23,26].

Нейрофитнес, отвечая метапредметным задачам в рамках ФГОС НОО, развивает и когнитивные функции: мышление, память, внимание, восприятие, речь, волевую сферу, навыки межличностного взаимодействия, эмоциональный интеллект. Своей структурой вовлеченности различных

систем анализаторов и функций мозга нейрофитнес активизирует способности к быстрому воспроизведению информации, совершенствует мелкую и крупную моторику, ловкость кистей, развивает способность к выполнению симметричных и асимметричных двигательных действий, улучшает вестибулярную функцию, снимает стресс и напряжение. Применения нейрофитнеса для тренировки ловкости первоклассников так же способствует решению проблем с самореализацией на последующих этапах обучения в школе.

От простого к сложному – является важным принципом тренировки по нейрофитнесу. Сложность заданий определяется с учетом возрастных особенностей детей, психологических и физиологических факторов [4].

Нейрогимнастика включает 4 основные группы упражнений: перекрещивающие среднюю линию, энергетические, растягивающие, повышающие позитивное отношение.

Таблица 1

| Название группы | Сущность | Полезный эффект |
|----------------------------------|--|---|
| Пересекающие среднюю линию тела. | Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию работы сразу двух полушарий. | Улучшение координации движений, ловкости тела, навыков чтения, письма. Приобретение дополнительной энергии. При регулярных занятиях ребенок развивает навык пространственного ориентирования. |
| Энергетические. | Направлены на создание определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоциональную саморегуляцию. | Регулярные тренировки способствуют улучшению скорости реакции, когнитивных функций. |
| Растягивающие. | Помогают избавиться от мышечного напряжения и убрать гипертонус мышц. | Способствуют увеличению произвольного внимания, концентрации, полезны для письменной работы. |

| | | |
|--|--|--|
| Повышающие позитивное отношение. | Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие. | Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны. |
|--|--|--|

Таким образом, нейрофитнес – это методика тренировок, которая направлена на оптимизацию работы нервной системы через вовлечение в работу структур головного мозга. Использование нейрофитнеса во внеурочной деятельности у детей младшего школьного возраста (семь лет) в тренировочном процессе позволяет оказывать положительное влияние почти на все системы внутреннего восприятия, что положительно сказывается как на проявление ловкости, так и на адаптации детей к процессу обучения и формирование метапредметных результатов.

В первой главе нами выявлены теоретические аспекты развития ловкости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности средствами нейрофитнеса; Описана характеристика физического качества – ловкость, проанализированы анатомо-физиологические и психолого-педагогические характеристики детей младшего школьного возраста, а также изучены требования ФГОС НОО к проведению занятий во внеурочной деятельности. В заключении главы описана сущность средств нейрофитнеса, их взаимосвязь с развитием ловкости и актуальность внедрения занятий по нейрофитнесу среди детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности, относящейся к иным видам активности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ НЕЙРОФИТНЕСА

2.1. Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа научного исследования мы применяли следующие методы педагогического исследования:

1. теоретические (анализ психолого-педагогической, справочно-энциклопедической и научно-методической литературы, нормативно-программной документации по теме исследования);
2. эмпирические (педагогическое наблюдение, сравнение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент);
3. статические (шкалирование);
4. математической обработки данных (t-критерии Стьюдента).

1. Теоретические методы

С помощью анализа научно-методической литературы удалось определить текущее состояние рассматриваемой темы со стороны современных тенденций, положений и взглядов. В ходе исследования изучены нормативно-правовые акты, учебники и учебные пособия, научные статьи последних годов выпуска, в которых рассматривались вопросы развития ловкости средствами нейрофитнеса в младшем школьном возрасте.

Теоретические методы в нашем научном исследовании применялись с целью изучения накопленного опыта по теме исследования. Большое значение мы отводили изучению недостаточности применения современных средств, методов и технологий по развитию ловкости учителями физической культуры во внеурочной деятельности.

2. Эмпирические методы.

Педагогическое тестирование.

Тестирование – это стандартизированный метод, применяемый с целью измерения различных параметров и характеристик отдельных лиц. Часто оно является менее сложным способом получить конкретные сведения об объективных данных либо субъективных позициях.

В рамках нашего научного исследования тестирование являлось способом проверки гипотезы, апробации и определения степени эффективности комплекса внеурочных занятий по нейрофитнесу, направленного на развитие ловкости у детей семи лет.

В ходе исследования были проведены контрольные измерения. Измерения проводились с целью определения текущего уровня развития ловкости в начале и в конце эксперимента у экспериментальных и контрольных групп.

Тестирования осуществлялось в форме контрольных испытаний, целью которых было: определение уровня развития ловкости у обучающихся семи лет на конкретном этапе. В нашем научном исследовании мы использовали методику М. А. Руновой, которая включала тесты на определение уровня ловкости:

1. Тест «Отбивание мяча от пола».
2. Тест «Подбрасывание и ловля мяча» [19].

Наблюдение.

Наблюдение в педагогике – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вторжения в его процесс. Данный метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, посредством которого исследователь собирает информацию по исследуемому фактическому материалу или данным.

Сравнение.

Суть метода сравнения состоит в сопоставлении данных. С помощью сравнительного метода применяется с целью сопоставления двух и более объектов (идей, явлений, результатов исследований). Он позволяет

определить общие и отличительные признаки и свойства рассматриваемых объектов и процессов их развития.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – специально созданное исследование, проводимое для определения эффективности применения тех или иных методов, видов, форм, средств, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Педагогический эксперимент в рамках нашего научного исследования проводился на основании выявления эффективности созданного комплекса внеурочных занятий по нейрофитнесу, направленного на развития ловкости у обучающихся семи лет.

3. Статические методы.

Описательная статистика по графическому изображению.

Описательная статистика данных по графическому изображению – это статистический метод обработки данных, их систематизации, наглядного представления в виде графиков, а также количественное описание данных с помощью системы статистических показателей. Данный метод позволяет визуально проследить изменение данных во времени.

4. Методы математической обработки данных.

Метод t-критерий Стьюдента.

Этот критерий используется при анализе как малых ($n < 30$), так и больших выборок ($n > 30$). Отмечают два случая, когда необходимо рассчитать критерий Стьюдента, отличающиеся условиями эксперимента. В первом варианте критерий используется для проверки гипотезы о равенстве средних двух несвязанных (независимых) выборок – t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок: имеется контрольная и экспериментальная группы, общее число участников в которых может быть различно. Во втором варианте производится сопоставление двух связанных (зависимых) выборок, обычно это одна и та же выборка до и после эксперимента; этот критерий

обозначают t-критерием Стьюдента для связанных выборок. В этих случаях расчет t-критерия Стьюдента будет проводиться по разным схемам.

T-критерий Стьюдента для несвязанных выборок.

Вычисление производится по формуле:

$$t_{\text{эмп}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sigma_{x-y}}$$

где \bar{x} , \bar{y} – средние арифметические в экспериментальной и контрольной группах, σ_{x-y} – стандартная ошибка разности средних арифметических.

Находится из формулы:

$$\sigma_{x-y} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + (y_i - \bar{y})^2}{n_1 + n_2 - 2} * \left\langle \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\rangle}$$

где n_1 и n_2 объемы первой и второй выборки. Если $n_1 = n_2$, то стандартная ошибка разности средних арифметических будет считаться по формуле:

$$\sigma_{x-y} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2 + (y_i - \bar{y})^2}{(n - 1) * n}}$$

где n – величина каждой из выборок.

Вычисление числа степеней свободы осуществляется по формуле:

$$k = n_1 + n_2 - 2$$

При численном равенстве выборок $k = 2n - 2$.

После описанных вычислений необходимо сопоставить полученное значение $t_{\text{эмп}}$ с критическим значением t-распределения Стьюдента ($t_{\text{крит}}$). Если $t_{\text{эмп}} < t_{\text{крит}}$, то нулевая гипотеза H_0 о равенстве выборок принимается. В противном исходе нулевая гипотеза отвергается и принимается альтернативная гипотеза H_1 , которая утверждает, что между выборками есть различия.

T-критерий Стьюдента для связанных выборок.

В данном случае выборки всегда одинаковы по количеству человек ($n_x = n_y$), а все измерения могут быть сформированы в пары (каждая пара – это результаты измерений на одном человеке в начале и конце

эксперимента). Подобные выборки называют связанными: между данными первого и второго измерения может быть корреляция.

При сравнении двух малых групп с зависимыми вариантами расчет t-критерия проводится по формуле:

$$t = \frac{|z| \cdot \sqrt{n \cdot (n - 1)}}{\sqrt{\sum (z_i - z)^2}}$$

где $z_i = x_i - y_i$; $|\bar{z}| = |\bar{x}| - |\bar{y}|$; n - число испытуемых.

Расчет количества степеней свободы в данном случае, т. к. $n_x = n_y$, производится по формуле:

$$k = 2 \cdot (n - 1).$$

После осуществления расчета t-критерия Стьюдента и числа степеней свободы, из таблицы t-критерия Стьюдента определяется критическое значение t-критерия для трех порогов доверительной вероятности β и уровней значимости α . Если $t_{\phi} < t_{st}$ (минимального значения из таблицы), то между положениями двух выборок не прослеживается достоверности различий, то есть они примерно равные по этому показателю, и, как следствие, предложение о различиях в показателях выборок считается ошибочным. В случае $t_{\phi} \geq t_{st}$, т. е. расчетная величина t-критерия соответствует табличным данным или выше их, то говорят о достоверности различий при определенной степени доверительной вероятности [15].

Метод определения прироста показателей в процентах.

Определяется по формуле: $(B * 100 / A) - 100 = C$, где B – это фактический показатель на данный момент, A – исходный показатель, C – изменение между предыдущими показателями в процентах.

2.2. Организация исследования

Исследовательская работа была организована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения МАОУ СШ «Комплекс Покровский».

Экспериментальная выборка составила: 30 обучающихся семи лет (15 человек КГ), (15 человек ЭГ) в группах продленного дня. В группах было по семь мальчиков и по восемь девочек, у которых на внеурочных физкультурных занятиях, направленных на развитие ловкости, в контрольной группе (далее КГ) использовались традиционные способы развития ловкости по общепринятой программе физической культуры в школе (упражнения и подвижные игры); в экспериментальной группе (далее ЭГ) первоклассников реализовывались средства нейрофитнеса из разработанного нами комплекса: упражнения и подвижные игры.

1 этап – анализ научной литературы по теме исследования (сентябрь 2022 - декабрь 2023),

2 этап – определение уровня развития ловкости у первоклассников в контрольно-экспериментальной группе на констатирующем этапе эксперимента; разработка и реализация средств нейрофитнеса на внеурочных занятиях по физической культуре у первоклассников (декабрь 2023 - февраль 2024),

3 этап – проведение контрольно-диагностического тестирования на заключительном этапе эксперимента для определения результативности занятий, обработка и интерпретация результатов исследования, оформление выпускной квалификационной работы (март - июнь 2024).

Деятельность испытуемых проходила в условиях неразглашения информации с полным отсутствием оценочного отношения экспериментатора.

Во второй главе научного исследования описаны методы, которые будут использованы при проведении педагогического эксперимента, а также определена организация исследования по развитию ловкости у детей младшего школьного возраста (семь лет) на занятиях по нейрофитнесу.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ НЕЙРОФИТНЕСА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Разработка и обоснование комплекса внеурочных физкультурных занятий с применением средств нейрофитнеса для детей младшего школьного возраста, направленных на развитие ловкости

Основной целью разработанных занятий является развитие ловкости у первоклассников на внеурочных занятиях по нейрофитнесу.

Занятия предназначены для работы с детьми семи лет в группах продленного дня; оптимальная численность группы – 15 человек; длительность занятий – 30 минут, периодичность – три раза в неделю.

С целью получения устойчивого результата мы использовали регулярный и комплексный подход к реализации задач по развитию ловкости.

Основным принципом тренировки средствами нейрофитнеса является принцип «от простого к сложному», поэтому все занятия составлены с учетом этого правила.

Комплекс состоит из пяти блоков и включает упражнения различных форм нейрофитнеса, создающих среду для развития ловкости:

- упражнения на развитие мелкой моторики (Таблица 2),
- глагодвигательные упражнения (Таблица 3),
- упражнения на координированность движений (Таблица 4),
- музыкально-ритмичные упражнения (Таблица 5),
- круговые задания на сенсорную интеграцию (Таблица 6).

В конце основной части занятий по реализации средств нейрофитнеса первоклассники играли в подвижные игры (см. приложение В).

Комплекс внеурочных физкультурных занятий с применением средств нейрофитнеса на развитие ловкости у детей семи лет

Упражнения на развитие мелкой моторики являются важной частью формирования ловкости ребёнка. Мелкая моторика определяется как способность совершать мелкие и точные движения кистями и пальцев рук и стоп. Развивая мелкую моторику укрепляется и совершенствуется сенсорное восприятие внешнего мира, что приводит к развитию ловкости. Мелкая моторика воздействует на развитие многих функций организма (от физиологических до двигательных и когнитивных) из-за расположения на ладонях и стопах большого количества рефлекторных зон.

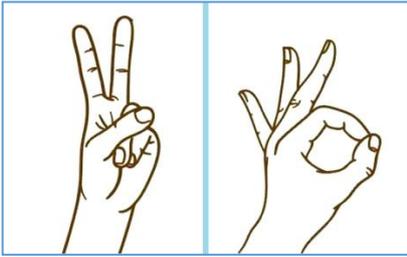
Таблица 2

Упражнения на развитие мелкой моторики

| № | Упражнение | Дозировка |
|----|--|---------------------------------------|
| 1. | Первоклассник катает маленькие шарики на столе (по игровому полю, на котором нарисованы какие-либо дорожки – прямые, изогнутые, по спирали). Во время игры шарик не должен выскользнуть из-под ладони и должен прокатиться точно по дорожке. Шарики катаются как ладонями (в первых играх), так и одним пальцем (в последующих играх). Уровень сложности увеличивается посредством более сложного игрового поля и сокращения времени выполнения задания при условии правильного прокатывания предыдущих дорожек. | 3-4 дорожки разного уровня сложности. |
| 2. | Двуручное рисование для активации межполушарных связей. Упражнение заключается в одновременном рисовании правой и левой рукой определенных фигур и предметов. Порядок усвоения: порисовать только ведущей рукой, порисовать не ведущей рукой, рисовать двумя руками. | 3-4 задания разного уровня сложности. |
| 3. | «Ухо-нос». Одной рукой первоклассник берётся за мочку уха, а второй – за кончик носа, затем меняет положения рук. | 3-5 минут. |



| | | |
|-----|---|---------------------------------------|
| 4. | «Ладонь-локоть». Правую руку согнутую в локте, обучающийся поднимает вверх (указательный и средний пальцы прямые, остальные прижаты к ладони). Ладонь левой руки тыльной частью прижата к локтю правой руки. Обе руки образуют прямой угол. Затем первоклассник меняет положения рук. Чтобы усложнить упражнение, добавляем хлопок. | 3-5 минут. |
| 5. | Разместить на полу верёвку; предложить первокласснику представить, что он канатоходец в цирке, а канат натянут в воздухе. Необходимо пройти по верёвке, аккуратно переставляя и плотно прижимая к ней стопы. По мере усвоения предлагает пройти по веревке, развернувшись к ней спиной. | 8-12 повторений. |
| 6. | Первоклассник поочередно соединяет кончик большого пальца с кончиками всех остальных пальцев от указательного до мизинца, затем обратно. Выполняет упражнение сначала одной рукой, затем другой, потом обеими руками одновременно. Уровень сложности увеличивается разнонаправленным соединением пальцев: на одной руке от указательного до мизинца, на другой от мизинца до указательного. | 3-5 минут. |
| 7. | «Хлопок-кулак-щелчок». Обучающийся хлопает в ладоши, далее соединяет кулачки друг с другом, и по очереди щёлкает пальцами обеих рук. | 3-5 минут. |
| 8. | Одной рукой первоклассник делает круговые движения по животу. В это время ладонью второй руки похлопывает себя по голове. Затем меняет задачи рук. | 3-5 минут. |
| 9. | «Двойные каракули». Упражнение выполняется в положении стоя или сидя; руки ребенка вытянуты перед собой. Задача первоклассника – рисовать в воздухе заданные фигуры: от простых каракуль до сложных фигур, – одновременно обеими руками. Ребенок рисует как руками, так и стопами, сидя на стуле. | 3-4 задания разного уровня сложности. |
| 10. | «Коза и заяц». Одной рукой первоклассник изображает ушки зайца, подняв вверх указательный и средний пальцы. Другая рука показывает козу – выпрямлены указательный палец и мизинец. | 3-5 минут. |

| | | |
|-----|---|------------------|
| | Далее нужно быстро, одновременно сменить положения рук. На этапе разучивания смена положения пальцев рук поочередная. В качестве усложнения добавляем хлопок. | |
| 11. | «Мячик-счёт». Для этого упражнения необходим мячик: ребенок катает его по столу круговыми движениями одной руки, при этом ведет счет до пяти и разгибает соответствующее количество пальцев другой руки. Затем первоклассник выполняет это же, сменив задачи для рук. | 8-12 повторений. |
| 12. | «Привет-окей». Обучающийся объединяет кончики большого и указательного пальцев правой руки, изображая жест «Окей». Указательный палец другой руки поднят вверх, а большой палец расположен перпендикулярно указательному. Необходимо одновременно совершить смену жестов.  | 3-5 минут. |
| 13. | «Класс». Первokлассник поднимает вверх большой палец одной руки, остальные прижаты к ладони. Кончики большого пальца и мизинца другой руки соединены. Необходимо совершить одновременную смену жестов. | 3-5 минут. |
| 14. | Первokлассник стоя поднимает переднюю часть стопы, раздвигая пальцы широко в стороны. Необходимо поочередно палец за пальцем опускать на пол, начиная с мизинца, а завершая большим пальцем. Далее он меняет направления движения: опускает пальцы на пол от большого до мизинца. | 8-12 повторений. |
| 15. | На листе А4 изображена линия в виде круга. Задача обучающегося: ведущей рукой прокатывать теннисный мяч точно по кругу, при этом другой рукой совершать смену жеста: 1. указательный и средний палец прямые, остальные прижаты к ладони, 2. мизинец прямой, остальные пальцы прижаты к ладони. Далее меняем задачи | 3-5 минут. |

| | | |
|------------|---|------------|
| | для рук. По мере усвоения материала усложняем фигуры на бумаге и жесты. | |
| 16. | Первоклассник перебрасывает теннисный мяч из руки в руку, при этом свободной от мяча рукой показывает жест: правой – большой палец прямой (остальные прижаты к ладони); левой – средний и указательный пальцы прямые (остальные прижаты к ладони). По мере усвоения материала усложняем работу, выполняя наиболее быстрые перебрасывания и реализацию жестов, фиксируя количество повторений в течение 30 секунд. | 3-5 минут. |
| 17. | «Гриб-поляна». Необходимо предплечье правой руки расположить горизонтально полу (это поляна), а предплечье левой руки устанавливается вертикально к правой (это гриб). Ладонь левой руки сжата в кулак. Через хлопок чередовать исходные положения рук. По мере усвоения материала совершаем те же действия, проговаривая скороговорку. | 3-5 минут. |
| 18. | Первокласснику необходимо держать прямыми указательный и средний пальцы одной руки (остальные пальцы прижаты к ладони), а также безымянный и мизинец другой руки (остальные пальцы прижаты к ладони). Ладони располагаются друг над другом горизонтально полу. Далее обучающемуся нужно одновременно поменять исходные положения рук. По мере усвоения материала добавляем хлопок между сменами положений пальцев рук; добавляем проговаривание скороговорки. | 3-5 минут. |

Следующий блок – глагодвигательные упражнения. Они имеют ряд положительных свойств:

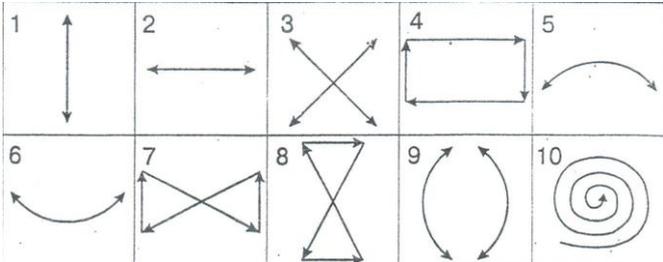
1. способствуют расширению поля зрения;
2. тренируют зрительно-моторную координацию;
3. улучшают восприятие;
4. увеличивают энергетический резерв организма;
5. развивают межполушарное взаимодействие;
6. способствуют формированию трехмерного визуального восприятия;

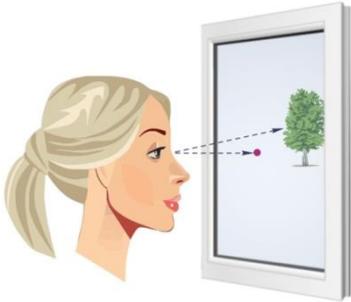
7. активируют работу участков мозга, отвечающих за мышление, поведение и речь.

Эти свойства являются важной частью формирования качества ловкости, а так же отвечают метапредметным результатам образовательного процесса.

Глазодвигательные упражнения

Таблица 3

| № | Упражнение | Дозировка |
|----|---|-------------------------------|
| 1. | <p>Гимнастика для глаз:</p>  | 15-20 секунд каждое движение. |
| 2. | <p>«Горизонтальная восьмерка». Первоклассник вытягивает перед собой ведущую руку на уровне глаз, пальцы прижаты к ладони, а средний и указательный пальцы вытянуты. Рисует в воздухе маленькую горизонтальную восьмерку, постепенно увеличивая её размер.</p> <p>Рисовать начинает с центра и следит глазами за кончиками пальцев, не отводя взгляд. Далее обучающийся подключает высунутый изо рта язык, продолжая выполнять упражнение.</p> | 3-5 минут. |
| 3. | <p>«Далеко-близко». Первоклассник получает картинку и смотрит на нее 5 секунд, не отводя глаз. Затем он переводит взгляд на окно на 5 секунд. Также можно на окне отметить точку: ребенок сначала фокусирует взгляд на ней, затем отводит взгляд на дальний объект, видимый из окна.</p> | 8-10 повторений. |

| | | |
|----|---|--|
| |  | |
| 4. | <p>«Навигатор». Обучающийся находит глазами указанное местоположение, а именно тот объект, который назовёт ведущий (стол, окно, книга и т.д.). Упражнение выполняется, исключив движение головы.</p> | 3-5 минут. |
| 5. | <p>«Рисование носом». Первоклассник рисует крупно на листе А4 букву или геометрическую фигуру. Ему необходимо запомнить изображение, а затем закрыть глаза и попытаться нарисовать ее контуры своим носом.</p> | 3-4 воспроизведения разных рисунков. |
| 6. | <p>На доске изображены 3-4 геометрические фигуры, изначально они прикрыты белой бумагой. Первоклассник поворачивается спиной к доске, учитель открывает геометрические фигуры, после чего обучающийся поворачивается лицом к доске, подбрасывает мяч и старается успеть рассмотреть фигуры, чтобы мяч не упал на пол. Поймав мяч, он поворачивается лицом к сверстникам и называет геометрические фигуры, которые смог запомнить. Следующему предоставляется другая группа фигур.</p> | 1-2 группы фигур для каждого первоклассника. |
| 7. | <p>Обучающийся лежит на спине. Ему необходимо следить глазами за яркой точкой на конце ручки, при этом оставляя голову неподвижной. Учитель берет ручку ярким концом вниз и медленно перемещает ее над глазами ребенка. Нужно на пару секунд задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), а первоклассник должен</p> | 3 подхода на разных расстояниях. |

| | | |
|-----------|---|-------------------------|
| | зафиксировать взгляд в этих точках. Упражнение выполняется в три этапа: сначала на расстоянии вытянутой руки ребенка; затем на расстоянии руки, согнутой в локте; около переносицы. | |
| 8. | «Переключение взгляда между ближним и дальним объектом одним глазом». Первокласснику необходимо надеть повязку на один глаз и переключать взгляд между определенным ближним и дальним объектами. Выполнять на оба глаза. Варьировать степень освещенности, цветами объектов, подключать движение. Упражнение важно для определения слабой стороны и её изолированной тренировки. | 3-5 минут на оба глаза. |
| 9. | В исходном положении первоклассник вытягивает обе руки перед собой, кисти прижаты к друг другу. Большие пальцы подняты вверх, остальные прижаты к ладони. Необходимо сфокусировать взгляд на больших пальцах, смотря в эту точку, раздвигать руки диагонально (одну – вверх, другую – вниз) до того момента, пока пальцы находятся в поле бокового зрения. Затем первоклассник возвращает руки к центру, фокусируя взгляд на больших пальцах. | 8-10 повторений. |

В основе развития ловкости лежит регулярная смена упражнений либо выполнение упражнений в различных новых вариантах, а так же уровень проявленности координационных способностей. Координация – это способность человека ориентироваться в пространстве, рационально согласовывая движения частей тела, удерживая равновесие при решении определенных двигательных задач. Координированность движений является одним из компонентов ловкости, как уже было описано в теоретической главе, поэтому важно учитывать это качество при развитии ловкости у детей младшего школьного возраста.

Упражнения на координированность движений

Таблица 4

| № | Упражнение | Дозировка |
|----|---|--|
| 1. | «На цыпочках». В исходном положении обучающемуся нужно расправить плечи, руки установить на пояс, стопы вместе, глаза закрыты. Задержаться в этом положении на 20 секунд. Далее следует, не открывая глаза, медленно подняться на носки и постоять не менее 15 секунд. По мере усвоения добавляем: находясь в конечной позе, нужно попробовать поднять голову вверх и зафиксироваться на 10–15 секунд. Глаза в этом положении головы можно открыть. | 3-5 подходов. |
| 2. | «Ходьба по линии». Положить на пол ленту (варианты расположения: прямой линией, зигзагами и виде различных геометрических фигур). Первокласснику следует идти четко по линии, стараясь ставить стопы ближе друг к другу. По мере усвоения добавляем различное положение стоп и рук, выполняем на скорость. | 5-8 подходов разной степени сложности. |
| 3. | «Вращение рук из стойки на одной ноге». Обучающийся, стоя на одной ноге, делает круговые движения в плечевом суставе одновременно правой рукой вперед, а левой – назад. Сделав 10–12 вращений, ребенок меняет направления движений рук. Затем повторяет то же самое на другой опорной ноге. | 3-5 подходов на весь цикл упражнения со сменой опорной ноги. |
| 4. | «Наклоны на одной ноге». В исходном положении ребенку нужно встать прямо, ноги в узкой стойке, руки вытянуты перед собой, ладони сложены вместе. Выполнение: ребенок медленно наклоняется вперед, одновременно отводя одну ногу назад. В | 4-8 повторений на каждую сторону. |

| | | |
|----|--|-------------------------------------|
| | <p>горизонтальном положении туловища он задерживается на несколько секунд. Затем повторяет то же самое, сменив опорную ногу. Туловище и нога образуют прямую линию и в горизонтальном положении должны быть расположены параллельно полу. Колено опорной ноги – прямое. По мере усвоения исключаем зрительный анализатор, закрыв глаза.</p> | |
| 5. | <p>«Подъём на носки с наклонами». Стоя, первоклассник плавно поднимает руки вверх, сложенные в замок, затем поднимается на носки. Тянется макушкой в потолок и выполняет наклон влево, затем вправо; плавно возвращается в исходное положение. По мере усвоения добавляем более сложные движения туловища: наклоны вперед/назад, круговые движения и тд.</p> | 6-12 наклонов в каждую сторону. |
| 6. | <p>«Предмет на голове». В качестве предмета лучше всего подойдет книга. Первокласснику нужно установить её на голову и попытаться удержать, сохраняя спину прямой. Для усложнения добавляем передвижение с предметом на голове.</p> | 3-5 минут. |
| 7. | <p>«Захват мяча одной рукой». Стоя на месте первоклассник бросает мяч в пол и ловит его одной рукой. Вторая рука за спиной. Усложнение: добавляем движения, приседания или прыжки во время захвата мяча. По мере усвоения ведущей рукой, ребенок выполняет не ведущей рукой.</p> | 3-5 минут на каждую сторону. |
| 8. | <p>«Броски в стену, стоя на одной ноге». Первоклассник, стоя боком к стене, поднимает одну ногу, согнутую в колене, и бросает мяч в стену. Необходимо поймать мяч без изменения положения тела. По мере усвоения: ловля мяча одной рукой.</p> | 12-20 повторений на каждую сторону. |

| | | |
|-----|---|-------------------------------|
| 9. | «Точные попадания в мишень». Обозначаем несколько мишеней на полу, либо стене. Ребенок старается точно попадать по мишеням и ловить мяч. Выполняется сначала ведущей рукой, затем не ведущей. | 2-3 минуты на каждую сторону. |
| 10. | «Ванька-встанька». Первоклассник, сидя на полу, перебрасывает мяч из руки в руку. Задание выполняется с поочередным изменением положения тела (лежа, сидя, стоя с опорой на одну ногу). | 3-5 минут. |
| 11. | Обучающийся делает поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч ударом через пол между ногами. Выполняется в двух вариантах: в широкой параллельной стойке или в широкой стойке с выставленной вперед ногой. | 3-5 минут. |
| 12. | Ребенок выполняет различные действия на месте после собственного подбрасывания мяча вверх в сочетании с определенными движениями после выпуска мяча: хлопок либо несколько хлопков в ладони над головой, за спиной, спереди или сзади на уровне колен, возле пола, под ногой и т.д. | 3-5 минут. |

Музыкально-ритмические упражнения способствуют формированию и укреплению навыка владения телом, укрепляют способность ориентироваться в пространстве, улучшают основные виды двигательных действий, увеличивая количество нейронных связей для осуществления более сложных форм движений, расширяя двигательный опыт, тем самым развивая физическое качество – ловкость. Общее воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают музыкально-ритмические упражнения подходящими для профилактики отклонений в сфере здоровья детей младшего школьного возраста.

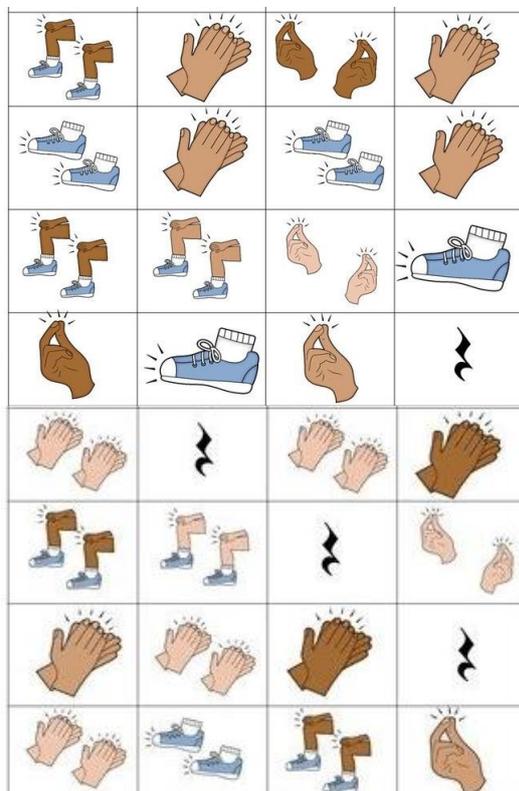
Музыкально-ритмические упражнения

Таблица 5

| № | Упражнение | Дозировка |
|----|--|-------------------------------|
| 1. | <p>Упражнение, в котором каждой фразе отводится определенное движение.</p> <p>1. Я – ракета (2 раза) [Дети указывают руками на себя и поднимают руки «домиком» над головой.]</p> <p>2. «Полетела в космос» (2 раза) [Движение рук сверху - вниз, работа кистями.]</p> <p>3. «Раз - стыковка», «Два – стыковка» [«Раз» - руки, согнутые в локтях, в вертикальном положении на линии с грудью развести в стороны. «Стыковка» - соединить руки.]</p> <p>4. «А вокруг планеты...» [Вращение руками вперед и назад.]</p> <p>5. «Солнце и Луна» [«Солнце» - показать ладонь, с широко раскрытыми пальцами. «Луна» - показать кулак.]</p> | 5-10 повторений с ускорением. |
| 2. | <p>Описание игры:</p> <p>1-й музыкальный отрывок «Роботы» – Мальчики танцуют и изображают движения роботов, девочки стоят. По окончанию музыки «роботы» должны замереть в какой-либо позе.</p> <p>2-й музыкальный отрывок «Звездочки» – Как только сменяется музыка, девочки танцуют, не задевая «роботов». По окончанию музыки замирают в позе.</p> <p>С каждым разом музыкальные отрывки укорачиваются и требуют наибольшей концентрации.</p> | 5-10 повторений. |
| 3. | Боди перкуссия – направление, в котором тело выступает в качестве музыкального инструмента. | 2-4 песни. |

Элементы могут быть различными: хлопки, щелчки, шлепки одной или двумя руками, притопы различной силы, хлопок по груди и т.п. Пример представлен ниже.

Песня: Tones and I «Dance Monkey».



4. Тренажер «Мемори». Для работы: листы цветной бумаги. Учитель и обучающийся располагаются за столом или на полу лицом друг к другу. Перед каждым лежит набор цветных листов.

Учитель дотрагивается до листов разных цветов. Задача первоклассника – повторить. (усложнение: увеличиваем количество действий двумя руками). Можно тренировать индивидуально или в группе. Тренировка проводится в ритм музыки: русские народные произведения в современной обработке («Два веселых гуся», «Калинка»), детские песни.

2-4 песни.

5. Для работы: карточки с изображениями. Упражнение как для индивидуальной, так и для групповой

2-4 песни в разном темпе.

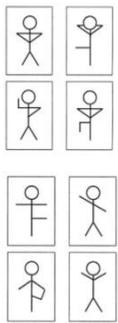
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | <p>тренировки. Учитель показывает карточку, первоклассник должен быстро осуществить действие, связанное с карточкой. Порядок показа карточек может меняться, как и скорость смены карточек, которая регулируется музыкой (менее или более высокий темп).</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;">  - мяч (прыжок)  - хлопок  - топот  - замереть </div> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Танцы-повторялки по видеофрагменту. На экране изображены одновременно 4 танцора, каждый из которых совершает разные движения: то динамичные, то статичные. Первокласснику нужно выбрать одного из танцоров и повторять за ним. | 4 подхода с разными танцорами. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Танцы-повторялки. Дети повторяют движения в танце за учителем. Варианты упражнений: танец маленьких утят, арам-зам-зам, чударики, акуленоксоку баче вира. | 1-2 танца. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

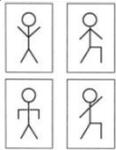
Сенсорная интеграция проявляется в способности в комплексе обрабатывать всю информацию, приходящую в мозг по различным каналам сенсорной системы. Как уже было описано в теоретической главе, наиболее развитая способность к сенсорной интеграции напрямую влияет уровень сформированности ловкости. Нами разработано 4 варианта круговых заданий на сенсорную интеграцию, где присутствуют упражнения на мелкую моторику, зрительно-моторную координацию, крупную моторику, координированность движений, музыкальную ритмичность, а также

упражнения на интеллект. Круговая форма организации деятельности детей способствует переключаемости с одной задачи на другую, улучшая проявление сенсорной интеграции. На каждую станцию отводится 50 секунд, на смену станции – 10 секунд. Одно круговое задание можно выполнять несколько раз, улучшая качество выполнения упражнений, скорость выполнения, добавляя модификации.

Круговые задания на сенсорную интеграцию

Таблица 6

| Упр. Зад-е | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. |
|---------------|---|---|--|--|-------------------------------------|---|
| 1. | Двуручное рисование. Материал: два листа бумаги, два маркера, картинки с геометрическими фигурами, которые нужно изобразить. | Прыжки на скакалке. | Стоя в позе цапли, перебрасывание теннисного мяча из руки в руку. | Задание на интеллект: Перечислить известные города России, ударяя теннисный мяч об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. | Танцы-повторялки по видеофрагменту. | Пройти во веревке, плотно подставляя стопы друг к другу. Сначала лицом к веревке, затем спиной. Вербку лежит в хаотичных изгибах. |
| 2. | Под воздушно-пузырьковую пленку положить лист бумаги с раскрашенными зонами. Нужно лопать | Повторить все позы, изображенные на картинках:  | «Вращение рук из стойки на одной ноге». Обучающийся, стоя на одной ноге, делает круговые движения в плечевом суставе одновременно правой рукой | Задание на интеллект: Рассказать скороговорку, бросая теннисный мяч вверх над головой, делая хлопок, затем ловя мяч. | Танцы-повторялки по видеофрагменту. | «Точные попадания в мишень». Ребенок старается точно попадать по мишеням и ловить мяч. Выполняется сначала ведущей |

| | | | | | | |
|-----------|--|---|---|--|--|---|
| | пузырьки в раскрашенных зонах двумя руками. |  | вперёд, а левой – назад. | | | рукой, затем не ведущей. |
| 3. | На листе А4 изображена линия в виде круга. Ведущей рукой катать теннисный мяч точно по кругу, при этом другой рукой совершать смену жеста: 1. указательный и средний палец прямые, остальные прижаты к ладони, 2. мизинец прямой, остальные пальцы прижаты к ладони. | Поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч ударом через пол между ногами. Выполняется в двух вариантах: в широкой параллельной стойке или в широкой стойке с выставленной вперед ногой. | На полу наклеены кусочки малярного скотча с изображением геометрических фигур. Нужно быстро найти определенные фигуры (например, треугольники) и отклеить их от пола. | «Рисование носом». Первоклассник рисует крупно на листе А4 букву или геометрическую фигуру и запоминает её. Задание: закрыть глаза и попытаться нарисовать ее контуры своим носом несколько раз. | Танцы-повторялки по видеофрагменту. | Задание на интеллект. Перечисляя слова на букву «А» (или любую другую), стоять в позе ласточки. |
| 4. | Первоклассник катает маленькие шарики на столе (по игровому | «Ванька-встанька». Обучающийся, сидя на полу, перебрасывает мяч из руки в | Задание на интеллект: Выполняя упражнение «горизонтальные восьмерки» | Перекрестные движения: Правая нога согнута в коленном суставе (голень | Ребенок перебрасывает теннисный мяч из руки в руку, при этом | Танцы-повторялки по видеофрагменту. |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| | полу, на котором нарисованы какие-либо дорожки – прямые, изогнутые, по спирали). | руку. Задание выполняется с изменением положений тела (лежа, сидя, стоя с опорой на одну ногу). | (рисовать двумя пальцами одной руки восьмерку перед собой, не отводя взгляд от кончиков пальцев), перечислять названия известных рыб/птиц. | параллельна полу), правая ладонь раскрыта. Левая нога прямая опорная, левая ладонь сжата в кулак. Нужно чередовать позы ног и рук как можно быстрее. | свободной от мяча рукой показывает жест: правой – большой палец прямой (остальные прижаты к ладони); левой – средний и указательный пальцы прямые (остальные прижаты к ладони). | |
|--|--|---|--|--|---|--|

Комплекс упражнений реализовывался с учетом уровня сложности исполнения, поэтому блок на сенсорную интеграцию был заключительным этапом по развитию ловкости первоклассников во внеурочной деятельности средствами нейрофитнеса.

3.2. Оценка результативности реализации разработанных внеурочных физкультурных занятий средствами нейрофитнеса у детей младшего школьного возраста для развития ловкости

Эффективность процесса развития ловкости у обучающихся семи лет оценивалась с помощью сравнения показателей уровня развития ловкости детей у контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента.

Измерения производились на основе тестов на определение уровня ловкости по М.А. Руновой (см. приложение Б).

Результаты на начальном этапе эксперимента представлены в таблицах 7-8.

Таблица 7

Данные по группам первого теста «Отбивание мяча от пола» на начальном этапе эксперимента

| № | Результаты группы №1 КГ (кол-во повторений) | Результаты группы №2 ЭГ (кол-во повторений) |
|----|--|--|
| 1 | 42 | 43 |
| 2 | 53 | 53 |
| 3 | 39 | 38 |
| 4 | 47 | 45 |
| 5 | 34 | 33 |
| 6 | 40 | 41 |
| 7 | 43 | 43 |
| 8 | 38 | 37 |
| 9 | 45 | 45 |
| 10 | 50 | 48 |
| 11 | 52 | 52 |
| 12 | 55 | 56 |
| 13 | 41 | 41 |
| 14 | 45 | 45 |
| 15 | 57 | 57 |

Таблица 8

Данные по группам второго теста «Подбрасывание и ловля мяча» на начальном этапе эксперимента

| № | Результаты группы №1 КГ (кол-во) | Результаты группы №2 ЭГ |
|---|----------------------------------|-------------------------|
|---|----------------------------------|-------------------------|

| | повторений) | (кол-во повторений) |
|----|-------------|---------------------|
| 1 | 32 | 31 |
| 2 | 41 | 41 |
| 3 | 41 | 40 |
| 4 | 32 | 31 |
| 5 | 31 | 33 |
| 6 | 33 | 32 |
| 7 | 30 | 28 |
| 8 | 29 | 31 |
| 9 | 46 | 46 |
| 10 | 52 | 53 |
| 11 | 47 | 47 |
| 12 | 48 | 47 |
| 13 | 37 | 37 |
| 14 | 33 | 32 |
| 15 | 31 | 31 |

В завершении педагогического эксперимента был проведен контрольный срез определения уровня развития ловкости по группам для выявления эффективности разработанного комплекса внеурочных занятий по нейрофитнесу. Результаты представлены в таблицах 9-10.

Таблица 9

Данные по группам первого теста «Отбивание мяча от пола» на заключительном этапе эксперимента

| № | Результаты группы №1 КГ (кол-во повторений) | Результаты группы №2 ЭГ (кол-во повторений) |
|----|--|--|
| 1 | 41 | 50 |
| 2 | 55 | 59 |
| 3 | 42 | 50 |
| 4 | 47 | 55 |
| 5 | 34 | 42 |
| 6 | 45 | 52 |
| 7 | 44 | 48 |
| 8 | 42 | 55 |
| 9 | 47 | 55 |
| 10 | 50 | 56 |
| 11 | 52 | 66 |
| 12 | 57 | 61 |
| 13 | 41 | 52 |
| 14 | 47 | 56 |
| 15 | 56 | 62 |

:

Таблица 10

Данные по группам второго теста «Подбрасывание и ловля мяча» на заключительном этапе эксперимента

| № | Результаты группы №1 КГ (кол-во повторений) | Результаты группы №2 ЭГ (кол-во повторений) |
|---|--|--|
| 1 | 32 | 40 |

| | | |
|----|----|----|
| 2 | 45 | 49 |
| 3 | 41 | 51 |
| 4 | 36 | 42 |
| 5 | 31 | 45 |
| 6 | 34 | 38 |
| 7 | 32 | 46 |
| 8 | 30 | 45 |
| 9 | 50 | 57 |
| 10 | 53 | 60 |
| 11 | 50 | 57 |
| 12 | 51 | 55 |
| 13 | 41 | 47 |
| 14 | 35 | 45 |
| 15 | 36 | 41 |

По данным контрольной группы (КГ) составлены линейные графики с целью сравнения результатов тестов «Отбивание мяча от пола» (тест 1) и «Подбрасывание и ловля мяча» (тест 2) на начальном и заключительном этапах эксперимента. Информация представлена на Рисунках 1 и 2.

Рисунок 1

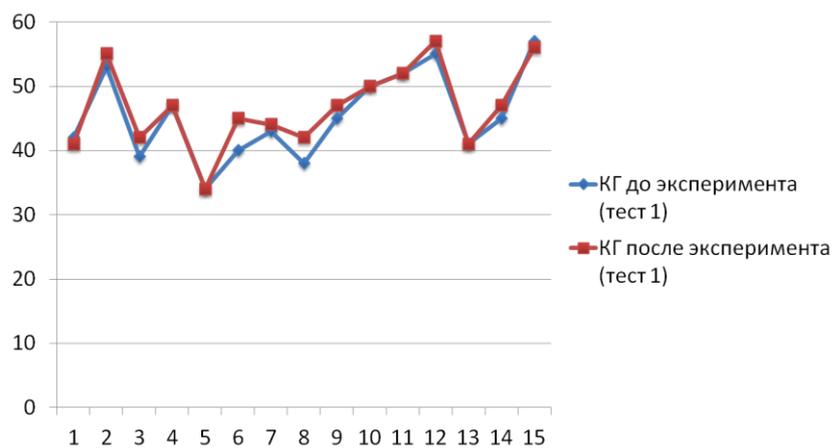
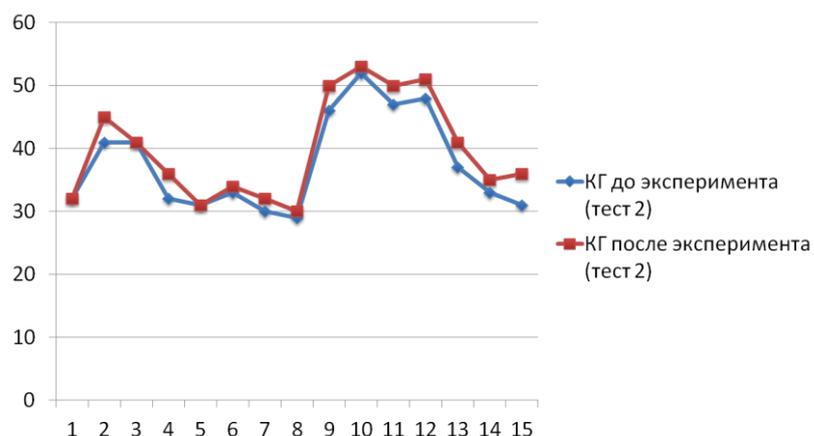


Рисунок 2



Анализируя графики, можно сделать вывод, что в контрольной группе не выявлено существенного прироста показателей в развитии ловкости.

По полученным результатам мы вычислили t-критерий Стьюдента для связанных выборок в КГ по тестам «Отбивание мяча от пола» и «Подбрасывание и ловля мяча» до и после эксперимента. Значение оказалось статистически недостоверно ($P > 0,05$) в каждом из тестов, что также указывает на незначительный сдвиг в результатах КГ.

По данным экспериментальной группы (ЭГ) составлены линейный графики для сравнения результатов тестов «Отбивание мяча от пола» (тест 1) и «Подбрасывание и ловля мяча» (тест 2) на начальном и заключительном этапах эксперимента. Информация представлена на Рисунках 3 и 4.

Рисунок 3

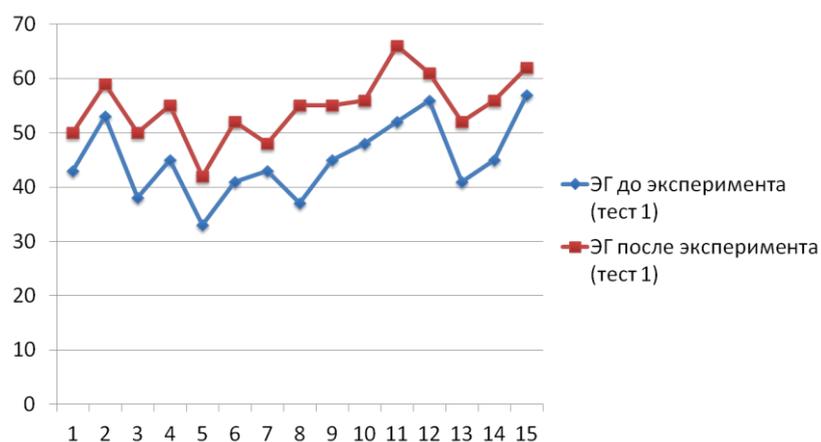
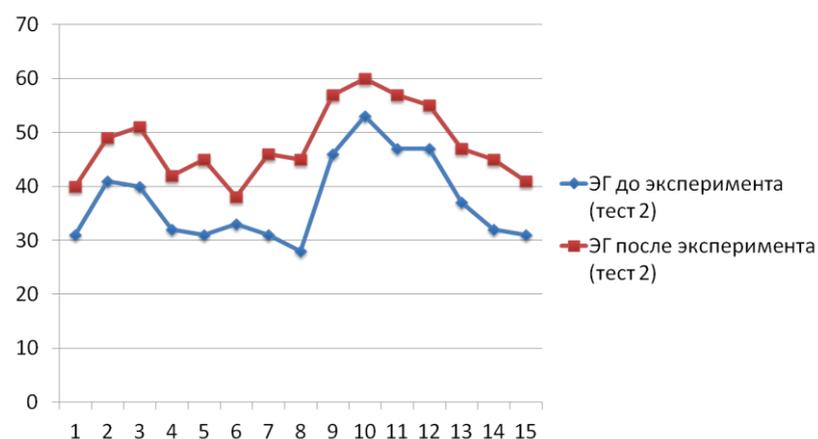


Рисунок 4



На основании анализа вышерасположенных графиков можно сделать вывод, что в экспериментальной группе за период внедрения наших разработок по развитию ловкости во внеурочной деятельности средствами нейрофитнеса произошел прирост показателей уровня развития ловкости у каждого первоклассника по результатам двух тестов.

По полученным результатам мы вычислили t-критерий Стьюдента для связанных выборок в ЭГ по тестам «Отбивание мяча от пола» и «Подбрасывание и ловля мяча» до и после эксперимента, значение оказалось статистически достоверно ($P < 0,05$) по каждому тесту, что указывает на значительный положительный сдвиг в результатах ЭГ.

Мы определили прирост показателей ловкости по тестам в группах в процентном выражении по формуле: $(B * 100 / A) - 100 = C$, где B – это заключительное общее значение по группе, A – изначальное общее значение по группе, C – результат прироста в процентах.

Тест «Отбивание мяча от пола»: для ЭГ $(819*100/677)-100=20\%$; для КГ $(700*100/642)-100=9\%$.

Тест «Подбрасывание и ловля мяча»: для ЭГ $(718*100/560)-100=28\%$; для КГ $(597*100/563)-100=6\%$.

Вышеописанные результаты указывают на то, что прирост в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной группой, что подтверждает эффективности разработанного комплекса по нейрофитнесу.

В третьей главе описан разработанный комплекс упражнений по нейрофитнесу, а также произведена оценка результативности эксперимента. Сравнительный анализ результатов контрольной группы (в которой применялись традиционные упражнения и подвижные игры по общепринятой программе в школе) и экспериментальной группы (в которой применялись средства нейрофитнеса и подвижные игры) позволил сделать вывод о том, что педагогический эксперимент прошел успешно и доказана эффективность применения средств нейрофитнеса в целях развития ловкости среди детей младшего школьного возраста (семь лет).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам научного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической работы показал, что ловкость является сложным психофизическим качеством, связанным с центральной нервной системой. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития ловкости за счёт особенности мозга к наиболее высокой нейропластичности. Цель нейрофитнеса обуславливает повышение нейропластичность мозга.

Недостаточная ориентация практических физкультурных внеурочных занятий, направленных на индивидуальный подход к формированию метапредметных результатов и недостаточная реализация средств нейрофитнеса учителями физической культуры в целях развития ловкости в младшем школьном возрасте является актуальной проблемой физической культуры и спорта.

2. Для развития ловкости у обучающихся семи лет был составлен комплекс упражнений для внеурочных занятий.

Каждое занятие составлено из различных форм нейрофитнеса и включает пять блоков: упражнения на мелкую моторику, глазодвигательные упражнения, координационные упражнения, музыкально-ритмичные упражнения, круговые задания на сенсорную интеграцию.

С целью определения эффективности комплекса упражнений во внеурочной деятельности по нейрофитнесу у первоклассников было проведено два контрольных среза уровня развития ловкости в контрольной и экспериментальной группах.

3. По результатам педагогического эксперимента темпы прироста в экспериментальной группе оказались значительно выше, чем в контрольной группе. Прирост в показателях ловкости в тесте «Отбивание

мяча от пола» в контрольной группе составил 9%, а в экспериментальной группе – 20%. Прирост по показателям ловкости в тесте «Подбрасывание и ловля мяча» составил 6%, а в экспериментальной группе – 28%.

По результатам вычисления t-критерий Стьюдента для связанных выборок в каждой группе по двум тестам выявлено, что в КГ значения оказались статистически недостоверны ($P > 0,05$), а в ЭГ – статистически достоверны ($P < 0,05$), что подтверждает эффективность реализованных средств нейрофитнеса по развитию ловкости детей младшего школьного возраста.

В результате педагогического эксперимента подтвердилась гипотеза исследования, выраженная в предположении о том, что реализация средств нейрофитнеса на внеурочных занятиях у первоклассников будет способствовать улучшению физического качества – ловкость.

Список использованных источников

1. Артеменко И. А. Психологические особенности детей младшего школьного возраста / И. А. Артеменко, Е. А. Ветрова, Е. В. Косинова, Е. М. Литвинова // Вестник научных конференций. – 2023. – № 12-4(100). – С. 9-12.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии [текст] / Н.А. Бернштейн. 2-ое издание. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 328 с.
3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349с.]
4. Вахрина, А. А. Использование элементов нейрофитнеса на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста / А. А. Вахрина, А. В. Расторгуев, А. В. Крылатова, Л. В. Ядыкина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2023. – № 40 (487). – С. 39-41.
5. Величко, А. И. Анатомо-физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста / А. И. Величко, О. А. Татаринцева // ЕВРОПЕЙСКИЙ форум МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ : сборник статей, Петрозаводск, 22 октября 2019 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2019. – С. 38-40.
6. Воронкина, А. С. Ловкость как физическое качество / А. С. Воронкина, Я. А. Гончарук // Синергия Наук. – 2021. – № 59. – С. 448-456.
7. Гуревич, М.О., Озерецкий, Н.И. Психомоторика. Ч.1 [Текст] / М.О. Гуревич, Н.И. Озерецкий. – М.- Л.: Мосполиграф, 1930. – 160с.
8. Джандиал Р. Нейрофитнес. Рекомендации нейрохирурга для улучшения работы мозга / Р. Джандиал – «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 – (МИФ Саморазвитие).
9. Захарова, М. Н. Управляющие функции мозга и готовность к систематическому обучению у старших дошкольников / М. Н. Захарова, Р. И. Мачинская, А. Р. Агрис // Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18, № 3. – С. 81-91.
10. Иващенко, Ю. Н. Нейрофитнес в физической культуре и спорте / Ю. Н. Иващенко, А. А. Сидоренко, П. В. Хало // Информационные и инновационные технологии в науке и образовании : Материалы IV-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Таганрог, 29–30 октября 2019 года / Отв. ред. С.С. Белоконова, Е.С. Арапина-Арапова. – Таганрог, 2020. – С. 480-484.
11. Калабина, Е. С. Психологические особенности обучения детей младшего школьного возраста / Е. С. Калабина // Образование: традиции и инновации : Материалы XXI международной научно-практической конференции, Прага, 17 октября 2019 года / Отв. редактор Уварина Н.В.. – Прага: World Press s.r.o., 2019. – С. 89-91.

- 12.Кобыскан, А. С. Специфика образования в свете требований ФГОС НОО и ФГОС ООО / А. С. Кобыскан, А. Г. Косов // Педагогика современного начального образования: состояние, проблемы и перспективы развития : Материалы VIII Международной научной конференции – 2022.
- 13.Козлова В. С. Психолого-педагогическая характеристика детей младшего школьного возраста // Актуальные исследования. 2023. №14 (144).
- 14.Круцкий, В. М. Воспитание ловкости у учащихся младшего школьного возраста во внеурочной работе по физической культуре / В. М. Круцкий // Вопросы педагогики. – 2021. – № 10-1. – С. 173-178.
- 15.Кужугет А. А., Трусей И. В., Адольф В. А. Количественная и качественная обработка данных в педагогических исследованиях сферы физической культуры, спорта и здоровья. Красноярск, 2022. – 174 с.
- 16.Матвеев, Л.П.. Теория и методика физической культуры : Учебник / Л.П. Матвеев – Москва : Спорт, 2021. – 518 с.
17. Назаренкина, Т. А. Использование игровых и соревновательных технологий на уроках физической культуры, как средство повышения качества обучения в соответствии с ФГОС / Т. А. Назаренкина // Вопросы педагогики. – 2019. – № 9-1. – С. 80-88.
18. Пищаева, А. С. Понятие младшего школьного возраста - физиологические, психологические и социальные характеристики учащихся начальной школы / А. С. Пищаева // Научный потенциал. – 2020. – № 4(31). – С. 61-63.
- 19.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка: 5-7 лет [Текст] / М.А. Рунова. – М.: Айрис-Пресс, 2000.
- 20.Садырова, Б. С. Психологические особенности межличностных отношений детей младшего школьного возраста / Б. С. Садырова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2019. – Т. 1, № S-2. – С. 116-120.
- 21.Сеченов, И.М. Избранные произведения [Текст] / И.М. Сеченов. – М.: АН СССР,1952.]
- 22.Сергиенко Е.А. Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы / Е.А. Сергиенко, Т.Д. Марцинковская, Е.И. Изотова и др. – М.: Дрофа, 2019. – 248 с.: ил.
- 23.Стародубцев, М. П. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / М. П. Стародубцев, Н. С. Дементьев // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В.П. Сущенко. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2020. – С. 46-50.

24. Сычева, О. А. Социальное партнерство как механизм организации внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС / О. А. Сычева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. – № 10-2(88). – С. 78-81.
25. Таран, О. А. Психологические особенности детей младшего школьного возраста / О. А. Таран // ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Челябинск, 23 марта 2020 года. – Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2020. – С. 80-82.
26. Ткаченко, Л. В. Сенсорная интеграция. Дисфункция сенсорной интеграции / Л. В. Ткаченко // Воспитание и дополнительное образование. – 2021. – № 4(83). – С. 49-51.
27. Фарфель В. С. Филиппович В. И. Двигательная ловкость: Н. А. Бернштейн о роли, значении ловкости // Легкая атлетика. – 1980. – № 7. – С. 5–8.
28. Хало, П. В. Биологическое обоснование нейрофитнеса / П. В. Хало, Б. И. Марченко // Информационные и инновационные технологии в науке и образовании : Материалы IV-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Таганрог, 29–30 октября 2019 года / Отв. ред. С.С. Белоконова, Е.С. Арапина-Арапова. – Таганрог, 2020. – С. 522-528.
29. Цаболова, Я. Э. Ловкость как физическое качество / Я. Э. Цаболова // Студенческий вестник. – 2021. – № 41-1(186). – С. 84-85.
30. Эльконин Д.Б. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. – 27,48с.
31. Keep your brain alive (The Neurobic Exercise Program) by Latence C. Kats, Ph. D., and Manning Rubin. - N. Y.: Workman Publishing Company Inc., 1999.
32. Schnelligkeit beginnt im gehirn: Mit Neuroathletik das Reaktionsvermögen verbessern und die Schnelligkeitseistung optimieren / Lars **Lienhard**. Munich : riva Verlag, 2021
33. URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175842#64U0IK> (дата обращения: 13.03.2024 г.)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А



1935

КРАСНОЯРСКИЙ
ИНСТИТУТ
ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

СЕРТИФИКАТ

Федоровская Кристина Геннадьевна

принял(а) участие в семинаре

**“Методика работы учителя физической культуры
с обучающимися с РАС”**

8 уч. часов

г. Красноярск, 2024

Проректор



Андреева С.Ю.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ»

1 тест «Отбивание мяча от пола».

Цель теста: оценить ловкость, скорость реакции, устойчивость позы при отбивании мяча от пола.

Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Работа оценивается по 3-уровневой шкале: высокий, средний, низкий результат.

Мальчики: высокий результат – три балла от 70 и более; средний результат – два балла от 36 до 69; низкий результат – один балл от 35 и менее.

Девочки: высокий результат – три балла от 70 и более; средний результат – два балла от 36 до 69; низкий результат – один балл от 35 и менее.

Возможные ошибки: туловище сильно наклонено вперед, прямые ноги; удары по мячу расслабленной ладонью, узкое расположение пальцев на мяче.

2 тест «Подбрасывание и ловля мяча».

Цель: оценить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Ребенок принимает исходное положение: ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно выше большее количество раз, не сдвигаясь с места. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Работа оценивается по 3-уровневой шкале: высокий, средний, низкий результат.

Мальчики: высокий результат – три балла от 60 и более; средний результат – два балла от 46 до 59; низкий результат – один балл от 45 и менее.

Девочки: высокий результат – три балла от 55 и более; средний результат – два балла от 41 до 54; низкий результат – один балл от 40 и менее.

Возможные ошибки: Ребенок пытается зажать мяч, обхватить его руками; узкое расположение пальцев и ловля мяча напряженными кистями рук; прием мяча на заранее согнутые руки, без амортизирующего движения; изменения исходного положения.

Приложение В

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста (семь лет).

1. «Чародей».

Цель игры: развивать у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

Ход игры. В игре принимают участие 8—10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей дотрагивается до этого игрока, и тот становится заколдованным и замирает на месте. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Но это не так просто, ведь чародей охраняет свою жертву, стараясь не дать другим ее расколдовать. Заколдовав одного игрока, чародей продолжает заколдовать и остальных игроков. Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится чародеем.

Для усложнения игры «Чародей» можно выбрать пару чародеев: один заколдовывает, а другой следит за заколдованными игроками и охраняет их.

2. «Гуси-лебеди».

Цель игры: развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества.

Ход игры. На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Примечание. Игра может повторяться 2-3 раза подряд. Новый ведущий (волк) может выбираться несколькими способами. Например, когда на площадке останется последний «гусь», он и становится «волком». Или игра завершается, когда «волк» поймал 10-12 «гусей», а затем с помощью считалки среди всех учащих выбирается новый ведущий.

3. «Удочка».

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Ход игры. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

4. «Кирпичики и каменщики».

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных способностей, ловкости.

Ход игры. Из игроков выбираются 2 «каменщика». Остальные — «кирпичики». «Кирпичики» разбегаются по площадке, а «каменщики» начинают бегать за ними и пытаются осалить кого-то из «кирпичиков». Осаленного «кирпичика» каждый «каменщик» ведет в одно место и оставляет там. Следующего осаленного «кирпичика» «каменщик» ставит рядом с первым — образуется «стена». Выигрывает тот «каменщик», у которого «стена» будет длиннее, т. е. он осалит больше «кирпичиков». Особые замечания: осаленным «кирпичикам» нельзя убегать со своего места.

5. «Пятнашки».

Цель игры:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать быстроту в беге, быстроту реакции, ловкость.
3. Воспитывать организованность, активность, смелость, умение действовать по сигналу.

Ход игры. Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников - водящий. Ему дают в руки платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я – водящий!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого – ни будь из играющих. Тот, кому передается платочек, громко говорит «Я – водящий!», и игра продолжается.

6. «Третий лишний».

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать умение быстро бегать, быстроту реакции и ориентирование в пространстве, ловкость.
3. Воспитывать любовь к народным играм.

Ход игры. Дети стоят парами, но в игре двое водящих. Один находится за кругом на некотором расстоянии от другого. По сигналу «Лови!» один убегает от другого водящего по кругу. В любой момент он может забежать вперед перед любой парой и остановиться. Тот, кто стоит сзади в этой паре, оказывается третьим лишним. И тогда он убегает от водящего.

Указания. Догоняющий водящий тоже может в любой момент встать впереди пары. Если догоняющий игрок коснется убегающего, пока тот не успел встать в пару, они меняются ролями.

7. «Охотники и утки».

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать умение действовать по сигналу, меткость рук и глаза, быстроту бега, ловкость.
3. Воспитывать гуманные чувства.

Ход игры: Взявшись за руки, играющие составляют круг.

Рассчитавшись на первый-второй, образуют 2 команды: одна — охотника, другие — утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих в кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу воспитателя охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями.

Указания. Ударять мячом можно только по ногам.

8. «Ёлка, дуб, берёза»

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость.
3. Воспитывать бережное отношение к природе, гуманные чувства.

Ход игры. Дети строятся в колонну по одному, после слов педагога начинают двигаться в колонне друг за другом: *По дорожке мы идем и деревья узнаем!*

По команде педагога «Ёлка!» дети останавливаются, поднимают руки в стороны — вниз; по команде «Береза!» дети останавливаются, поднимают руки вверх, слегка покачивают руками вправо-влево; по команде «Дуб» прыжком ставят ноги на ширину плеч, руки — в кольцо перед грудью. Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд педагога, отходит в сторону от играющих. Побеждают 2—3 самых внимательных игрока.

Примечание. При разучивании игры рекомендуется на начальном этапе использовать 2 команды (например, «елка» и «береза»), затем добавить 3-ю команду.

9. «Капканы».

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать умение действовать сообща, быстроту реакции, ловкость.
3. Воспитывать активность, организованность, культуру поведения и любовь к народным играм.

Ход игры. Выбирается несколько игроков, которые встают парами, лицом друг к другу - это «капканы». «Капканы» должны быть расставлены по игровому полю равномерно. Остальные дети бегают, свободно пробегая через «капканы», пока они открыты.

Неожиданно «капканы» закрываются: водящие опускают руки (сигналом может служить свисток судьи или прекращение музыки). Те дети, которые в этот момент пробежали через капканы, оказываются в ловушке.

Пойманные игроки и дети, изображавшие в игре «капканы», берутся за руки и становятся в круг, поднимая сомкнутые руки вверх. Остальные игроки

образуют «цепочку», которая змейкой вьется по кругу, про бегая через «капканы». «Капканы» закрываются снова, и опять некоторые дети оказываются в ловушке: теперь внутри круга.

Примечания: игра продолжается до тех пор, пока не останется всего несколько детей не пойманных. Игру можно повторять 2—3 раза, заменяя «капканы».

В конце игры надо отметить самых ловких игроков и самый удачливый «капкан».

10. «Мышеловка».

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать умение действовать сообща, быстроту реакции в беге.
3. Воспитывать активность, организованность, жизнерадостность, культуру поведения и любовь к народным играм.

Ход игры. Играющие делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, Доберемся мы до вас.

Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки.

Берегитесь же, плутовки, Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей будет поймана, дети меняются ролями — игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные

руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.