

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

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

РУДЫХ СОФЬЯ ВИКТОРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Направление подготовки 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология и педагогика дошкольного образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д-р. психол. наук, профессор Груздева О.В.

0 12 - 05.05.26
Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры психологии и
педагогики детства Яценко И.А.

[Signature]
Дата защиты

Обучающийся
Рудых С.В.

[Signature]
Оценка

Красноярск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	6
1.1. Понятие координационных способностей, условия их формирования и значение для развития ребенка.....	6
1.2. Старший дошкольный возраст как сензитивный период развития координационных способностей.....	11
1.3. Методические аспекты развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.....	13
Выводы по главе 1.....	21
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	26
2.1. Организация исследования.....	26
2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента.....	27
2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	30
2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента.....	35
Выводы по главе 2.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста является важным этапом в обеспечении их успешного физического и моторного становления. В этот период происходят интенсивные изменения в центральной нервной системе, что способствует улучшению взаимодействия различных сенсорных и двигательных систем, необходимых для выполнения сложных двигательных действий. Координация движений включает в себя умение управлять своим телом, контролировать равновесие, быстро и точно реагировать на изменения окружающей среды, что напрямую связано с качеством жизни и формированием базовых двигательных навыков.

Возраст 5-7 лет характеризуется значительным ростом как физических, так и психических возможностей ребенка. Эти особенности создают благоприятные условия для целенаправленного развития координационных навыков, которые являются фундаментом для дальнейшего обучения и освоения различных видов спорта и движений в повседневной жизни. В этот период дети становятся более осознанными в своих действиях, что позволяет эффективно использовать специально разработанные упражнения, направленные на улучшение баланса, ритма, пространственной ориентации и реакции [5, с. 25].

Основу успешного развития координации у старших дошкольников составляет применение разнообразных физических упражнений, которые охватывают разные положения тела и динамические задачи. Использование таких упражнений способствует формированию более устойчивых навыков равновесия, улучшению моторики мелких и крупных мышц, а также развитию кинестетического восприятия. Различные игровые и спортивные ситуации тренируют взаимодействие зрительно-моторной и вестибулярной систем, что в конечном итоге повышает общую физическую подготовленность ребенка и снижает риск возникновения двигательных дисфункций.

В рамках исследования особое внимание уделяется изучению существующих научных подходов и методик, направленных на развитие координационных способностей в дошкольном возрасте. Анализ литературы и педагогической практики позволяет выявить наиболее эффективные приемы и упражнения, которые впоследствии будут интегрированы в программу занятий. Особое значение имеет учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, что позволяет адаптировать нагрузки и обеспечить максимальную эффективность занятий. В данной работе мы опирались на теоретические положения авторов В.С. Анищенко, В.К. Бальсевич, Н.А. Бернштейн, Ю.В. Глухих, Л.Ф. Еремеева, Н.Н. Кожухова, П.Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Э.Я. Степаненкова, В.И. Филиппович, В.Н. Шебеко, Е.Л. Яковлева.

Объект исследования: развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

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

Цель работы: теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности комплекса подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования.

1. Проанализировать научную литературу по проблеме развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

2. Теоретически обосновать возможность использования комплекса подвижных игр, ориентированного на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

3. Подобрать диагностический инструментарий и выявить уровень развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

4. Разработать и апробировать комплекс подвижных игр, направленных на улучшение равновесия, ловкости и точности движений у детей 5-7 лет.

5. С помощью контрольного эксперимента проверить эффективность формирующих мероприятий.

Гипотеза: специально разработанный комплекс подвижных игр будет выступать эффективным средством развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, если:

- учитывает возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста;

- соответствует уровню актуального развития детей и предполагает постепенное усложнение двигательных задач;

- обеспечивает систематическое включение игр в различные режимные моменты в течение дня.

В работе использовались следующие методы исследования:

- эмпирические (наблюдение, анализ педагогической документации, констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты);

- теоретические (анализ, сравнение, обобщение).

Методики исследования:

- диагностика физической подготовленности дошкольников (Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова).

Исследование проводилось на базе МБДОУ Х Красноярск. В исследовании приняли участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1. Понятие координационных способностей, условия их формирования и значение для развития ребенка

В научной и учебной литературе представлено достаточно определений координационных способностей, представляющих различные трактовки рассматриваемого понятия. Некоторые авторы, такие как Б.В. Евстафьев и А.М. Петров, подчеркивают их физиологическую основу, связывая их с врожденными задатками и психофизиологическими механизмами. Другие, например, Ю.В. Верхошанский и В.И. Лях, акцентируют внимание на эффективности и рациональности движений, определяя координационные способности как возможность оптимального управления и регулирования двигательными действиями. Л.М. Матвеев рассматривает координационные способности как умение строить и преобразовывать двигательные акты, а В.Н. Платонов – как способность выбирать и увязывать движения, адаптируясь к изменяющимся условиям [4].

В научных исследованиях, помимо термина «координационные способности», часто используются такие понятия, как «ловкость» и «двигательная координация». В частности, зарубежные исследователи данные понятия отождествляют. Например, М. Прохазку, изучив работы американских ученых, выделяет важные элементы ловкости: координацию всего тела и его частей, равновесие и умение ориентироваться в пространстве. М. Прохазка считает, что ловкость – это когда человек точно управляет движениями, ориентируется в сложных ситуациях (например, при вращении), хорошо держит равновесие, может связывать движения в одно целое и делать их быстро. П. Хиртц предлагает заменить слово «ловкость» на «сенсомоторные координационные способности», подразумевая умение

ориентироваться, сохранять равновесие и согласованно двигаться. К. Мекота определяет ловкость как хорошую координацию, которая проявляется в точных, ритмичных и последовательных движениях, а также в умении предвидеть, что произойдет дальше [4].

В отечественной научной литературе исследователи предлагают разные определения ловкости. Так, Э.Я. Степаненкова акцентирует внимание на адаптации к меняющимся условиям, а П.К. Анохин – на быстром и эффективном решении двигательных задач. В.С. Фарфель, в свою очередь, предлагает измерять ловкость через пространственно-временные характеристики движений. Несмотря на это, методы развития ловкости у дошкольников, особенно использование игровых упражнений, остаются недостаточно разработанными [13].

Ловкость неразрывно связана с координацией и играет ключевую роль в развитии ребенка старшего дошкольного возраста. Активное развитие этих навыков в этот период, благодаря интенсивному развитию мозга, станет залогом успешной адаптации к дальнейшей жизни и деятельности. А.Д. Иванов, определяя соотношений понятий «координационные способности» и «ловкость», указывает, что координационные способности являются основой для ловкости [10].

Другим понятием, которое необходимо отграничить от понятия координационные способности, является понятия координации, которая в научной литературе понимается как способность организма эффективно управлять движениями тела, обеспечивать согласованность действий различных мышц и частей тела при выполнении движений. Координация включает такие аспекты, как точность, плавность, скорость реакции и умение поддерживать равновесие. Это фундаментальное свойство нервной системы, позволяющее человеку успешно взаимодействовать с окружающей средой. Координационные способности, напротив, представляют собой совокупность индивидуальных качеств и характеристик, определяющих уровень развития координации конкретного человека. Они включают различные виды

двигательных способностей, такие как ловкость, быстрота реакции, чувство ритма, ориентировка в пространстве и др. Таким образом, понятие координация описывает сам процесс управления движением, тогда как координационные способности характеризуют индивидуальные особенности человека, влияющие на качество и эффективность выполнения координированных движений [22].

С.Ю. Бешапошникова, анализируя понятие координационных способностей, формулирует следующее определение: «координационные способности – это вид физических способностей, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма и содействующих слаженному выполнению двигательных действий, включающих в себя две стороны – биологическую и социальную» [4].

Координационные способности, по мнению ряда авторов, «включают в себя умение согласовывать отдельные двигательные акты, объединять их в целостные операции, ориентируясь на заданную цель, и интегрировать эти действия с другими уровнями координационной деятельности. Ю.В. Верхошанский выделяет важность адекватного восприятия и анализа собственных движений в пространственно-временном континууме для успешной координации» [4].

В отличие от простого набора знаний и умений, координационные способности, имеют генетическую предрасположенность, определяющую психомоторные возможности человека. В связи с этим, исследователи расходятся во мнениях относительно того, что важнее в развитии этих способностей: наследственность или приобретенные навыки. А.Д. Иванов главным условием развития координационных способностей называет новизну и многообразие используемых средств: «педагогу необходимо уметь применять нестандартные методы физического воспитания, сочетать разнообразные упражнения, использовать новые виды спортивного оборудования и инвентаря... актуальной задачей по развитию координации в

дошкольном учреждении является совершенствование и разнообразие упражнений» [10].

Говоря о видах координационных способностей, анализ научной и учебной литературы позволяет выделить следующие: статическая и динамическая координация, точность, способность к ориентации в пространстве, способность к ритму, согласование движений.

Статическая координация (равновесие) определяется способностью ребенка удерживать равновесие и в покое, например, стоя на одной ноге, и в движении, например, при ходьбе по узкой дорожке. Динамическая координация определяет способность ребенка выполнять последовательные движения, требующие координации различных частей тела, например, бег, прыжки, лазание, катание на самокате.

Точность или способность к дифференцированию характеризует навык точно дозировать мышечные усилия и определять пространственные, временные и силовые параметры движений. Например, бросание мяча в цель, рисование по контуру.

Определение «точности движений» в научной литературе неоднозначно. «Если Н.А. Бернштейн связывает её с сенсорной коррекцией, а В.И. Лях - с координационными способностями, то Е.П. Ильин акцентирует внимание на дифференцировочной способности – умении точно контролировать отдельные элементы движения и его параметры. В.М. Зациорский, рассматривает точность как соответствие пространственным, временным и силовым характеристикам заданным условиям. Некоторые исследователи (С.В. Голомазов, Дж. Макинтайр) предостерегают от попыток развивать «абстрактную» точность, подчеркивая необходимость фокусировки на конкретных аспектах: физической подготовке, технике или психологической устойчивости» [7].

Координационная способность к ориентации в пространстве означает возможность быстро и точно определять свое положение и направление движения относительно окружающих предметов, например, ориентирование

на площадке, нахождение предметов по словесной инструкции. Способность к ритму позволяет ребенку воспроизводить и поддерживать заданный ритм движений (хлопки в ладоши под музыку, ходьба под счет, танцевальные движения). Согласование движений означает способность выполнять движения одновременно несколькими частями тела, например, одновременное вращение руками и ногами.

Значение координационных способностей для развития детей старшего дошкольного возраста сложно переоценить. Как отмечают Г.Л. Драндров и Д.В. Никоноров, физическая активность играет важную роль в интеллектуальном развитии дошкольников. Упражнения напрямую влияют на развитие восприятия, памяти, мышления, речи и других когнитивных функций, а также на формирование умственных операций, таких как сравнение и обобщение. Кроме того, физические нагрузки улучшают работу мозга, повышая умственную работоспособность и концентрацию внимания. В дошкольном возрасте интеллектуальное и физическое развитие тесно связаны, поэтому физическое воспитание должно быть направлено на гармоничное развитие личности, уделяя внимание как двигательным, так и умственным способностям [8].

Развитие двигательной сферы у ребенка тесно связано с параллельным развитием его нервной и психической сфер, что составляет целостный процесс его роста. В дошкольном возрасте активно формируются основные психические процессы: восприятие, мышление, память, воображение и внимание. При нарушении или отставании в психомоторном развитии происходит неполный или неправильный анализ ощущений различных модальностей (зрительных, слуховых, тактильных и других), что является важным для познания окружающего мира и первой ступенью к интеллектуальному развитию. Восприятию отводится особая роль как началу интеллектуального познания и основному элементу образовательного процесса. Степень развития двигательных качеств у детей дошкольного

возраста во многом зависит от их способности к восприятию: чем выше эта способность, тем легче ребенку обучаться [5, 6].

1.2. Старший дошкольный возраст как сензитивный период развития координационных способностей

Дошкольный возраст выступает одним из самых важных периодов в жизни ребенка, в том числе, в контексте формирования физического здоровья и двигательных навыков. В целом он является ключевым этапом, который закладывает основы для дальнейшего развития и физического развития ребенка, и становления его как личности и члена общества. Также дошкольный возраст важен для подготовки ребенка к дальнейшей учебной деятельности.

«Именно в дошкольном возрасте происходит формирование физического здоровья и двигательных навыков... Данный возраст является максимально благоприятным для развития координационных способностей, так как ребенок, формируясь, развивает свои физические качества... Именно в этот период необходимо более интенсивно работать над развитием координационных движений. Координация движений обеспечивает работу всех систем организма, улучшает умственные процессы и влияет на адаптацию ребенка в обществе» [15].

Как указывается в научной и учебной литературе, старший дошкольный возраст охватывает период примерно с 5 до 7 лет. В период старшего дошкольного возраста происходит значительное развитие ребенка во многих аспектах: физическом, социальном, эмоциональном и когнитивном. Так, физическое развитие детей старшего школьного возраста характеризуется развитием моторики: дети становятся хорошо координированными, более ловкими. Появляется самостоятельность в выполнении рутинных задач: дети способны самостоятельно одеваться, помогать по дому, соблюдать гигиену. Социальное развитие детей в этом возрасте характеризуется появлением

чувства сопереживания и понимания эмоций других людей, пониманием и принятием правил жизни в обществе. Дети учатся взаимодействовать с другими детьми, делиться, сочувствовать. Для эмоционального развития детей старшего дошкольного возраста присуща эмоциональная устойчивость, способность справляться с разочарованием и конфликтами. Углубляется привязанность к другим людям, однако в тот же самый период появляется стремление к независимости. Когнитивному развитию детей старшего дошкольного возраста свойственно развитие воображения, улучшение памяти, концентрации, развитие мышления. Дети активно играют в ролевые игры, создают свои истории, появляется интерес к обучению дети осваивают буквы, цифры, простейшие математические операции, учатся читать [2; 3; 23].

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей ребенка. Именно в этом возрасте происходят изменения во всех системах организма, что дает фундамент для приобретения знаний, умений, навыков, а также формирования физических качеств. Как отмечает Н.А. Салькова, «этот возрастной период называется «золотым возрастом» в силу высокого темпа развития координационных способностей. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта [18].

В научной и учебной литературе, старший дошкольный возраст называют «Сензитивным периодом для развития координационных способностей» [3; 8; 10; 11]. Координация движений – это способность организма согласованно и эффективно выполнять различные двигательные действия, используя при этом несколько частей тела одновременно. Это

качество включает в себя согласование мышечной работы, управление движениями и адаптацию к изменяющимся условиям.

Как отмечает А.З. Хурамшина, «в дошкольном возрасте интенсивно развиваются координационные способности, такие как точность воспроизведения движений, способность к воспроизведению и дифференцированию пространственно-временных и динамических параметров движений, способность к ориентации в пространстве, реагирующая способность, способность к статическому и динамическому равновесию, способность к перестроению двигательных действий» [21].

1.3. Методические аспекты развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр

Методика развития координационных способностей является важным аспектом комплексного подхода к физическому и социальному развитию детей. Она способствует всестороннему развитию детей и формированию основы для их дальнейшего школьного обучения и социализации. Развитие координационных способностей должно быть многогранным, чтобы охватывать все аспекты физического и психического развития ребенка. Это помогает создать гармоничную личность, способную эффективно взаимодействовать с окружающим миром [25].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревнование. Особое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья [1].

Несмотря на то, что дошкольный возраст представляет собой идеальный этап для формирования координационных способностей, управление этим процессом, методическое сопровождение и программы по физическому

развитию детей в дошкольных образовательных учреждениях не всегда в достаточной мере фокусируются на развитии координации, точности и дифференциации движений. Это затрудняет полное раскрытие координационных возможностей ребенка, что негативно сказывается на его физическом развитии. О.Г. Чугайнова, Т.А. Семенова, М.Ю. Парамонова отмечают, что «в программах ДООУ зачастую не учитываются особенности биомеханического контроля движений в разных пространственных плоскостях, а также не обеспечивается необходимая последовательность и достаточное количество повторений для формирования двигательных навыков» [24].

В связи с этим вопросы разработки методики развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста являются актуальными и значимыми. «Выбор и применение общеразвивающих упражнений для улучшения координационных способностей у старших дошкольников требуют более тщательной методической проработки для максимального раскрытия их развивающего потенциала и определения условий эффективного применения в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности» [23].

С.Ю. Бесшапошникова отмечает, что специалисты в области дошкольного физического воспитания (Е.К. Аганянц, Г.Б. Дьяченко, Т.В. Попова, Н.Н. Колесникова, А.А. Мирошников) рекомендуют применять различные методические приемы для развития координационных способностей у детей старшего школьного возраста. Наиболее распространенные из них для физического воспитания старших дошкольников включают:

- изменение скорости и темпа движений, использование различных ритмических сочетаний и последовательностей выполнения двигательных заданий; применение нестандартных исходных положений (например, прыжок стоя спиной к направлению движения или бег из сидячего

положения), а также быструю смену двигательных заданий (например, сесть, лечь, встать и т.д.);

– разнообразие способов выполнения упражнений (прыжки на двух ногах, на правой или левой ноге; метание снизу, сбоку или из сидячего положения); использование предметов различной формы, массы и фактуры в процессе выполнения упражнений, что способствует развитию навыков координации движений в пространстве и времени, а также требует тонких мышечных усилий; выполнение согласованных действий несколькими детьми (например, вдвоем, держась за руки или стоя лицом друг к другу, а также в группах по 3-4 человека);

– усложнение основных видов движений: бег змейкой с обходом стоящих в колонне детей; перепрыгивание через предметы с одновременным касанием висящего мяча в прыжке; внесение изменений в правила подвижных игр (например, в игре «Цветные автомобили» по сигналу останавливаются только автомобили определенного цвета) [4].

Подвижные игры играют ключевую роль в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что подвижные игры способствуют развитию крупной и мелкой моторики. Во время игр дети учатся координировать движения рук, ног, туловища, улучшая скорость реакций, силу мышц и гибкость тела. Активная физическая активность помогает детям развить выносливость и устойчивость организма к нагрузкам. Благодаря этому у них повышается общий уровень здоровья и сопротивляемость заболеваниям [1]. Кроме этого, во многих играх ребенку важно ориентироваться в пространстве и соблюдать временные рамки действий. Это способствует улучшению способности оценивать расстояния, положение своего тела относительно окружающих объектов и понимать течение времени. Через игру ребенок осваивает новые знания и умения, учится анализировать ситуацию, планировать свои действия и учитывать реакцию партнеров. Все это активизирует мыслительные процессы и повышает интерес к познанию окружающего мира. Играя вместе с другими детьми, ребенок

учится взаимодействовать в группе, уважительно относиться к товарищам, делиться успехами и справляться с неудачами. Такие качества необходимы для успешного общения и адаптации в обществе. Таким образом, подвижные игры являются эффективным инструментом комплексного развития ребенка, способствующим формированию необходимых физических и личностных качеств, которые пригодятся в дальнейшей жизни.

В дошкольном воспитании для развития координационных способностей чаще всего используются различные виды гимнастических упражнений, при выполнении которых изменяются условия и скорость их выполнения. Важной особенностью старшего дошкольного возраста является преобладание игровой мотивации и деятельности. В процессе игры дети учатся работать в команде, развивают воображение, а также навыки общения. Кроме того, игры помогают освоить новые знания и навыки, что делает их ключевым элементом в воспитании и обучении детей в этот период. Таким образом, игровая деятельность способствует всестороннему развитию: физическому, эмоциональному, социальному и когнитивному развитию ребенка.

Развитие координационных способностей продуктивно осуществлять в игровой форме, что «будет способствовать повышению интереса детей к данному виду физической активности и результативность занятий в целом. Исходя из этого, игровую форму необходимо включить в методику развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста» [17].

Пригодность подвижных игр как составляющей методики развития координационных способностей детей определяется тем, что подвижные игры включают различные виды движений, обеспечивая их разнообразие: бег, прыжки, метания, лазание и т.д. В связи с этим, во время подвижных игр дети развивают разные аспекты координации, пространственную ориентацию, навыки балансирования. Во время игры зачастую требуется выполнение нескольких действий одновременно: например, бежать и ловить мяч, что, соответственно, развивает скоординированность движений рук и ног. Игры с

препятствиями приучают детей к быстрой адаптации в пространстве, улучшают гибкость в движениях. Игры на скорость и точность развивают реакцию ребенка, а помимо этого – чувство времени. Игры с музыкой или ритмичными элементами помогают детям лучше чувствовать ритм и синхронизировать свои движения с окружающими.

Использование в занятиях с детьми подвижных игр делает процесс обучения физическим навыкам интересным и увлекательным, что способствует более активному участию детей и, как следствие, лучшему усвоению ими двигательных навыков.

Как указывается в научной и учебной литературе, подвижные игры для развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста включают в себя сюжетные игры, бессюжетные игры, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы [19]. Основными видами подвижных игр у детей дошкольного возраста выступают: 1) беговые игры, в которых основное действие - бег (например, «Кошки-мышки», «Догонялки»); 2) игры на ловкость, которые включают прыжки, лазание, метание («Поймай мяч», «Меткий стрелок»); 3) игры с использованием мяча путем передачи, бросков, пинания; 4) игры на ориентирование в пространстве, где дети учатся быстро реагировать на команды ведущего («Светофор»); командные игры («Перетягивание каната», «Эстафета»); 5) сюжетно-ролевые подвижные игры с элементами ролевого поведения и активным движением («Пиратский корабль», «Космическое путешествие») и другие.

О.И. Плешакова, Н.В. Финогенова предлагают следующую классификацию подвижных игр в зависимости от акцентуации развития координационных способностей ребенка:

– подвижные игры, развивающие различное равновесие, согласованность движений и способность к перестраиванию движений с меняющимися условиями... К таким играм можно отнести «Найди свой цвет», «Кто быстрее построиться», «Полоса препятствий», различные игровые ситуации с различными видами ходьбы, бега, прыжком, упражнениями на

равновесие, балансировку и различными игровые упражнениями, такими как «Карлики и великаны», «Левый, правый», «Стройные березки», «Дотянись до шарика», «Достань грушу», «По ровненькой дорожке». Так же использовались подвижные игры с ОРУ, так как, «Не выпусти из круга», «Делай так», «Затейник» и т.д. [17];

– подвижные игры и элементы спортивных игр, которые помогают развивать такие координационные навыки, как способность к целостным двигательным действиям, согласованию движений, точности выполнения и воспроизведения движений, а также адаптации движений к изменяющимся условиям. Примеры таких игр включают «Гуси-лебеди», «Удочка», «Спортивные лошадки», «Мышеловка», «Лидер», «Водяной», «Змей» [17];

– подвижные игры, которые предполагают несколько видов движений. Например, в игре «Пожарники на ученье» развиваются бег, лазанье и прыжки в различных вариантах, что способствует формированию разных координационных способностей. Также для этой цели пригодны эстафеты и элементы спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, волейбол и пионербол, которые также включают в себя разнообразные виды движений, способствуя развитию координационных навыков;

– игровые упражнения и подвижные игры, направленные на расслабление, переключения внимания. К таким играм можно отнести - «День-ночь», «Буквы алфавита», «Ванька-встанька» «Четыре стихии» и т.д. [17].

Проведение подвижных игр в детских учреждениях требует соблюдения определенных условий для обеспечения безопасности, эффективности и интереса детей. «В дошкольном учреждении игровую деятельность координирует педагог. Его роль варьируется в зависимости от особенностей игры, времени года, численности и возраста детей в группе, а также от поведения участников, их физического состояния и уровня моторного развития. При планировании игры воспитатель должен учитывать, какие навыки и качества он хочет развить или укрепить у детей. В одной игре акцент

может быть на беге, в другой на метании, одна может требовать терпения, а другая ловкости и так далее» [19].

Кроме этого, при организации подвижных игр педагог должен убедиться, что игровая площадка безопасна и свободна от острых предметов, ям и других потенциальных опасностей, имеет ограждения, чтобы предотвратить случайное выход детей за пределы игровой зоны. Игровые материалы должны соответствовать целям игры, возрасту играющих и исключать риск травматизации детей: мягкие и безопасные мячики, конусы, скакалки и другие игровые элементы [14].

Подвижные игры должны быть адаптированы к возрасту и физическим возможностям детей, быть разнообразными, чтобы поддерживать интерес детей и развивать различные навыки. Продолжительность подвижных игр должна быть оптимальна, чтобы дети не уставали и сохраняли интерес. Если на занятии проводится несколько игр, обязательны короткие перерывы между играми для отдыха и питья.

Перед началом каждой игры воспитатель объясняет детям ее цели и правила. По ходу игры важна поддержка детей, похвала за участие и достижения. Проводя подвижные игры, педагог должен создавать дружелюбную обстановку, чтобы дети чувствовали себя комфортно и уверенно [16].

Как отмечается в научной литературе, «в теории и методике физического воспитания проблема развития точности движений остается недостаточно исследованной. В настоящее время отсутствует четкое представление о природе точности движений, их структурной организации и особенностях развития на различных этапах онтогенеза. Также не разработаны научно обоснованные критерии для оценки уровней развития этой характеристики в физкультурно-спортивной деятельности детей старшего дошкольного возраста» [7].

Для развития точности движений авторы рекомендуют следующие виды подвижных игр:

– метание мячей в цель – заключается в задании детям попадать в мишени (например, ведра или обручи), находящиеся на разном расстоянии. Допустимо варьировать размер мишеней и расстояние до них для усложнения задачи. Для изменения уровня сложности можно также менять размер и вес мячей (теннисные мячи, волейбольные и т.д.);

– стрельба из лука с использованием безопасных стрел и мишеней. Дети по очереди стреляют в мишени, стараясь попасть в центр;

– передача мяча. Дети делятся на команды и становятся на расстоянии друг от друга. Задача команд передавать мяч, стараясь попасть точно в руки партнера. Можно добавлять элементы движения, например, перемещение по кругу;

– ловля мяча. Один ребенок бросает мяч вверх, а другой должен поймать его. Можно усложнить задачу, добавив дополнительные мячики или изменяя высоту броска;

– кегли. Ведущий устанавливает кегли или пластиковые бутылки на определенном расстоянии, и дети должны сбить их мячом.

Н.А. Салькова отмечает, что «у детей в возрасте 6–7 лет, при регулярном обучении, значительно улучшаются навыки работы с мячом. Они уверенно держат его, передают и бросают. Дети способны следить за движением мяча и стремятся поймать его, когда он летит в их сторону. Движения с мячом, такие как перебрасывание, ловля и бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся более точными и уверенными по сравнению с младшими детьми, достигая определенного уровня мастерства. На основе уже освоенных движений возникает возможность развивать более сложные действия с мячом и формировать навыки их выполнения различными способами. Игровые упражнения с мячом способствуют гармоничному развитию ребенка и оказывают значительное образовательное и воспитательное влияние» [18].

Выводы по главе 1

Проведённый теоретический анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста позволяет сформулировать ряд обоснованных и последовательных выводов, которые легли в основу дальнейшей экспериментальной работы. Прежде всего, в ходе изучения научных трудов ведущих отечественных и зарубежных исследователей, среди которых особое место занимают работы Н.А. Бернштейна, А.В. Запорожца, Э.Я. Степаненковой, Ю.Ф. Змановского и других авторов, было убедительно доказано, что старший дошкольный возраст, охватывающий период от пяти до семи лет, является наиболее чувствительным и благоприятным для целенаправленного развития координационных способностей. Именно в этом возрасте в силу высокой пластичности нервной системы, продолжающегося созревания мозговых структур и активного развития сенсорных систем создаются наилучшие физиологические условия для накопления двигательного опыта и формирования сложных координационных механизмов. Если в данный период не уделять достаточного внимания развитию координации, то впоследствии компенсировать упущенные возможности становится значительно сложнее, а в ряде случаев уже невозможно в полной мере. Таким образом, теоретический анализ подтвердил, что работа по развитию координационных способностей должна занимать одно из приоритетных мест в системе физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях.

В ходе изучения литературы было установлено, что координационные способности представляют собой сложное и многокомпонентное образование. Применительно к детям старшего дошкольного возраста в структуре координационных способностей были выделены следующие ключевые компоненты: способность к сохранению статического и динамического равновесия, ловкость как умение быстро перестраивать двигательные

действия в соответствии с меняющимися условиями, точность движений, способность к согласованию действий различных частей тела, а также умение ориентироваться в пространстве. Все эти компоненты тесно взаимосвязаны между собой, и развитие одного из них, как правило, положительно сказывается на развитии других. Однако эффективное педагогическое воздействие возможно только при условии комплексного подхода, предполагающего одновременную работу над всеми составляющими координации. Фрагментарное, эпизодическое воздействие на отдельные компоненты не даёт устойчивого и полноценного результата.

Важнейшим теоретическим положением, получившим многократное подтверждение в изученных работах, является признание игры в качестве ведущего и наиболее адекватного средства развития координационных способностей у дошкольников. Это обусловлено самой природой дошкольного детства, где игровая деятельность занимает центральное место в жизни ребёнка и определяет его развитие. В сравнении со строго регламентированными физическими упражнениями подвижная игра обладает рядом неоспоримых преимуществ. Она создаёт положительный эмоциональный фон, вызывает у ребёнка живой интерес и внутреннюю мотивацию к действию, что способствует более прочному и естественному закреплению формируемых двигательных навыков. В ситуации игры ребёнок действует не по жёсткой внешней инструкции, а в соответствии с внутренней логикой сюжета и правил, которые он принимает добровольно. Меняющаяся игровая обстановка требует от него постоянного внимания, быстрой оценки ситуации, выбора подходящего способа действия и немедленной двигательной реакции. Всё это создаёт идеальные условия для тренировки именно тех механизмов, которые лежат в основе координации движений, – механизмов управления, контроля и коррекции двигательных актов. Кроме того, подвижные игры предоставляют широкие возможности для индивидуализации нагрузки, позволяя педагогу учитывать уровень

физической подготовленности и психологические особенности каждого ребёнка.

Анализ литературы позволил выявить и обосновать классификацию подвижных игр, используемых для развития координационных способностей, в зависимости от их преимущественной направленности. Были выделены следующие виды игр. Первый вид – игры для развития равновесия и согласованности движений, которые акцентируют внимание на формировании физической устойчивости и способности адаптировать свои движения в изменяющихся условиях. Второй вид – игры и элементы спортивных игр, которые способствуют формированию целостных двигательных действий, а также развитию точности и согласованности движений. Третий вид – игры с разнообразными движениями, которые помогают развивать комплексные координационные навыки через включение в активность различных групп мышц и чередование разных типов движений. Четвёртый вид – игровые упражнения для расслабления и переключения внимания, которые служат важным инструментом для восстановления сил после интенсивной физической нагрузки и для улучшения эмоционального состояния детей. Такая классификация позволяет педагогу осознанно и целенаправленно подбирать игры под конкретные задачи каждого занятия, обеспечивая системность и сбалансированность педагогического воздействия.

Теоретический анализ также показал, что эффективность использования подвижных игр в практике работы дошкольных учреждений напрямую зависит от соблюдения ряда педагогических условий. К числу таких условий относятся: систематичность и регулярность проведения игр, их соответствие возрастным и индивидуальным возможностям детей, постепенное усложнение двигательных задач по мере освоения детьми более простых форм, создание безопасной и психологически комфортной обстановки во время игры, а также обязательное соблюдение правил, обеспечивающих как физическую безопасность, так и справедливость игрового взаимодействия. Игнорирование этих условий неизбежно снижает развивающий эффект подвижных игр и

может приводить к нежелательным последствиям, таким как потеря интереса к занятиям или возникновение травмоопасных ситуаций.

Кроме того, было установлено, что в настоящее время педагогическая наука располагает описанием большого количества подвижных игр, способствующих развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Выбор конкретной игры зависит от нескольких факторов: целей, которые педагог ставит перед собой на данном занятии или в рамках более длительного периода работы, состава группы играющих детей, их количества, уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия необходимого оборудования и инвентаря. Учёт всех этих аспектов позволяет педагогу подбирать наиболее подходящие игры, которые не только эффективно решают задачи развития координационных способностей, но и обеспечивают высокий уровень интереса и вовлечённости детей в игровую деятельность.

Таким образом, теоретическое исследование подтвердило высокую значимость подвижных игр как ведущего средства развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, обосновало необходимость комплексного и системного подхода к организации этой работы и позволило определить ключевые условия, обеспечивающие её эффективность. Полученные теоретические выводы стали надёжной основой для разработки содержания экспериментальной части исследования и формулирования рабочей гипотезы о том, что специально разработанный комплекс подвижных игр, учитывающий возрастные особенности детей и построенный с соблюдением принципов систематичности и последовательности, способен обеспечить значительное улучшение показателей координационного развития.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Организация исследования

Развитие координационных способностей у дошкольников является критически важной задачей, поскольку их формирование оказывает комплексное влияние на всестороннее развитие ребенка. Как определяет В.И. Лях, координационные способности – это «совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности» [35, с. 45]. Их значимость обусловлена несколькими ключевыми факторами.

Во-первых, координационные способности служат основой физического здоровья и безопасности, позволяя ребенку уверенно осваивать новые движения и предотвращать травмы. Во-вторых, существует прямая связь между двигательной координацией и когнитивным развитием. Сложные движения стимулируют мозг, способствуя развитию речи, межполушарного взаимодействия, а также таких психических функций, как внимание и память.

Кроме того, развитые координационные способности напрямую влияют на социально-психологическое благополучие дошкольника. Успех в подвижных играх со сверстниками повышает самооценку и способствует коммуникации, а преодоление двигательных трудностей воспитывает волевые качества. Наконец, координация является базой для будущей учебной деятельности, поскольку от нее зависят важнейшие школьные навыки, такие как письмо и усидчивость.

Таким образом, целенаправленное развитие координационных способностей у дошкольников – это не просто часть физического воспитания, а фундаментальный вклад в их здоровье, интеллект и успешную социальную адаптацию.

Исследование проводилось на базе МБДОУ Х г. Красноярска в период с 01.09.2025 по 30.12.2025.

В исследовании приняли участие 24 ребенка старшего дошкольного возраста, из которых были сформированы экспериментальная группа (12 человек) и контрольная группа (12 человек).

Цель исследования – определение исходного уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Для решения задач исследования была использована следующая диагностическая методика:

«Диагностика физической подготовленности дошкольников» (Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова) [38, с. 143].

При подборе диагностической методики, выявляющей уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, мы опирались на теоретические положения авторов В.С. Анищенко, В.К. Бальсевич, Н.А. Бренштейна, Ю.В. Глухих, Л.Ф. Еремеевой, Н.Н. Кожуховой, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ляха, Э.Я. Степаненковой, В.И. Филиппович, В.Н. Шебеко, Е.Л. Яковлевой.

2.2. Анализ результатов констатирующего эксперимента

Методика диагностики физической подготовленности дошкольников (Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова) Приложение А.

Результаты изучения уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста заносились в таблицы 1, 2, 3 и представлены в Приложениях (Б, В, Г).

Обработка результатов, полученных в экспериментальной группе на начало исследования представлена в Приложении Б.

По итогам диагностики выявлено, что в экспериментальной группе 41,7% детей (5 чел.) имеют низкий уровень развития координационных способностей; 50% детей (6 чел.) имеют средний уровень развития координационных способностей; 8,3% детей (1 чел.) имеют высокий уровень координационных способностей.

Обработка результатов, полученных в контрольной группе на начало исследования представлена в Приложении В.

По итогам диагностики выявлено, что в контрольной группе 33,3% детей (4 чел.) имеют низкий уровень развития координационных способностей; 58,3% детей (7 чел.) имеют средний уровень развития координационных способностей; 8,3% детей (1 чел.) имеют высокий уровень развития координационных способностей. Данные результатов диагностики представлены в Приложении Г.

Результаты диагностики экспериментальной и контрольной групп представлены ниже на рисунке 1.

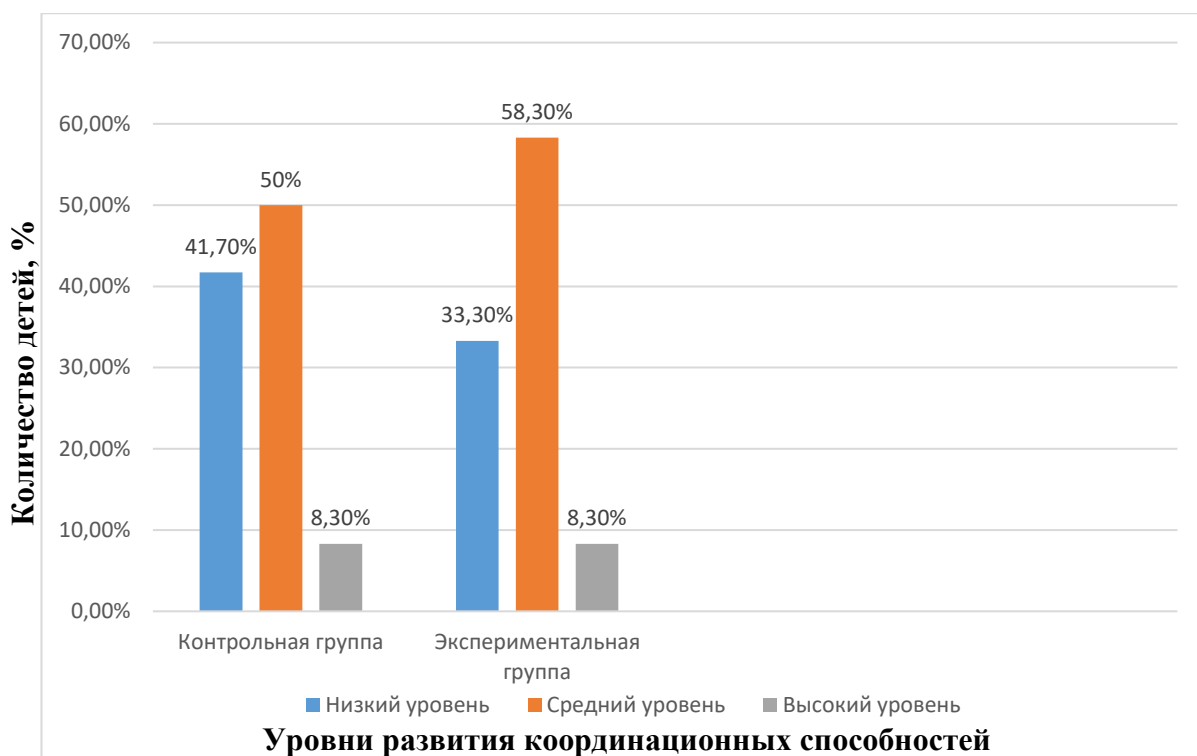


Рисунок 1. Распределение детей экспериментальной и контрольной групп по уровням развития координационных способностей на начало исследования

Результаты проведенного диагностического изучения особенностей развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста по методике «Диагностика физической подготовленности дошкольников (Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой)» позволили сделать следующие выводы:

высокий уровень: дети демонстрируют уверенное и точное выполнение сложнокоординированных двигательных действий. Быстро осваивают новые движения и сохраняют устойчивое равновесие как в статике, так и в динамике. У них наблюдается совершенная пространственная ориентация, что выражается в меткости при бросках и ловком перемещении в ограниченном пространстве. Кроме того, дети проявляют способность к точному дифференцированию мышечных усилий и ритмичному воспроизведению заданных движений, например, в упражнениях со скакалкой. Также они

успешно адаптируют свои двигательные действия, быстро реагируя и перестраиваясь в соответствии с изменяющимися условиями игровой ситуации;

средний уровень: дети успешно выполняют большинство базовых двигательных действий, но испытывают трудности при освоении новых, сложнокоординированных упражнений. Это выражается в том, что дети сохраняют равновесие в основном в простых, статических позах, а при выполнении движений в динамике могут проявлять неуверенность. Их пространственная ориентация достаточна для обычной игровой деятельности, однако задачи на меткость и точность перемещения часто выполняются с ошибками. Дошкольники демонстрируют способность к воспроизведению ритма и темпа, но их движения не имеют чёткости и согласованности. В изменяющихся игровых ситуациях они не всегда успевают быстро отреагировать и скорректировать свои действия;

низкий уровень: у детей старшего дошкольного возраста проявляется в том, что они испытывают значительные затруднения при выполнении даже базовых двигательных действий. Это выражается в общей двигательной неловкости, неустойчивом равновесии как в статике, так и в динамике, и частых случайных падениях. У таких детей отмечается слабая пространственная ориентация: они плохо соизмеряют свои движения с целью, промахиваются при бросках и наталкиваются на препятствия. Дошкольникам сложно воспроизводить заданный ритм и темп, а их движения являются скованными и несогласованными. В условиях изменяющейся игровой ситуации они теряются, не успевают за ее ходом и не могут быстро адаптировать свои двигательные действия.

2.3. Организация и проведение формирующего эксперимента

Формирующий этап экспериментальной работы осуществлялся на базе МБДОУ № X в период с 10.03.2026 по 10.03.2026. В эксперименте приняли участие дети старшей группы (5-7 лет) в составе 12 человек, которые составили экспериментальную группу. Параллельно была определена контрольная группа в количестве 12 человек, занимавшаяся по традиционной программе физического воспитания дошкольного учреждения без внедрения экспериментальной методики. Экспериментальная работа носила естественный характер и была встроена в режимные моменты, не нарушая общего распорядка дня и требований СанПиН.

Процедура проведения формирующего эксперимента включала три ключевых компонента: планирование нагрузки, непосредственную организацию игровой деятельности и фиксацию педагогических наблюдений. С детьми экспериментальной группы целенаправленная работа по развитию координационных способностей проводилась три раза в неделю. В дни, когда по расписанию стояло физкультурное занятие в зале, в основную или заключительную часть занятия включался блок из двух-трех подвижных игр координационной направленности длительностью до 12–15 минут. В дни без физкультурных занятий игровая деятельность организовывалась во время дневной прогулки, где использовались игры с более высокой двигательной свободой, продолжительностью 20–25 минут. Для обеспечения эффективности процесса экспериментатором заранее был подготовлен комплекс игр: первые две недели акцент делался на развитие статического равновесия и реакции, затем вводились упражнения на динамическое равновесие и перекрестную работу конечностей, а на завершающем этапе активно использовались комбинированные игры с быстрой сменой траекторий движения и пространственной ориентировкой.

Организация пространства и материально-техническое обеспечение соответствовали целям эксперимента. В ходе занятий в зале активно

использовались гимнастические скамейки (для ходьбы с заданиями), набивные и массажные мячи малого диаметра, обручи и дуги для пролезания. В групповом помещении было организовано пространство для безопасного проведения динамичных пауз. На прогулке применялся выносной инвентарь: скакалки, мячи, кегли, а также естественные условия участка – пеньки, деревья и нарисованные на асфальте классики.

Важным условием проведения эксперимента стало обеспечение высокой моторной насыщенности занятий: педагог минимизировал длительные объяснения правил, используя вместо этого личный показ движений и короткие, эмоционально окрашенные команды, что позволяло детям не отвлекаться и сохранять интенсивность двигательной активности. В ходе проведения игр экспериментатор не только руководил процессом, но и вел включенное наблюдение, фиксируя в протоколах особенности выполнения движений каждым ребенком: наличие лишних движений, точность приземления, сохранение равновесия при внезапных остановках. Весь период формирующего эксперимента был разбит на два цикла по две недели, в конце каждого цикла проводилась краткая рефлексия и при необходимости корректировалась сложность игровых заданий с учетом индивидуальных успехов детей. Общая продолжительность формирующего этапа составила один календарный месяц, что является достаточным сроком для накопления количественных сдвигов в уровне развития координационных способностей и их перехода в качественные новообразования старших дошкольников.

Игровой комплекс для развития выносливости, ловкости, статического равновесия и координации.

Блок 1. Игры на развитие общей выносливости

Цель: укрепление сердечно-сосудистой системы, умение выполнять длительную работу без остановки.

1. «Кладоискатели и сторож»

Описание: На одной стороне зала (поля) – «дом» детей (клад), на другой – «сторож» (водящий) с фонариком (кегля). Дети должны бегать от одной черты

до другой, собирая воображаемые сокровища (камешки, листья), пока сторож не проснулся. Сторож просыпается и ловит тех, кто не успел убежать. Игра длится 2-3 минуты без остановки, дети бегают непрерывно.

Развивает: Общую выносливость, скорость реакции.

2. «Переправа по болоту»

Описание: Дети выстраиваются в колонну. Нужно переправиться через «болото» (длина зала), прыгая с кочки на кочку (обручи или нарисованные круги). Если наступил мимо – утонул (возвращается на старт или делает 5 приседаний). Важно не бежать, а именно прыгать или перешагивать, что требует постоянной мышечной работы.

Развивает: Выносливость ног, умение распределять усилия.

3. «Хвостики-ловишки»

Описание: У каждого ребенка за пояс (шорты) заправлена ленточка-«хвостик». Дети бегают врассыпную, стараясь вытянуть хвостик у соперника, но сохранить свой. Игра идет на время (1.5-2 минуты раунд). Бег практически непрерывный.

Развивает: Общую выносливость, ловкость, быстроту.

Блок 2. Игры на статическое равновесие

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, умение сохранять позу.

4. «Море волнуется раз» (Усложненная версия)

Описание: Классическая игра, но с акцентом на равновесие. Ведущий произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три – морская фигура (аист, цапля, самолет, цветок) замри!». Дети должны замереть в сложной позе на одной ноге, с наклоном и т.д. Ведущий ходит и «оживляет» тех, кто пошевелился или потерял равновесие (они выходят в круг или становятся ведущими помощниками).

5. «Пингвины на льдине»

Описание: На полу разложены небольшие листы бумаги (льдины) или массажные коврики. Дети – пингвины, гуляют по залу. По команде «Айсберг!» или «Шторм!» каждый должен запрыгнуть на свою льдину и замереть, стоя на

одной ногое, руки прижаты (как пингвинчик). Кто не удержался на льдине (оступись), того «съела акула» (сидится на скамейку или выполняет дополнительное задание).

Развивает: Статическое равновесие, умение концентрироваться.

6. «Совушка-сова»

Описание: Выбирается водящий – «Сова». Днем все птички (дети) бегают, прыгают. Как только ведущий говорит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!», дети застывают в любой позе (желательно усложненной, стоя на одной ногое). Сова ходит между игроками. Если кто-то шевелится или смеется, сова забирает его в свое дупло.

Развивает: Статическое равновесие, волевое усилие.

Блок 3. Игры на ловкость и координацию

Цель: точность движений, умение перестраиваться, манипуляции с предметами.

7. «Передай – не урони» (эстафета)

Инвентарь: Небольшие ложки (можно деревянные или пластиковые) и маленькие шарики (киндер-сюрпризы, теннисные мячи).

Описание: Дети делятся на 2 команды. Нужно пронести шарик в ложке (рука вытянута) до ориентира и обратно, передать следующему. Нельзя придерживать шарик рукой. Если упал – поднять и продолжить с места падения.

Развивает: Координацию движений, ловкость рук, глазомер.

8. «Классики»

Описание: На полу чертятся классики (квадраты 1-2-1-2...). Дети прыгают на одной/двух ногах, попадая точно в клетки, наклоняются за битой (камешком).

Развивает: Ритмичность, координацию ног, дифференцировку усилий.

9. «Ходьба по канату с предметами»

Описание: На полу натянута (или нарисована мелом) веревка/канат. Ребенок идет по канату приставным шагом или обычным, держа на голове

мешочек с песком (или книгу). Важно пройти всю трассу, не уронив мешочек и не наступив мимо каната.

Развивает: Динамическое равновесие, координацию, осанку.

10. «Повороты по команде»

Описание: Дети идут врассыпную по залу. Ведущий подает команды свистком или голосом: «Хоп!» (нужно подпрыгнуть и повернуться на 180 градусов), «Стой!» (замереть в положении руки в стороны). Или: «Направо!», «Налево!» (дети должны повернуться и продолжить движение в новом направлении).

Развивает: Ориентировку в пространстве, скорость реакции, координацию.

Блок 4. Сложно-координационные игры (на включение всех качеств)

11. «Мышеловка» (с усложнением)

Описание: Игроки делятся на «мышек» и «мышеловку» (круг из детей, держащихся за руки). Мышки бегают внутри и снаружи круга. По команде «Хлоп!» мышеловка захлопывается (дети приседают, руки опускают). Задача мышек – удержать равновесие и не столкнуться внутри круга, а задача круга – не расцепить руки.

Развивает: Ловкость, быстроту реакции.

12. «Кенгуру и страусы

Описание: Игра в парах или эстафета.

Кенгуру: Прыжки с зажатым между коленями мячом.

Страусы: Ходьба с вытянутой вперед шеей и руками за спиной (имитация страуса), перешагивая через препятствия (кубики).

2.4. Анализ результатов контрольного эксперимента

Методика диагностики физической подготовленности дошкольников (Т.С. Комарова, О.А. Соломенникова)

Результаты изучения уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста заносились в таблицы 4, 5 и представлены в приложениях Д, Е.

Обработка результатов, полученных в экспериментальной группе на конец исследования представлена в Приложении Д.

По итогам диагностики выявлено, что в экспериментальной группе 16,7% детей (2 чел.) имеют низкий уровень развития координационных способностей; 58,3% (7 чел.) имеют средний уровень сформированности координационных способностей; 25% детей (3 чел.) имеют высокий уровень сформированности координационных способностей. Данные результатов диагностики представлены в Приложении Е.

Данные результатов изучения уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста представлены ниже на рисунке 2.

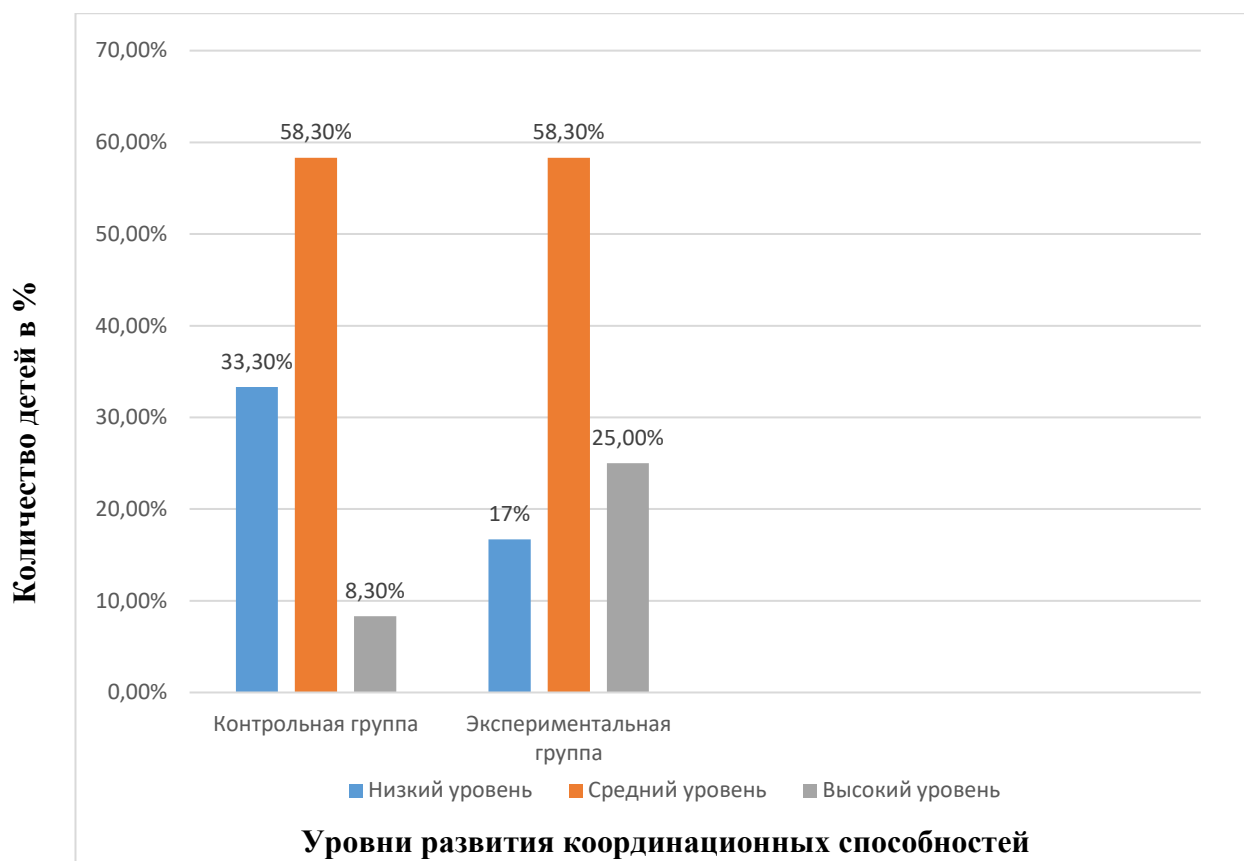


Рисунок 2. Распределение детей экспериментальной и контрольной групп по уровням сформированности координационных способностей на конец исследования

Выводы по главе 2

Проведённая опытно-экспериментальная работа была направлена на проверку эффективности разработанного комплекса подвижных игр как средства развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения и включало три последовательных этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Каждый из этапов позволил получить объективные данные, совокупность которых даёт основание для формулирования обоснованных и развёрнутых выводов.

На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика уровня развития координационных способностей у детей экспериментальной и контрольной групп. Для оценки были использованы доступные и информативные тестовые задания, позволяющие определить состояние статического и динамического равновесия, ловкости, согласованности движений и способности к пространственной ориентировке. Полученные данные показали, что на начало эксперимента группы были примерно равны по своему составу и уровню подготовленности. При этом у значительной части детей обеих групп были выявлены определённые трудности. Так, у 41,7% воспитанников экспериментальной группы и у 33,3% детей контрольной группы наблюдались заметные затруднения при удержании статического равновесия, видимая несогласованность движений рук и ног при выполнении перекрёстных заданий, а также ошибки при определении направления движения и расположения предметов в пространстве. Большинство детей обеих групп находились на среднем и низком уровнях развития координационных способностей, что подтвердило необходимость целенаправленной и систематической работы в данном направлении. Результаты констатирующего этапа стали основанием для разработки и внедрения специального комплекса подвижных игр, ориентированного на

развитие именно тех качеств, которые оказались наименее сформированными у дошкольников, а также отвечающего следующим условиям: учитывает возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста; соответствует уровню актуального развития детей и предполагает постепенное усложнение двигательных задач; обеспечивает систематическое включение игр в различные режимные моменты в течение дня.

Разработанный комплекс подвижных игр представляет собой целостную, научно обоснованную систему, направленную на развитие координационных способностей, прежде всего ловкости и статического равновесия, а также на повышение общей выносливости у детей старшего дошкольного возраста. Структурно комплекс включает четыре взаимосвязанных блока, каждый из которых решает свои специфические задачи. Первый блок объединяет игры, направленные на развитие общей выносливости, такие как «Кладоискатели» и «Хвостики-ловишки». Эти игры предполагают продолжительную двигательную активность умеренной интенсивности, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формирует у детей способность длительное время сохранять работоспособность, не снижая качества выполнения движений. Вторым блоком составляют игры на развитие статического равновесия: «Море волнуется», «Пингвины на льдине», «Совушка». В этих играх от ребёнка требуется сохранять неподвижное положение тела в течение определённого времени, что тренирует вестибулярный аппарат, развивает способность контролировать позу и формирует навыки самоконтроля. Третий блок включает игры на развитие ловкости и координации движений: «Передай – не урони», «Ходьба по канату», «Повороты по команде». Данные игры направлены на совершенствование точности и согласованности действий, развитие мелкой и крупной моторики, а также на формирование умения быстро и правильно реагировать на изменяющиеся условия. Четвёртый блок представлен сложно-координационными играми, такими как «Мышеловка» и «Кенгуру и страусы». Эти игры интегрируют в себе все ранее отработанные

качества и предъявляют к ребёнку повышенные требования, поскольку в них необходимо одновременно проявлять и ловкость, и равновесие, и выносливость, и способность к быстрой смене способа действий в зависимости от игровой ситуации.

Ведущим принципом построения комплекса является игровая форма проведения всех занятий. Каждое упражнение включено в определённый сюжет, который эмоционально привлекает детей и делает двигательную активность для них желанной и интересной. Такие сюжеты, как «спасти клад», «не попасться сове», «убежать от ловишки», близки и понятны дошкольникам, соответствуют их возрастным особенностям и ведущему виду деятельности – игре. Благодаря этому обеспечивается высокая двигательная активность при заметно сниженной утомляемости, поскольку дети увлечены самим процессом игры, а не сосредоточены на физическом усилии как таковом. Ещё одним важным достоинством комплекса является то, что он обеспечивает одновременное совершенствование нескольких компонентов координации. Одна и та же игра может способствовать развитию и равновесия, и ловкости, и пространственной ориентировки, что делает процесс физического воспитания более эффективным и экономичным по времени. Комплекс не требует сложного или дорогостоящего оборудования: для большинства игр достаточно стандартного инвентаря, имеющегося в любом детском саду, либо предметов, которые можно изготовить самостоятельно. Это делает его доступным для использования как в физкультурном зале, так и в групповом помещении, а также на прогулке в любое время года. Кроме того, комплекс предусматривает возможность варьирования нагрузки с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка: педагог может упрощать или усложнять задания, изменять продолжительность игры, увеличивать или уменьшать количество повторений в зависимости от уровня подготовленности конкретного воспитанника.

Педагогическая значимость разработанного комплекса заключается в нескольких важных аспектах. Во-первых, он позволяет преодолевать

существующий у многих современных дошкольников дефицит двигательной активности, который связан с преобладанием малоподвижных видов досуга и недостатком времени для свободных подвижных игр. Во-вторых, систематическое развитие координационных способностей в старшем дошкольном возрасте создаёт надёжный фундамент для успешного обучения в школе. Хорошо развитая координация движений рук является необходимой предпосылкой для овладения письмом, а общая моторная подготовленность помогает ребёнку уверенно чувствовать себя на уроках физкультуры и в повседневной школьной жизни. В-третьих, игры с правилами, включённые в комплекс, способствуют развитию произвольной регуляции движений и поведения в целом. Ребёнок учится управлять своими действиями, согласовывать их с требованиями игры, контролировать свои импульсы, что является важным компонентом психологической готовности к школе.

Коллективный характер большинства игр способствует социализации детей: они учатся взаимодействовать друг с другом, договариваться, соблюдать очерёдность, радоваться общему успеху и достойно принимать проигрыш. С методической точки зрения комплекс характеризуется такими качествами, как системность, преемственность и диагностичность. Системность означает, что все игры и упражнения не случайны, а логически связаны между собой и направлены на достижение общей цели. Преемственность обеспечивается постепенным усложнением двигательных задач и плавным переходом от одного блока к другому. Диагностичность комплекса заключается в том, что он позволяет педагогу в процессе наблюдения за детьми во время игры отслеживать динамику развития каждого ребёнка, замечать возникающие трудности и своевременно корректировать педагогическое воздействие.

На формирующем этапе эксперимента разработанный комплекс был внедрён в практику работы экспериментальной группы. Игры проводились систематически, не реже двух-трёх раз в неделю, и органично включались в различные режимные моменты: в утреннюю гимнастику, в физкультурные

занятия, в прогулки и в динамические паузы между занятиями познавательного цикла. Продолжительность игр и интенсивность нагрузки строго соответствовали возрастным нормам и санитарным требованиям. Дети контрольной группы в этот период занимались по стандартной образовательной программе дошкольного учреждения без использования разработанного комплекса.

Результаты контрольного этапа эксперимента убедительно доказывают, что разработанный комплекс подвижных игр, включающий элементы сюжетно-ролевого поведения и вариативные двигательные задания, является эффективным средством развития выносливости, ловкости и статического равновесия у детей старшего дошкольного возраста. Сравнительный анализ данных, полученных в экспериментальной группе до и после проведения формирующего этапа, показал значительный и стабильный прирост по всем исследуемым показателям. Количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей увеличилось на 16,7%, что является статистически достоверным результатом. При этом в контрольной группе положительная динамика оказалась незначительной и находилась в пределах естественных возрастных изменений. Особо следует отметить, что наиболее заметные улучшения в экспериментальной группе были зафиксированы по таким показателям, как способность к длительному удержанию статического равновесия, точность и быстрота выполнения двигательных заданий, требующих ловкости, а также общая выносливость, позволившая детям дольше сохранять активность без признаков утомления. Помимо количественных показателей, в ходе наблюдения была отмечена и качественная положительная динамика: движения детей стали более уверенными, плавными и ритмичными, уменьшилось количество лишних, неточных движений, повысилась способность контролировать положение собственного тела в пространстве.

Положительная динамика, зафиксированная по итогам экспериментальной работы, свидетельствует о целесообразности внедрения

данного комплекса подвижных игр в широкую практику работы дошкольных образовательных учреждений. Разработанный комплекс может быть рекомендован инструкторам по физической культуре и воспитателям для использования в качестве как основного, так и дополнительного средства физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. Дальнейшая работа в данном направлении может быть связана с расширением комплекса за счёт включения новых игр, с более активным вовлечением родителей в процесс развития координационных способностей детей, а также с разработкой аналогичных комплексов для детей других возрастных групп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящая выпускная квалификационная работа посвящена актуальной проблеме развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр. Изучение психолого-педагогической литературы, а также результаты проведённой опытно-экспериментальной работы позволяют сделать ряд обоснованных и взаимосвязанных выводов.

В первой, теоретической, главе исследования были решены задачи, связанные с изучением научных основ развития координации движений у детей и определением возможностей подвижной игры как основного средства этого развития. В ходе анализа работ ведущих отечественных и зарубежных учёных, таких как Н.А. Бернштейн, А.В. Запорожец, Э.Я. Степаненкова, Ю.Ф. Змановский и других, было научно обосновано, что старший дошкольный возраст, охватывающий период от пяти до семи лет, является наиболее благоприятным периодом для развития основных видов координации. К таким видам относятся статическое и динамическое равновесие, ловкость, точность движений, способность ориентироваться в пространстве и согласовывать движения разных частей тела. Именно в этом возрасте высокая подвижность нервной системы, активное развитие органов чувств и общая пластичность организма создают наилучшие условия для накопления разнообразного двигательного опыта.

Важным теоретическим выводом стало подтверждение того, что ведущим видом деятельности, наиболее соответствующим возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста, является игра. Теоретический анализ показал, что подвижная игра, в отличие от выполнения однообразных физических упражнений, имеет ряд преимуществ: она создаёт положительный эмоциональный настрой, вызывает у ребёнка естественный интерес и желание действовать, что помогает более прочному и естественному усвоению сложных движений. В условиях игры ребёнок действует не по

строгой схеме, а в постоянно меняющейся ситуации, что требует от него быстрой реакции, умения переключаться и находить правильные двигательные решения. Всё это способствует активному развитию механизмов управления движениями. Кроме того, в первой главе была уточнена структура координационных способностей применительно к дошкольному возрасту и определены критерии их оценки, что стало основой для подбора диагностических методик в экспериментальной части работы.

Во второй, экспериментальной, главе была проведена проверка эффективности разработанного комплекса подвижных игр. Базой исследования выступило муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение. На начальном этапе диагностики было установлено, что исходный уровень развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах был примерно одинаковым. У большинства детей обеих групп показатели находились на среднем и низком уровнях. У 41,7% детей экспериментальной группы и у 33,3% процента детей контрольной группы были отмечены заметные трудности в удержании равновесия, заметная несогласованность движений рук и ног при выполнении перекрёстных заданий, а также ошибки при ориентировке в пространстве. Эти данные подтвердили необходимость целенаправленной педагогической работы по улучшению показателей координации.

На этапе формирующего эксперимента в работу с детьми экспериментальной группы был внедрён специально разработанный комплекс подвижных игр. Все игры были разделены на три блока: развитие равновесия, развитие ловкости и согласованности движений, а также развитие пространственной ориентировки. Главной особенностью предложенной методики стало не просто объединение игр по темам, а строгая последовательность их проведения. Сначала использовались игры с простыми и понятными траекториями движения, где ребёнок привыкал к новым ощущениям. Затем вводились задания, требующие выбора одного из нескольких возможных движений. На завершающем этапе использовались

игры с элементами соревнования и постоянно меняющейся обстановкой, которые требовали от детей самостоятельности и быстрого принятия решений. Такой порядок обеспечивал постепенное обогащение двигательного опыта и препятствовал закреплению однообразных шаблонов движения. Игры проводились регулярно, не реже 2-3 раз в неделю, и включались в физкультурные занятия, прогулки и динамические паузы в течение дня.

Результаты итоговой диагностики убедительно доказали эффективность предложенного подхода. Сравнение данных, полученных до и после эксперимента в экспериментальной группе, показало значительный рост всех изучаемых показателей: количество детей с высоким уровнем развития координации увеличилось на 16,7%. В то же время в контрольной группе, которая занималась по обычной программе, положительные изменения были незначительными. Следует особо отметить, что наибольшие улучшения в экспериментальной группе произошли по таким показателям, как способность удерживать динамическое равновесие, быстрота переключения с одного движения на другое и точность пространственной ориентировки. Это говорит о том, что предложенные игры оказали комплексное влияние не только на двигательную сферу детей, но и на их внимание и мышление. В результате проводимой работы дети стали более уверенными при выполнении сложных движений, улучшилась плавность и ритмичность их действий, уменьшилось количество лишних и неточных движений.

Полученные данные полностью подтвердили выдвинутую гипотезу: специально разработанный комплекс подвижных игр действительно является эффективным средством развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста при соблюдении следующих условий: учитывает возрастные и физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста; соответствует уровню актуального развития детей и предполагает постепенное усложнение двигательных задач; обеспечивает систематическое включение игр в различные режимные моменты в течение дня.

Таким образом, цель исследования достигнута, все поставленные задачи решены в полном объёме. Обобщая полученные результаты, можно сформулировать следующие основные положения. Во-первых, подвижная игра выступает как многофункциональное средство, которое обеспечивает не отдельную тренировку каких-либо мышечных групп, а целостное развитие двигательного опыта ребёнка. В процессе игры движение становится для ребёнка способом взаимодействия с окружающей обстановкой, что полностью соответствует природе дошкольного возраста. Во-вторых, успешность развития координации напрямую зависит от правильной последовательности подачи игрового материала: от простых статических поз к сложным двигательным заданиям, от индивидуальных действий к совместным действиям в коллективе. Именно такое постепенное усложнение обеспечивает непрерывное пополнение запаса двигательных умений. В-третьих, проведённая работа показала, что целенаправленное развитие координации положительно влияет не только на физические качества детей, но и на развитие их личностных качеств: самостоятельности, активности и умения контролировать свои действия.

Практическая значимость работы состоит в составлении картотеки подвижных игр и разработке методических рекомендаций для воспитателей и родителей. Данные материалы могут использоваться в образовательном процессе дошкольных учреждений для планирования физкультурно-оздоровительной работы. Предложенные диагностические задания могут применяться педагогами для оценки уровня развития координации и своевременного выявления детей, которым необходима дополнительная помощь. Перспективой дальнейшей работы может стать более широкое включение родителей в совместную игровую деятельность с детьми, а также сочетание подвижных игр с упражнениями для развития межполушарного взаимодействия, что будет способствовать ещё более полному и гармоничному развитию ребёнка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеенко Е.А., Тубольцева А.Д. Развитие координационных способностей детей с ограниченными возможностями здоровья старшего дошкольного возраста // Актуальные вопросы и перспективы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 29–30 марта 2023 года / под ред. Р.С. Ткача, Е.Н. Ткач. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. С. 3–7.

2. Артышко С.В., Збарская О.А. Методы развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 22 марта 2019 года / под ред. С.С. Добровольского. Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2019. С. 14–18.

3. Артышко С.В., Челнокова О.А. Опыт внедрения специальных упражнений для развития координационных способностей в МАДОУ «Родничок» // Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 25–26 марта 2020 года. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2020. С. 24–28.

4. Бесшапошникова С.Ю. Ритмическая гимнастика как средство развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Детский сад от А до Я. 2011. № 5 (53). С. 101–116.

5. Вайсвалавичене В.Ю. Двигательно-координационные способности как средство развития школьно-значимых функций у детей старшего дошкольного возраста // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 98–102.

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

7. Голубь М.С. Развитие точности движений у старших дошкольников в играх-эстафетах // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 11 (55). С. 86–89.

8. Драндров Г.Л., Никоноров Д.В. Взаимосвязь двигательных способностей и способности к обобщению у детей старшего дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2014. № 3-3. С. 585–589.

9. Замашкин К.С., Толстова С.Ю. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 28–29.

10. Иванов А.Д., Иванова С.С. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Вопросы педагогики. 2021. № 6-1. С. 135–138.

11. Казачкова Т.А., Литвинов С.А. Развитие гибкости и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные проблемы начального, дошкольного и специального образования в условиях модернизации (в рамках Года Театра), Коломна, 14–15 ноября 2019 года. Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Государственный социально-гуманитарный университет», 2019. С. 86–89.

12. Ковальногих Т.И. Показатели морфофункционального состояния детей 6–7 лет в процессе развития координации средствами балансирующих упражнений // Новые педагогические исследования: сборник статей III Международной научно-практической конференции, Пенза, 15 ноября 2020 года. Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 115–120.

13. Кузнецова Ж.В. Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста с использованием игровых упражнений на физкультурных занятиях // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 5 (54). С. 22–23.

14. Кузнецова Ж.В. Игровые упражнения как средство развития ловкости у детей 5–6 лет на физкультурных занятиях в ДОУ // Актуальные проблемы дошкольного образования: опыт, тенденции, перспективы: сборник материалов XI Международной научно-практической конференции, Челябинск, 18–19 декабря 2015 г. Челябинск: Изд-во Челябинского государственного педагогического университета, 2015. С. 112–116.

15. Мастерова В.И. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре // Фундаментальная и прикладная наука: состояние и тенденции развития: сборник статей XXXVI Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 18 декабря 2023 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. С. 70–74.

16. Пахомова А.Ю., Баландин В.А., Чернышенко Ю.К. Темпы прироста показателей специфических координационных способностей детей 7 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 181–187.

17. Плешакова О.И., Финогенова Н.В. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15–16 апреля 2021 года. Том 1. Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2021. С. 91–97.

18. Салькова Н.А. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 3. С. 111–116.

19. Снигур М.Е., Пешкова Н.В., Лосев В.Ю., Кизаев О.Н. Формирование режима двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в

условиях реализации ФГОС // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 86–89.

20. Трофимова О.С., Заплетина А.В., Фоменко В.В. Методика проведения занятий плаванием с детьми старшего дошкольного возраста на основе игровых упражнений // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 289–293.

21. Хурамшина А.З., Норден А.П., Чубатова Г.В. Экспериментальное обоснование эффективности методики развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 362–366.

22. Челышев Н.Н. Анализ понятий: «Координация движений», «координационные способности», «ловкость» // Научный поиск. 2012. № 2.7. С. 50–54.

23. Чернышенко Ю.К., Баландин В.А., Пахомова А.Ю. Структура и содержание экспериментальной педагогической модели процесса развития специфических координационных способностей детей 6–7 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 10 (140). С. 198–203.

24. Чугайнова О.Г., Семенова Т.А., Парамонова М.Ю. Использование общеразвивающих упражнений в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Педагогическое образование и наука. 2024. № 4. С. 24–29.

25. Шарова Л.А., Корнев А.В. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста // Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека: материалы III Всероссийской образовательно-научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием в рамках XIII областного фестиваля «Молодые ученые – развитию Ивановской области», Иваново, 10–14 апреля 2017 года. Том 1. Иваново: Ивановская государственная медицинская академия, 2017. С. 429–430.

26. Анищенко В.С. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и методика. М.: Инфра-М, 2022. 215 с.
27. Бальсевич В.К. Онтогенез физического здоровья детей и основы формирования здоровья средствами физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 3. С. 12–15.
28. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медицина, 2021. 255 с.
29. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. К.: Здоровье, 2020. 208 с.
30. Глухих Ю.В. Развитие координационных способностей у детей 5–6 лет средствами гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 45–48.
31. Гурьев С.В., Тиунова О.А. Цифровизация в физическом воспитании дошкольников: новые возможности и риски // Вестник педагогических инноваций. 2022. № 4 (68). С. 78–85.
32. Еремеева Л.Ф. Формирование двигательных навыков у дошкольников в условиях реализации ФГОС // Дошкольное образование. 2022. № 4. С. 23–27.
33. Кожухова Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2021. 185 с.
34. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. СПб.: Лань, 2022. 298 с.
35. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 287 с.
36. Лях В.И. Координационные способности школьников: диагностика и развитие. М.: Спорт, 2023. 167 с.
37. Обухова Л.А. Нейропсихологический подход к развитию координации у детей дошкольного возраста. М.: МГППУ, 2021. 132 с.
38. Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу / Т.С. Комарова [и др.]; под ред. Т.С. Комаровой, О.А. Соломенниковой. Ярославль: Академия развития, 2006. 143 с.

39. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 1 (35). С. 35–38.

40. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2007. 76 с.

41. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.

42. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.

43. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: монография. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика исследования «Диагностическая методика для определения уровня физического развития детей 3-7 лет» (Т.С. Комарова, А.О. Соломенникова)

Диагностическая методика для определения уровня физического развития детей 3-7 лет (Т.С. Комарова, А.О. Соломенникова) направлена на комплексную оценку ключевых компонентов физических способностей у детей. Она измеряет такие параметры, как скоростно-силовые качества, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие и координационные способности. Эффективность методики заключается в ее практической направленности – через стандартизированные двигательные задания она позволяет получить целостную картину уровня развития координации, выявить слабые стороны и отслеживать динамику развития ребенка, что делает ее ценным инструментом для планирования коррекционной работы.

Среднестатистические показатели развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста

1 Тест Бег на 120м. (выносливость)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.
36,0-35,8	36,0-35,8	35,7-29,2	35,7-29,2	29,1-28,5	29,1-28,5

2 Тест Челночный бег 3 раза по 10м. (ловкость)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д.	М.	Д. 12.1сек.	М. 11.5сек.	Д.	М.

3 Тест Удержание равновесия на одной ноге (статистическое равновесие)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д. 0-49	М. 20-39	Д. 60-60	М. 40-60	Д. 62-70	М. 62-70

4 Тест Бросание мяча вверх (координация)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д.	М.	Д. 20 раз	М. 20 раз	Д.	М.

5 Тест Отбивание мяча (координация)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д.	М.	Д. 15-20раз	М. 15-20раз	Д.	М.

6 Тест Подъем туловища в положения сидя за 30сек. (координация)

Ниже среднего 1б.		Средний 2б.		Высокий 3б.	
Д. 6 - 8	М. 7 - 9	Д. 9-10	М. 10-11	Д. 12 и выше	М. 13-14

Высокий уровень 15-18 баллов

Средний уровень 11-14 баллов

Низкий уровень 0-10 баллов

Уровневые характеристики

Высокий уровень: Движения уверенные, точные и автоматизированные. Ребенок легко сохраняет равновесие в сложных условиях, точно выполняет задания на меткость и ловлю, быстро реагирует на изменение ситуации в игре и может творчески комбинировать освоенные движения.

Средний уровень: Движения в целом правильные, но не всегда достаточно четкие и уверенные. Ребенок справляется с основными заданиями на

координацию (равновесие, попадание в цель), но может допускать неточности, особенно при усложнении условий. Скорость переключения с одного действия на другое может быть снижена.

Низкий уровень: Движения неловкие, скованные. Наблюдаются явные трудности с удержанием равновесия, точностью бросков и согласованностью действий. Реакция на сигналы замедленная, в играх ребенок часто не успевает. Требуется помощь и упрощение заданий.

Результаты изучения развития координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе на начало
исследования

№	ФИ	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Сумма баллов	Уровень
1	А. Кирилл	2	1	2	2	2	1	10	Низкий
2	Б. Анастасия	1	1	3	2	2	1	10	Низкий
3	В. Сергей	2	2	3	1	2	1	11	Средний
4	Г. Марина	1	1	2	1	2	2	9	Низкий
5	Д. Артем	2	2	1	1	2	1	9	Низкий
6	И. Анна	2	2	3	3	2	2	14	Средний
7	И. София	3	2	3	2	3	3	15	Высокий
8	К. Денис	2	1	3	2	2	1	11	Средний
9	К. Павел	2	2	1	2	1	3	11	Средний
10	О. Екатерина	3	3	2	3	1	2	14	Средний
11	С. Татьяна	2	2	2	1	1	2	10	Низкий
12	С. Дарья	2	3	1	2	2	2	12	Средний

Результаты изучения развития координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста в контрольной группе на начало
исследования

№	ФИ	Тест	Тест	Тест	Тест	Тест	Тест	Сумма баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		
1	Л. Кирилл	2	2	2	3	2	1	12	Средний
2	М. Михаил	3	1	1	2	2	1	10	Низкий
3	М. Ольга	2	2	3	1	2	1	11	Средний
4	Н. Александр	2	1	2	1	2	2	10	Низкий
5	П. Максим	2	2	1	1	2	1	9	Низкий
6	С. Виктория	2	2	3	1	2	2	12	Средний
7	С. Алексей	1	2	3	2	2	3	13	Средний
8	Ф. Никита	2	1	3	2	2	1	11	Средний
9	Ч. Ирина	2	2	1	2	1	3	11	Средний
10	Ш. Елена	3	3	2	3	2	2	15	Высокий
11	Э. Михаил	2	2	2	1	1	2	10	Низкий
12	Я. Александр	2	3	1	2	2	2	12	Средний

Сводная таблица результатов изучения развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах на начало исследования

Уровни	Координационные способности		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	41,7% (5 чел.)	50% (6 чел.)	8,3% (1 чел.)
Контрольная группа	33,3% (4 чел.)	58,3% (7 чел.)	8,3% (1 чел.)

Результаты изучения развития координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе на конец
исследования

№	ФИ	Тест	Тест	Тест	Тест	Тест	Тест	Сумма баллов	Уровень
		1	2	3	4	5	6		
1	А. Кирилл	3	2	2	3	2	2	14	Средний
2	Б. Анастасия	2	2	3	2	3	1	13	Средний
3	В. Сергей	3	2	3	2	3	2	15	Высокий
4	Г. Марина	2	3	2	2	2	2	13	Средний
5	Д. Артем	2	2	2	1	2	2	11	Средний
6	И. Анна	2	2	3	3	2	2	14	Средний
7	И. София	2	3	3	2	3	3	15	Высокий
8	К. Денис	2	1	2	2	2	1	10	Низкий
9	К. Павел	3	2	2	2	2	3	14	Средний
10	О. Екатерина	3	3	3	3	2	2	16	Высокий
11	С. Татьяна	1	2	2	2	1	2	10	Низкий
12	С. Дарья	2	2	2	2	2	2	12	Средний

Сводная таблица результатов изучения развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах на конец исследования

Уровни	Координационные способности		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	16,7% (2 чел.)	58,3% (7 чел.)	25% (3 чел.)
Контрольная группа	33,3% (4 чел.)	58,3% (7 чел.)	8,3% (1 чел.)

Лист нормоконтроля

Выпускная квалификационная работа выполнена мной, Рудых Софьей Викторовной, самостоятельно, оригинальность текста соответствует требованиям, предъявляемым к такого рода работам, и подтверждается справкой об оригинальности текста, сформированной системой проверки «Антиплагиат», объем работы составил 60 страниц.

Тема ВКР: «Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр»

Обучающийся Клир 11.06.2026 Рудых С.В.
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер О.А. / 09.06.2026 / Е.А. Герман
(подпись, дата) (расшифровка подписи)