

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ЯКОБИ МАРИНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

16.12.24

(дата, подпись)

Руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

12.12.24

(дата, подпись)

Дата защиты

24.12.2024

Обучающийся

Якоби М.С.

(фамилия, инициалы)

Якоби

(дата, подпись)

10.12.24

Оценка _____

Красноярск 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Теоретические основы развития физических способностей детей дошкольного возраста	6
1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста	15
1.3. Особенности развития координационных способностей детей дошкольного возраста	21
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ	29
2.1. Организация исследований.....	29
2.2. Методы исследований.....	30
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ	34
3.1. Экспериментальный комплекс развития координационных способностей	34
3.2. Экспериментальная проверка комплекса подвижных игр для развития координационных способностей детей дошкольного возраста	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста играет важнейшую роль в формировании их здоровья, физического и психического благополучия, а также в успешной социальной адаптации. Период дошкольного детства характеризуется интенсивными темпами роста и развития организма, что создает благоприятные условия для усвоения разнообразных двигательных навыков, укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни. Физическое развитие в этот период закладывает фундамент для будущей активности ребенка, способствует его гармоничному физическому и психическому развитию, а также служит основой для успешного овладения более сложными двигательными умениями в школьные годы.

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является формирование базовых физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота и координация. Именно эти качества составляют основу двигательной активности и обеспечивают выполнение разнообразных физических упражнений. Научно доказано, что комплексное развитие физических качеств в дошкольном возрасте способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию опорно-двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и повышению общей устойчивости организма к заболеваниям.

Методика развития физических качеств у детей дошкольного возраста имеет свои особенности и требует комплексного подхода, учитывающего возрастные, физиологические и психоэмоциональные характеристики детей. Важно, чтобы занятия по физическому воспитанию были увлекательными, содержали элементы игры и соответствовали уровню физической подготовленности детей. Современные педагогические технологии и методы, такие как игровые упражнения, подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика и элементы аэробики, позволяют достигать высоких результатов в

развитии физических качеств, создавая у детей устойчивый интерес к физической активности.

Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта учащихся. Чем большим объемом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой.

Н.А. Бернштейн писал: «Координация движений есть нечто иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы» [1].

«Координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции» [2].

Актуальность темы исследования обусловлена растущей необходимостью укрепления здоровья детей и формирования у них устойчивых привычек здорового образа жизни в условиях сокращения двигательной активности, связанного с возрастающим влиянием цифровых технологий и уменьшением свободного пространства для игр на свежем воздухе. Решение этой задачи требует разработки эффективных методов и программ физического воспитания, адаптированных к условиям дошкольных образовательных учреждений, и ориентированных на полноценное развитие физических качеств дошкольников.

Объект исследования – физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Предмет исследования - развитие координационных способностей детей дошкольного возраста.

Цель исследования – повышение уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

2. Подобрать подвижные игры для развития координационных способностей детей.

3. Внедрить их в образовательный процесс и проверить их эффективность.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что нами были подобраны подвижные игры для повышения уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Практическая значимость: экспериментально доказано, что подобранные нами подвижные игры способствуют росту координационных способностей детей дошкольного возраста и могут быть использованы в образовательном процессе дошкольников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Теоретические основы развития физических способностей детей дошкольного возраста

Физическое развитие включает в себя непрерывные биологические процессы, которые характеризуют динамику роста и созревания организма на различных возрастных этапах. Эти процессы включают морфологические, функциональные, биохимические и психические особенности, которые взаимодействуют с окружающей средой, формируя уникальные физические характеристики индивида. Процесс развития ребенка связан с изменениями роста и массы тела, последовательностью увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созреванием систем и органов, свойственных определенному возрастному этапу.

Оценка физического развития ребенка позволяет не только определить состояние его здоровья, но и установить уровень физической подготовки и способности к умственной деятельности. По мнению Всемирной организации здравоохранения, физическое развитие является основным критерием комплексной оценки здоровья ребенка, на основании которого определяется принадлежность к определенной группе здоровья.

Многие исследователи из различных областей, включая медицину, педагогику и психологию, разработали классификации периодов развития детей, исходя из возрастных особенностей и психофизиологических изменений. Среди первых таких исследователей был Я. А. Коменский, который подчёркивал важность учета возрастных особенностей в учебно-воспитательном процессе, что позволяло педагогам устанавливать оптимальные временные рамки и подходы к развитию детей [3].

Л. С. Выготский выделил развитие ребенка как процесс, проходящий через чередование кризисных и литических периодов, во время которых происходят заметные изменения [4]. Он выделил несколько возрастных

кризисов, начиная с новорожденности и заканчивая пубертатным возрастом, подчеркивая, что каждый этап развития сопровождается качественными изменениями в психике и поведении ребенка. Выготский также сформулировал основные законы детского развития, такие как цикличность, неравномерность развития, метаморфозы, а также сочетание эволюционных и инволюционных процессов.

В оценке физического развития ребенка важное значение имеют параметры роста и массы тела, пропорции отдельных частей тела, состояние опорно-двигательного аппарата и физическая подготовленность, включающая показатели гибкости, силы, выносливости, ловкости и быстроты. Только комплексный анализ этих характеристик позволяет объективно оценить физическое развитие ребенка.

Координационные способности — это важные физические качества, которые обеспечивают эффективное выполнение двигательных действий в постоянно меняющихся условиях. В педагогике и спортивной науке координация рассматривается как способность организма управлять своими движениями и поддерживать баланс во время выполнения различных физических упражнений. Суть координации заключается в согласованной работе мышц, нервной системы и вестибулярного аппарата, что позволяет выполнять движения точно, быстро и с минимальными затратами энергии.

Координационные способности являются основой для освоения сложных технических действий в спорте и играют важную роль в повседневной жизни человека. Развитие координации позволяет ребенку успешно адаптироваться к новым условиям, изменять темп и ритм движений, ориентироваться в пространстве и времени, а также преодолевать физические и психические нагрузки. В структуру координационных способностей входят такие компоненты, как:

Способность к управлению движениями — способность выполнять движения точно и своевременно, что включает в себя контроль над силой и направлением движения.

Реакция на неожиданные изменения — способность реагировать на изменения внешней среды (в частности, неожиданные), быстро приспосабливая движения к изменяющимся условиям.

Ритм и темп — умение поддерживать заданный ритм и темп в движениях, изменять их по мере необходимости.

Чувство равновесия — способность поддерживать стабильное положение тела или его частей, важное для правильного выполнения физических упражнений.

Исследования показывают, что состояние здоровья и физического развития современных детей дошкольного возраста остается неудовлетворительным. Лишь 10% детей поступают в школу полностью здоровыми, 20% имеют дефицит массы тела, а половина страдает хроническими заболеваниями, среди которых чаще встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата. За последние два десятилетия наблюдается увеличение числа детей, у которых биологический возраст отстает от календарного, с 7% до 27%.

Дошкольный возраст является важным этапом развития, охватывающим период от 3 до 7 лет. Он подразделяется на три основных периода:

младший дошкольный возраст (3-4 года),

средний дошкольный возраст (4-5 лет),

старший дошкольный возраст (5-7 лет).

В течение этого периода происходят значительные изменения в антропометрических показателях ребенка, таких как рост, вес, а также окружности головы и грудной клетки. В первый год жизни рост ребенка увеличивается на 25 см, а к 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела, начиная с первого года, ежегодно увеличивается на 2-2,5 кг, к 6-7 годам достигая примерно двойного значения по сравнению с показателями годовалого возраста.

Окружность грудной клетки ребенка в первый год жизни увеличивается на 12-15 см. В последующие годы это увеличение продолжается, но более

плавно, при этом окружность зависит от физического состояния и подготовленности ребенка. Окружность головы увеличивается более медленно, прибавляя 1-1,5 см в год после первых двух лет, что связано с увеличением массы головного мозга. Занятия физическими упражнениями не только развивают тело ребенка, но также способствуют развитию и улучшению работы головного мозга.

Особенности костной системы детей дошкольного возраста требуют особого внимания: кости у них мягкие и гибкие, что делает их подверженными как положительным, так и отрицательным влияниям. Важно тщательно подходить к выбору физической активности, оборудования, одежды и обуви, чтобы учесть возрастные возможности ребенка. С двух-трех лет начинается процесс окостенения, который продолжается в течение дошкольного периода, формируя изгибы позвоночника, жизненно важные для осанки, двигательной техники и здоровья внутренних органов [5].

Важным этапом дошкольного возраста является формирование свода стопы, которое начинается на первом году жизни и продолжается с момента освоения ходьбы. Правильное развитие стопы во многом зависит от регулярной физической активности, а также от подбора подходящей обуви.

Костная система связана с развитием мышц, сухожилий и суставов. По мере роста ребенка увеличиваются мышечная масса и сила. Под влиянием физических упражнений сила мышц возрастает, достигая к 5 годам заметного уровня, что сказывается на улучшении мускулатуры нижних конечностей. Уже в этом возрасте заметна разница в силе мышц у мальчиков и девочек, которая становится особенно выраженной к 7 годам.

Дошкольный возраст также важен для формирования сердечно-сосудистой системы. Масса сердца ребенка растет с 70,8 г в 3-4 года до 92,3 г к 6-7 годам. Возрастает и сила сердечных сокращений, улучшая кровообращение. Артериальное давление с возрастом повышается: у малышек первого года оно составляет 80/55 - 85/60 мм рт. ст., к 3-7 годам — в пределах 80/50 - 110/70 мм рт. ст.

Дыхательная система развивается и адаптируется с возрастом. К трем годам частота дыхания снижается до 25-30 раз в минуту, а к 4-7 годам — до 22-26 раз, при этом растет глубина и объем легочной вентиляции, что расширяет двигательные возможности ребенка [6].

Исследования выявили ключевые возрастные периоды с особыми изменениями в физических и умственных качествах: это третий, пятый и седьмой годы жизни, когда не только увеличиваются физические показатели, но и происходит функциональная перестройка организма. Период от 4 до 5 лет считается особенно активным и гармоничным в плане физического и умственного развития.

Знание морфофункциональных особенностей детей дошкольного возраста помогает организовать оптимальный двигательный режим, а также подобрать подходящие методы физического воспитания. С 3 до 7 лет физическая активность способствует укреплению связей в центральной нервной системе, что повышает физические и психические способности ребенка.

Возраст от 3 до 7 лет также характеризуется бурным развитием физического и психического потенциала ребенка. Координация движений в этом возрасте активно развивается, чему способствуют улучшение работы нервной системы и сенсорных систем (зрения, слуха и осязания). Важно отметить, что именно в этом возрасте закладываются основы координационных навыков, и если не уделить должного внимания их развитию, то могут возникнуть трудности в освоении сложных движений в дальнейшем.

Основные возрастные особенности, влияющие на развитие координации у дошкольников:

Быстрое развитие нервной системы. В дошкольный период активно развиваются связи между различными отделами мозга, что способствует улучшению координации. Однако процессы возбуждения ещё преобладают над процессами торможения, что проявляется в повышенной эмоциональности и импульсивности.

Увеличение мышечной массы и развитие скелетной структуры. Кости ребенка еще достаточно эластичны, мышцы относительно слабые, что ограничивает длительные нагрузки. Тем не менее, эти особенности способствуют освоению координационных навыков через игры и активные движения.

Развитие вестибулярного аппарата. В этом возрасте активно развивается вестибулярная система, которая отвечает за чувство равновесия. Различные упражнения, требующие удержания баланса, помогают укрепить этот навык и влияют на общую координацию.

Улучшение сенсомоторного восприятия. С возрастом у детей улучшаются зрительное, слуховое и тактильное восприятие, что позволяет лучше контролировать свои движения и координировать их в ответ на внешние стимулы [7].

Физическая активность способствует развитию таких качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и сила. Быстрота движения, проявляющаяся в виде времени реакции, скорости и частоты движений, развивается за счет упражнений в беге, подвижных играх и других формах активности. Игра, как метод обучения, способствует не только физическому, но и умственному развитию ребенка, помогает формировать ориентировку в пространстве и реагировать на изменения в окружении.

Важной частью программы физического воспитания является развитие силы. Развитие силы мышц обеспечивает способность ребенка преодолевать внешнее сопротивление и ускорять движения тела. Для детей дошкольного возраста подойдут общеукрепляющие упражнения, которые способствуют гармоничному развитию основных мышечных групп и позвоночника.

Эти комплексные занятия помогут детям в освоении основных движений, создавая благоприятные условия для всестороннего физического и умственного развития.

Для дошкольников особенно важен тщательный выбор упражнений, чтобы они включали кратковременные скоростные и силовые нагрузки, такие

как бег и прыжки (например, прыжки со скакалкой). Подбор упражнений учитывает возможности опорно-двигательной системы ребенка и направлен на развитие крупных мышц, а также на улучшение реакций сердечно-сосудистой системы при кратковременных нагрузках. Для укрепления силовых навыков в занятиях целесообразно использовать разнообразные общеразвивающие упражнения с мячом, танцевальные упражнения с фитболами и элементы аэробики. Для тренировки скоростно-силовых способностей могут быть полезны такие виды активности, как прыжки со скакалкой, элементы аэробики и танцевальные направления, такие как джаз-модерн и латина [8].

Подходы к понятию «выносливость» разнообразны. Так, В.М. Зациорский определяет выносливость как способность противостоять усталости [9], в то время как Р. Е. Мотылянская подчеркивает способность организма выполнять длительную работу, преодолевая внутренние трудности [10].

Старший дошкольный возраст — оптимальный период для развития выносливости по нескольким причинам:

Регулярные нагрузки небольшой интенсивности укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы, способствуют общему физическому и психическому здоровью ребенка.

Развитие выносливости повышает способность организма к долговременным физическим и умственным нагрузкам, что помогает подготовить детей к будущему обучению в школе.

Целенаправленные движения и упражнения раскрывают природные физические возможности ребенка, улучшая его показатели потребления кислорода – важного маркера физической выносливости.

Развитие выносливости также способствует воспитанию таких черт характера, как настойчивость, целеустремленность и уверенность в себе. Эти качества помогают детям преодолевать трудности и достигать целей, что также важно в школьной деятельности.

Упражнения на выносливость помогают дошкольникам продлевать физическую активность даже при нарастающей усталости. Исследования Е. Н. Вавиловой подчеркивают значимость таких видов активности, как ходьба и бег, в которых задействованы большие мышечные группы, что способствует всестороннему развитию [11].

Гибкость – это способность выполнять движения с широкой амплитудой, что придает им легкость и выразительность. Недостаточная гибкость приводит к повышенному мышечному напряжению, что может снижать координацию и увеличивать утомляемость. Травмы также нередко возникают из-за недостаточной гибкости. Развивать это качество у детей можно с помощью разнообразных упражнений, которые развивают как активную, так и пассивную гибкость, что создает «резерв растяжимости» и повышает запас гибкости.

Для улучшения гибкости применяются упражнения на растягивание или «стретчинг», которые могут включаться в партерные занятия. Такие упражнения укрепляют суставы и мышцы, улучшая их эластичность и силу.

Ловкость — это способность осваивать новые движения и адаптировать свою деятельность к меняющимся условиям. Н.А. Бернштейн отмечает, что ловкость является не только физическим, но и психофизическим качеством, где важны и мышцы, и мозг. Это качество можно тренировать, развивая различные двигательные навыки и умение адаптироваться к новым условиям [12]. Методические приемы для тренировки ловкости включают необычные положения, зеркальные упражнения, изменение скорости и усложнение движений.

Включение таких упражнений, как «Музыкальный танец», «Ладочки в паре» и «Кулачки-ладочки», помогает развивать координацию и внимание, что важно для развития ловкости у дошкольников.

Физическое развитие дошкольника связано с динамическими изменениями, происходящими в организме. Они включают рост и укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мускулатуры и функциональных систем организма. В этот период дошкольники особенно восприимчивы к

физическим нагрузкам, что делает аэробные упражнения эффективными для улучшения психофизических качеств, таких как ловкость, сила, гибкость и выносливость.

Несмотря на большой объем исследований, посвященных развитию координационных способностей, остаются актуальными вопросы, связанные с поиском наиболее эффективных методик для детей 3-7 лет. К числу проблем, требующих дальнейшего изучения, относятся:

Индивидуальный подход к тренировке координации. Развитие координационных способностей у детей имеет индивидуальный характер, так как разные дети имеют разные физические и психологические особенности. Требуется разработка гибких программ, которые позволяют адаптировать занятия в зависимости от уровня развития ребенка.

Влияние координационных упражнений на когнитивные функции. Исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций. Однако роль координационных способностей в этом процессе требует дополнительного анализа, так как именно координационные упражнения могут оказывать специфическое влияние на работу мозга и формирование познавательных процессов.

Роль семьи и социума. На развитие координации у детей значительное влияние оказывают не только учебные и спортивные занятия, но и среда, в которой они растут и развиваются. Включение семьи в процесс физического воспитания, а также использование игрового метода могут оказывать положительное воздействие на развитие координации.

Таким образом, развитие координационных способностей является важным аспектом общего физического и психического развития детей 3-7 лет. Применение методик, направленных на развитие этих навыков, позволяет обеспечить полноценное формирование координационных и двигательных навыков, что в свою очередь способствует повышению общей активности и улучшению адаптационных возможностей ребенка.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) является важным этапом формирования личности, когнитивных, эмоциональных и социальных навыков ребенка. Это время, когда закладываются основы всех видов мышления, появляется способность к символической деятельности, а также активно развивается речь, память и внимание.

Восприятие в дошкольном возрасте становится более целенаправленным, осознанным и детализированным. Ребенок начинает выделять важные черты и свойства предметов, учится различать их по форме, цвету, размеру и другим характеристикам. В этом возрасте восприятие постепенно переходит от эмоционального и глобального к аналитическому. Дети учатся анализировать и выделять основные характеристики окружающих их предметов и явлений.

Важное значение приобретает развитие пространственного восприятия и восприятия времени. Дети начинают понимать основные пространственные понятия (лево, право, вверх, вниз) и временные категории (утро, вечер, день, ночь). Эти навыки активно развиваются через игры и упражнения, направленные на формирование представлений о пространстве и времени.

В дошкольном возрасте внимание у детей носит преимущественно непроизвольный характер. Внимание еще не полностью развито, что делает их склонными к отвлечениям и быстрой смене интереса. В связи с этим им рекомендуются недолговременные подвижные игры, где активные действия чередуются с кратковременными паузами. Такие игры, как правило, просты и включают свободные движения с участием крупных мышечных групп. Оно привлекается яркими, новыми или необычными предметами, событиями, звуками и движениями. Постепенно развивается способность к произвольному вниманию, что проявляется в возможности удерживать внимание на задаче в течение более длительного времени. Однако произвольное внимание у дошкольников ещё неустойчиво и требует поддержки со стороны взрослых.

Дети этого возраста активны и любознательны, они стремятся быстро включиться в игру и быстро достичь поставленных целей, хотя им не всегда хватает терпения и упорства. Настроение у них может меняться, они легко расстраиваются из-за неудач, но быстро забывают обиды, если игра их захватывает.

В дошкольном возрасте дети воспринимают информацию ярче и лучше усваивают ее через зрительные и слуховые образы. Постепенно у них развивается способность к понятийному мышлению, и они начинают критически оценивать свои действия и действия товарищей. Это развитие мышления и самоконтроля позволяет им успешно осваивать более сложные правила игр [13].

Важной задачей педагога в этом возрасте является создание условий, которые помогут развивать произвольное внимание: использование разнообразных форм деятельности, наглядных и игровых методов обучения, регулярное чередование заданий, активное вовлечение детей в процессы взаимодействия и наблюдения.

Руководитель должен кратко объяснять правила игры, так как дети хотят быстрее перейти к действию. Иногда дети, не дослушав, уже стремятся выполнить предложенные роли. Желательно, чтобы педагог рассказывал об игре в виде сказки, чтобы повысить интерес детей и поддержать их творческое исполнение ролей.

Память дошкольников также характеризуется преобладанием непроизвольного запоминания. Дети лучше запоминают то, что вызывает у них эмоциональный отклик или связано с их собственным опытом. В этом возрасте память является в основном образной, и дети легче запоминают конкретные образы, чем абстрактные понятия.

К пяти-шести годам начинает формироваться произвольное запоминание, и дети могут запоминать информацию по намерению или указанию взрослых. На этом этапе важно привлекать детей к выполнению задач, связанных с

запоминанием и воспроизведением информации, используя при этом яркие, наглядные и интересные материалы.

Дошкольный возраст – период интенсивного формирования наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Дети осваивают навыки обобщения, учатся устанавливать причинно-следственные связи и понимают простые логические операции, такие как классификация и сравнение. По мере взросления у детей постепенно развивается словесно-логическое мышление, которое становится основой для дальнейшего обучения в школе [14].

В этот период ребенок активно использует воображение и фантазию, что помогает ему находить творческие решения задач. Основой для развития мышления становятся игры, моделирование, а также наглядные и практические задания.

Дошкольный возраст также характеризуется значительными изменениями в социальной и эмоциональной сферах, которые включают в себя развитие самосознания, становление системы ценностей и развитие способности к эмпатии.

В дошкольном возрасте у ребенка начинает развиваться осознание себя как личности. Дети начинают понимать свои желания, потребности, начинают осознавать свои действия и их последствия. К четырем-пяти годам дети осознают себя отдельными от других личностями, проявляют первые признаки самостоятельности и стремление к независимости.

Формирование самосознания связано с развитием самооценки и эмоционального отношения к своим действиям. На этом этапе важно поддерживать положительную самооценку ребенка, создавать условия для формирования уверенности в себе, поощрять инициативу и самостоятельность.

Дошкольники хоть и активны, не всегда могут рассчитать свои силы. Многие хотят быть ведущими в игре, и важно, чтобы руководитель назначал эту роль с учетом способностей детей. Частая смена ведущих помогает детям оценивать свои возможности и способности товарищей.

Для игр лучше использовать словесные команды вместо свистков, так как это развивает вторую сигнальную систему, ещё не до конца сформированную у детей. Рифмованные речитативы, произносимые хором, способствуют развитию речи и помогают детям подготовиться к выполнению заданий.

Дети в этом возрасте особенно чувствительны, поэтому их не следует исключать из игры за ошибки. Если игра требует временного выхода, для выбывших стоит предусмотреть короткую паузу. Руководитель должен с пониманием относиться к несоблюдению правил, так как это часто связано с неопытностью и недостаточным физическим развитием детей.

Н.А. Бронштейн и А.В. Запорожец полагают, что координация любого движения, от простейшего до сложного, такого как письмо или речь, обусловлена образом или представлением ожидаемого результата. По мнению Н.А. Бронштейна, именно представление о результате действия выступает «ведущим инвариантом», который направляет процесс перестройки программы движения.

В психологической, физиологической и педагогической литературе принято различать два типа движений: произвольные и непроизвольные. Оба эти типа присущи детям дошкольного возраста. Непроизвольные движения, будучи простыми, отражают врожденные реакции. Произвольные, более сложные движения, требуют обучения и представляют собой набор навыков, выработанных в жизненном опыте. В сложных двигательных актах произвольные и непроизвольные элементы движения тесно переплетены и порой трудноразличимы. При частом повторении эти элементы становятся «вторичными механизмами» (например, при танце или игре на музыкальном инструменте), что позволяет выполнять их без осознанного контроля коры головного мозга.

Эмоциональная сфера дошкольников характеризуется высокой чувствительностью. Дети способны испытывать широкий спектр эмоций и демонстрируют эмоциональную отзывчивость, сопереживание другим. Они

начинают понимать чувства и эмоции других людей, что является основой для развития эмпатии.

Педагог должен поддерживать эмоциональную отзывчивость детей, используя игры и упражнения, направленные на развитие способности понимать и выражать свои эмоции и чувствовать состояние других людей. Важно обучать детей справляться с негативными эмоциями, такими как гнев, обида, страх, и учить их конструктивным формам выражения эмоций.

Дошкольный возраст — это период активного освоения правил общения, формирование первых социальных навыков. В этом возрасте дети начинают участвовать в коллективных играх, учатся сотрудничать, делить обязанности, соблюдать правила. Игровая деятельность играет ключевую роль в социальном развитии, так как через игру дети осваивают социальные роли, учатся взаимодействовать, уважать интересы и желания других [15].

Педагогам важно создавать условия, которые поддерживают коллективную игровую деятельность, при этом поощряя навыки взаимодействия, сотрудничества и уважения к другим. Важно помогать детям справляться с конфликтами, учить их находить компромиссы и поддерживать дружеские отношения.

Игра — основной вид деятельности детей дошкольного возраста, в котором они осваивают окружающий мир, развивают социальные и познавательные навыки, учатся выражать свои эмоции и справляться с новыми ситуациями. Игровая деятельность является уникальным методом обучения, так как через игру ребенок развивается, не осознавая учебной цели, что создает положительное отношение к процессу познания.

Существует несколько видов игровой деятельности, каждый из которых способствует развитию ребенка в разных аспектах:

Ролевая игра. Дети играют в роли различных персонажей, осваивают социальные нормы, пробуют себя в различных социальных ролях, развивают воображение и креативное мышление.

Дидактические игры. Игры с элементами обучения помогают развивать мышление, внимание, память и логику. Эти игры могут включать задания на классификацию, последовательность, сравнение и другие когнитивные навыки.

Подвижные игры. Они способствуют физическому развитию и помогают развивать координацию, ловкость, быстроту реакции, а также способствуют снятию психоэмоционального напряжения.

Игра способствует развитию у ребенка познавательного интереса, формированию самостоятельности и уверенности. Через игровую деятельность педагог может легко установить контакт с детьми, мотивировать их к учебным действиям, развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи. Использование игр в педагогическом процессе способствует тому, чтобы дети проявляли больше инициативы, были заинтересованы в изучении новых тем и легче адаптировались к условиям школьного обучения.

Роль педагога в дошкольном возрасте крайне важна. Педагог направляет, поддерживает, мотивирует детей и создает условия, при которых они могут раскрывать свои способности и удовлетворять свои познавательные и эмоциональные потребности.

Создание благоприятной образовательной среды. Важно обеспечить физическое, эмоциональное и психологическое комфортное пространство для детей, чтобы они могли свободно развиваться, выражать свои эмоции и учиться через игру.

Поддержка индивидуального развития. Каждый ребенок развивается в своем темпе, поэтому педагог должен учитывать индивидуальные особенности детей, их интересы и потребности, адаптировать программы и методы обучения.

Развитие самостоятельности и уверенности. Поддержка самостоятельных действий ребенка помогает развить у него уверенность, инициативу и способность справляться с трудностями.

Формирование навыков взаимодействия. Педагог организует совместные игры и занятия, помогает детям развивать навыки общения, решать конфликты и понимать чувства других.

Педагоги в дошкольных учреждениях используют разнообразные методы и приёмы, чтобы развивать личность ребенка, его интеллектуальные и социальные способности.

1.3. Особенности развития координационных способностей детей дошкольного возраста

Физическое воспитание в дошкольном возрасте играет ключевую роль в формировании здоровья, двигательной активности и психофизического развития ребенка. Именно в этот период происходит активное развитие основных двигательных навыков, координации, силы и выносливости, а также формирование позитивного отношения к физической активности. Методика физического воспитания дошкольников отличается рядом специфических особенностей, которые обусловлены анатомо-физиологическими характеристиками и психологическими особенностями детей данного возраста.

Основная цель физического воспитания в дошкольном возрасте заключается в укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии детей, а также в создании условий для позитивного формирования личности. На основе этой цели выделяют следующие задачи:

Поддержка здоровья и физического состояния: повышение защитных функций организма, улучшение работы всех систем и развитие устойчивости к неблагоприятным условиям [16].

Развитие физических качеств: включение тренировок, направленных на укрепление силы, улучшение координации, выносливости, гибкости и ловкости.

Освоение и совершенствование базовых двигательных умений: развитие навыков ходьбы, бега, прыжков, лазания и бросков, а также поддержание равновесия и развитие координации.

Развитие мотивации к активному образу жизни: формирование устойчивого интереса к физической активности и желание заниматься спортом.

Формирование знаний о здоровом образе жизни: привитие детям элементарных знаний о роли физических упражнений для здоровья и укрепления организма.

При организации занятий по физическому воспитанию в дошкольном возрасте необходимо придерживаться следующих принципов:

Учет возрастных и индивидуальных характеристик. Важно учитывать возрастные особенности психики и организма детей, их склонность к быстрой утомляемости и ограниченное внимание.

Постепенное увеличение нагрузок. Для успешного освоения двигательных навыков необходимо начинать с простых упражнений и постепенно увеличивать их сложность.

Игровая форма занятий. Игра является основной деятельностью ребенка в этом возрасте, поэтому использование игр в занятиях физкультурой способствует более эффективному обучению.

Разнообразие упражнений. Однообразие может снизить интерес детей к занятиям, поэтому важно использовать широкий спектр движений и игровых упражнений.

Поддержание позитивного настроения. Дети дошкольного возраста остро реагируют на эмоциональную атмосферу, и положительная обстановка на занятиях позволяет повысить их эффективность.

Каждое занятие по физическому воспитанию для дошкольников делится на три части:

Подготовительный этап. Сюда входят разогревающие упражнения для повышения активности и готовности к занятиям.

Основная часть. Включает игровые и физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, улучшение выносливости, гибкости и координации.

Заключительный этап. В конце занятия проводятся расслабляющие упражнения и игры с пониженной нагрузкой, что способствует постепенному восстановлению организма.

Методики физического воспитания детей дошкольного возраста направлены на развитие базовых двигательных навыков, улучшение координации и укрепление здоровья. Эти методики учитывают особенности психофизического развития дошкольников и предполагают использование разнообразных подходов, среди которых основное место занимают игровые, имитационные и природосообразные упражнения. Рассмотрим основные методики подробнее:

1. Игровая методика.

Игровая методика базируется на ведущей деятельности дошкольников — игре, которая вызывает эмоциональный отклик и увлекает ребенка. В игровых упражнениях дети учатся координированным движениям, скорости и ловкости, развивают социальные навыки. Игры делятся на несколько категорий:

Подвижные игры: бег, прыжки, эстафеты, игры с мячом и препятствиями, которые развивают общую выносливость, силу и координацию.

Рольевые игры: дети принимают на себя роли различных персонажей, что стимулирует воображение и побуждает их к физической активности.

Игры-соревнования: игровые состязания на быстроту и ловкость, включающие прыжки, лазание и метание. Они укрепляют уверенность и учат детей работать в команде.

Игровой метод позволяет легко вовлечь детей в процесс занятий физкультурой, поддерживает интерес к занятиям, а также способствует формированию здорового образа жизни.

2. Методика имитационных упражнений.

Методика имитационных упражнений основывается на том, что дети данного возраста склонны к подражанию и повторению. Эти упражнения, например, «Полет птицы», «Прыжок зайчика», «Походка медведя», помогают ребенку развивать гибкость, координацию движений, силу и воображение.

Упражнения с подражанием просты для выполнения, вызывают положительные эмоции и побуждают к самостоятельной активности.

Имитационные упражнения также способствуют развитию воображения и эмоциональной сферы, позволяя детям «путешествовать» в воображаемые миры и экспериментировать с движением.

3. Методика упражнений на координацию.

Развитие координационных способностей происходит через выполнение разнообразных движений, требующих точности и слаженности. Для детей дошкольного возраста эти упражнения включают:

Ходьба и бег с препятствиями: помогает развивать ловкость и умение контролировать движения.

Балансировка на гимнастическом оборудовании: упражнения с балансом и равновесием, например, хождение по бревну, помогает укрепить мышцы ног и туловища, развивает устойчивость.

Метание и ловля: упражнения с мячами разного размера способствуют развитию глазомера, быстроты реакции и координации.

Методика на координацию помогает детям улучшить пространственное восприятие и освоить сложные движения, необходимые в повседневной жизни.

4. Методика природосообразного воспитания.

Эта методика включает в себя физическую активность на открытом воздухе, что стимулирует естественное развитие ребенка. Занятия на свежем воздухе способствуют закаливанию, укрепляют иммунитет и обеспечивают полноценное насыщение организма кислородом. Основные элементы методики:

Утренняя гимнастика на улице: подвижные упражнения на свежем воздухе, помогающие разбудить организм и улучшить настроение.

Природные элементы в занятиях: бег по траве, лазание по деревьям (в безопасных условиях), прыжки через лужи, игры с песком и водой, все это помогает детям освоить свои физические возможности.

Экологические игры: во время прогулок и походов, дети учатся ориентироваться в пространстве, узнают природу и развивают наблюдательность.

Природосообразный метод не только укрепляет здоровье, но и помогает детям адаптироваться к окружающей среде, развивает чувство ответственности к природе и стимулирует сенсорное восприятие.

5. Методика ритмической гимнастики.

Ритмическая гимнастика включает упражнения с музыкальным сопровождением, которые позволяют развивать чувство ритма, координацию и осознанное восприятие тела. Занятия проходят в форме танцев и простых движений под музыку, что делает их привлекательными для детей и облегчает процесс обучения. Основные элементы методики:

Танцевальные движения и упражнения: дети выполняют простые танцевальные шаги и ритмичные движения, развивая пластику, гибкость и чувство ритма.

Ритмичные разминки и упражнения: под музыку дети выполняют упражнения на руки, ноги и туловище, что способствует комплексному развитию мышц.

Элементы классической гимнастики: упражнения с различными предметами — обручами, скакалками, лентами, что делает занятия интересными и увлекательными.

Ритмическая гимнастика помогает детям освоить элементы танцев, улучшить координацию, укрепить мышцы и развить музыкальное восприятие.

6. Методика использования простых спортивных снарядов и оборудования.

Для эффективного физического воспитания важно включать в занятия снаряды и оборудование, соответствующие возрастным возможностям детей. В эту методику входят упражнения с мячами, скакалками, обручами, кубиками, гимнастическими палками и кеглями. Использование спортивных снарядов позволяет детям развивать разнообразные двигательные навыки, такие как:

Мячевые игры: метание, ловля и передача мячей для развития ловкости и быстроты реакции.

Прыжки со скакалкой: улучшение координации и выносливости.

Игры с обручами и кеглями: способствуют развитию гибкости, силы и умения ориентироваться в пространстве.

Снарядные упражнения повышают интерес детей к физической активности, дают новые ощущения и помогают осваивать навыки, которые потребуются в дальнейшем.

7. Методика дыхательных упражнений и релаксации.

Эта методика помогает детям освоить основы правильного дыхания, что важно для укрепления дыхательной системы и улучшения кровообращения. Дыхательные упражнения включаются в заключительную часть занятий и направлены на расслабление и восстановление сил. Методика включает:

Глубокое дыхание и выдох: дети учатся делать медленные, глубокие вдохи и выдохи.

Игра на дыхание: например, «дуй на перышко», где дети дуют на легкие предметы, развивая силу дыхания.

Упражнения на расслабление: дыхательные упражнения, которые помогают снизить напряжение и успокоиться после активных игр и занятий [17].

Дыхательные упражнения и релаксация играют важную роль в восстановлении организма ребенка и формируют навыки расслабления, которые пригодятся ему на протяжении жизни.

Методики физического воспитания дошкольников ориентированы на создание у ребенка позитивного отношения к физической активности, развитие базовых двигательных навыков и укрепление здоровья. Эти методы базируются на естественных потребностях детей в движении, игре и познании мира, что делает их подходящими для успешного физического воспитания дошкольников.

Игровой подход является основой методики физического воспитания дошкольников. Игры и игровые упражнения способствуют не только физическому, но и эмоциональному и социальному развитию ребенка. Игры должны быть понятными, доступными, с минимальным количеством сложных инструкций. Они могут чередовать активные и спокойные элементы, помогая избежать усталости и поддерживая интерес ребенка [18].

Основные средства физического воспитания дошкольников включают общеукрепляющие упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, корригирующие упражнения, подвижные игры, дыхательные практики, а также утреннюю гимнастику на свежем воздухе. Все эти упражнения помогают детям укрепить здоровье, развить выносливость и приобщить их к активному образу жизни.

Педагог играет ключевую роль в физическом воспитании дошкольников, организуя занятия, поддерживая положительный эмоциональный фон и соблюдая технику безопасности. Важная задача педагога – демонстрация правильной техники выполнения упражнений, контроль нагрузки и вовлечение детей в игровые занятия.

Вывод по главе 1.

В первой главе настоящей работы представлен обзор теоретических и методологических основ, связанных с развитием физических и координационных качеств у детей дошкольного возраста. Анализ теоретических подходов и исследований показывает, что физическое развитие в дошкольный период является сложным многоступенчатым процессом, который отражает биологическую, психофизиологическую и социальную динамику роста и созревания детского организма.

Физическое развитие дошкольников включает в себя взаимодействие биологических процессов с окружающей средой и характеризуется изменениями в росте, массе тела и пропорциях, а также постепенным созреванием костной, мышечной и нервной систем. Эти процессы влияют на

способность ребенка к освоению и выполнению движений, развитию основных физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость, что подтверждает необходимость комплексного подхода к физическому воспитанию.

Координационные способности, рассматриваемые как основа для выполнения сложных движений, играют ключевую роль в адаптации детей к меняющимся условиям и выполнении различных двигательных задач. Их развитие в дошкольном возрасте способствует улучшению пространственного восприятия, чувства равновесия, управления движениями и способности к изменению темпа и ритма движений. Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, координация развивается через постепенное освоение и практическое применение движений с использованием методик, учитывающих игровые, природосообразные и имитационные подходы.

Таким образом, дошкольный возраст является критическим периодом для формирования физических и координационных навыков. Теоретико-методологические основы, рассмотренные в главе, подтверждают, что эффективно организованное физическое воспитание с учетом возрастных особенностей и адекватный выбор методов и средств создают условия для гармоничного физического и психического развития детей.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Организация исследования включала три последовательных этапа, каждый из которых выполнял важную функцию в достижении поставленных целей [19].

Первый этап: Подготовительный (сентябрь 2022 года – май 2023 года)

На этом этапе были выполнены следующие задачи:

Анализ литературы: изучены современные исследования и методические материалы, посвящённые физическому развитию детей дошкольного возраста и особенностям развития координационных способностей детей дошкольного возраста.

Подбор подвижных игр для развития координационных способностей детей дошкольного возраста. Было подобрано 28 различных игр.

Подбор участников: сформированы экспериментальная и контрольная группы из детей старшего дошкольного возраста. Все участники прошли медицинский осмотр для подтверждения возможности участия в физкультурных занятиях.

2. Основной этап. Сентябрь 2023 года – май 2024 года: реализация экспериментальной программы.

Проведение занятий: дети экспериментальной группы участвовали в занятиях по разработанной программе, проводимых два раза в неделю в течение определённого периода. Контрольная группа занималась по стандартной программе физического воспитания.

Мониторинг состояния: регулярно фиксировались показатели физического развития детей: рост, масса тела, сила мышц, гибкость и координация движений. Также учитывались субъективные ощущения детей и наблюдения педагогов о мотивации и эмоциональном состоянии участников.

3. Заключительный этап. Сентябрь 2024 года – ноябрь 2024 года: завершение исследования и обработка данных.

Этот этап был посвящён оценке результатов и их анализу.

2.2 Методы исследования

Для достижения целей исследования и решения поставленных задач были использованы разнообразные методы научно-педагогического анализа, направленные на изучение развития координационных способностей детей дошкольного возраста. В перечень методов вошли:

Изучение и анализ научной литературы: проведён тщательный обзор отечественных и зарубежных источников по теме исследования. Это позволило определить современные подходы и выявить пробелы в существующих исследованиях.

Педагогическое тестирование: осуществлена оценка уровня физической подготовленности детей с помощью стандартизированных тестов, направленных на измерение уровня развития физических качеств и, отдельно, уровня развития координационных способностей [30].

1. Прыжок в длину с места. Этот тест использовался для оценки скоростно-силовых качеств. Дети выполняли прыжок с места, стараясь максимально вытолкнуться ногами и достичь наибольшей длины. Результаты фиксировались в сантиметрах, причём наибольший показатель из двух попыток записывался в итоговый протокол. Прыжок позволял оценить мощность нижних конечностей, которая важна для общего физического развития.

2. Бег на 30 метров. Данный тест предназначался для проверки быстроты. Участники стартовали с фиксированной линии и пробежали дистанцию в 30 метров. Время измерялось с использованием электронных секундомеров, что обеспечивало высокую точность (до сотых долей секунды). Тестирование проводилось в равных условиях на плоской и нескользкой поверхности. Упражнение помогало оценить реакцию, быстроту и технику бега.

3. Метание мяча. Метание мяча проверяло сразу несколько качеств: силу, ловкость и точность. Дети бросали мяч определённого веса как на дальность,

так и в обозначенную цель, в зависимости от требований теста. Фиксировалась максимальная дальность броска или количество попаданий в цель из нескольких попыток. Данный тест отражал координацию движений и развитие мышц верхних конечностей.

4. Наклон вперёд из положения сидя. Тест оценивал гибкость позвоночника и мышц задней поверхности бедра. Ребёнок садился на ровную поверхность, выпрямлял ноги и, удерживая их в неподвижном состоянии, выполнял наклон вперёд, пытаясь дотянуться руками как можно дальше. Расстояние измерялось в сантиметрах от кончиков пальцев до стоп либо зафиксировалось положительное значение при превышении уровня стоп.

5. Челночный бег 3×5 метров. Этот тест служил для оценки координации движений и работы вестибулярного аппарата. Участники преодолевали дистанцию в 5 метров, выполняя три разворота на 180 градусов и возвращаясь на исходную точку. Время выполнения упражнения замерялось с высокой точностью. Челночный бег демонстрировал ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве.

Все тесты проводились в одинаковых условиях, чтобы исключить влияние внешних факторов на результаты. Для всех участников заранее подготовили ровную площадку, соответствующее оборудование и инвентарь. Перед началом тестирования каждому ребёнку объясняли и демонстрировали правильную технику выполнения каждого упражнения. Важной частью подготовки стала обязательная разминка, которая включала лёгкие кардиоупражнения и растяжку. Это помогло снизить риск травм и повысить эффективность тестов [35].

Полученные данные сравнивались с центильными таблицами, разработанными для детей в возрасте 4–7 лет. Центильные таблицы представляют собой распределение антропометрических показателей в виде процентиля, что позволяет определить, в каком диапазоне находится показатель конкретного ребёнка по сравнению с популяционной нормой.

Применение центильных таблиц в сочетании с анализом соотношений антропометрических показателей является эффективным инструментом для мониторинга физического развития детей и принятия обоснованных решений в области их здоровья и воспитания [34].

На основании сравнения с центильными таблицами физическое развитие детей классифицировалось по следующим уровням:

Очень низкий: Показатели ниже 3-го процентиля.

Низкий: Показатели между 3-м и 10-м процентилями.

Средний: Показатели между 25-м и 75-м процентилями.

Выше среднего: Показатели между 75-м и 90-м процентилями.

Высокий: Показатели выше 97-го процентиля.

Для оценки координационных способностей были применены следующие контрольные упражнения.

Челночный бег 3×10 м (сек)

Опускание палки (см)

Повороты на гимнастической скамейке (раз)

Стойка на одной ноге (сек)

Упор присев - упор лежа (раз)

Проведение педагогического эксперимента: организован эксперимент, в рамках которого одна группа детей занималась по традиционной программе физического воспитания, а другая — с использованием разработанного комплекса подвижных игр. Сравнение результатов обеих групп позволило определить эффективность предложенной методики [36].

Математическая обработка данных: собранные данные подвергнуты статистическому анализу с использованием методов математической статистики для определения достоверности различий между группами и оценки значимости полученных результатов.

Анализ данных включал следующие этапы:

Расчёт среднего арифметического (\bar{x}): определение среднего значения показателей в каждой группе для оценки общего уровня физической подготовленности.

Определение стандартного отклонения (σ): измерение степени разброса данных вокруг среднего значения, что позволило оценить вариативность результатов внутри групп.

Проверка статистической значимости различий (p-value): сравнение средних значений экспериментальной и контрольной групп с использованием соответствующих критериев (например, t-критерия Стьюдента) для определения достоверности различий между ними.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1 Экспериментальный комплекс развития координационных способностей

Дошкольный возраст характеризуется высокой пластичностью центральной нервной системы и благоприятными условиями для формирования физических навыков. Одной из основных задач, решаемых в ходе занятий общей физической подготовки, стало обеспечение всестороннего развития координационных способностей детей. Эти способности включают такие элементы, как:

Ориентирование в пространстве, необходимое для точного выполнения действий в сложных условиях.

Скорость и точность реагирования на сигналы, что способствует быстрому выполнению движений в ответ на внешние раздражители.

Ритмичность, обеспечивающая согласованность движений.

Баланс, связанный с устойчивостью при статических и динамических нагрузках.

Точность воспроизведения движений, важная для формирования моторной памяти.

Дифференцирование силовых, временных и пространственных параметров движений, необходимое для адаптации двигательных действий к изменяющимся условиям.

Основная цель экспериментальной работы заключалась в подтверждении гипотезы о положительном влиянии подвижных игр на уровень координационных способностей дошкольников [21]. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи, определившие выбор методов исследования:

Анализ закономерностей формирования двигательных способностей: изучение теоретических основ и практических аспектов развития двигательных

качеств у детей дошкольного возраста. Это включало обзор научной литературы, посвящённой возрастным особенностям физического развития, а также анализ существующих методик и подходов в физическом воспитании.

Экспериментальная проверка эффективности комплекса: внедрение разработанных подвижных игр в практику работы с дошкольниками и оценка их влияния на координационные способности. Для этого были сформированы экспериментальная и контрольная группы, проводились регулярные занятия, а также осуществлялся мониторинг координационных способностей детей с использованием соответствующих тестов и методик [22].

Реализация этих задач позволила всесторонне оценить влияние подвижных игр на координационных способностей детей дошкольного возраста и обосновать целесообразность их применения в образовательной практике.

Перед выполнением тестов всем детям проводилась обязательная разминка, направленная на подготовку мышц и суставов к нагрузке, а также снижение риска получения травм. Такой подход обеспечивал более точные и надёжные результаты, минимизируя влияние внешних факторов.

Педагогический эксперимент проводился на базе МАДОУ «Детский сад 213» в городе Красноярск.

В исследовании приняли участие 36 воспитанников детского сада, разделённых на две группы по 18 человек: экспериментальную и контрольную.

Экспериментальная группа: Дети дважды в неделю дополнительно занимались по специально разработанному комплексу подвижных игр, направленных на развитие равновесия, пространственной ориентации, быстроты реакции, ритмичности, устойчивости вестибулярного аппарата и других компонентов координации.

Контрольная группа: ученики продолжали обучение в рамках стандартной дошкольной программы физической культуры, без дополнительных занятий.

Комплекс подвижных игр был разработан с учётом возрастных особенностей детей и направлен на всестороннее развитие их физических способностей [27].

Экспериментальная база. Исследование проводилось на базе МАДОУ № 250 «Детский сад № 213», расположенного в Центральном районе города Красноярска. Участниками эксперимента стали 36 воспитанников дошкольного учреждения, которые были разделены на две группы.

В экспериментальной группе занятия проводились три раза в неделю, продолжительность каждого составляла 45 минут. Для исследования были отобраны 28 подвижных игр, каждая из которых акцентировала внимание на развитии отдельных координационных способностей. Основными критериями выбора игр стали:

Эмоциональная привлекательность:

Эмоциональная привлекательность игровых занятий играет ключевую роль в поддержании интереса и вовлеченности детей. Для достижения этого важно:

Использовать яркие и интересные сюжеты, которые соответствуют возрастным предпочтениям.

Применять элементы игры и фантазии, чтобы активизировать воображение.

Создавать условия для успеха каждого ребёнка, поощряя позитивное отношение к заданиям.

Интегрировать элементы юмора, неожиданных ситуаций или изменений правил, чтобы удерживать внимание.

Доступность выполнения:

Задания должны быть интуитивно понятными, с минимальным объяснением.

Упражнения должны быть посильны для всех участников, независимо от уровня физической подготовки.

Длительность и сложность игр регулируются, чтобы сохранить интерес и предотвратить усталость.

Простота движений:

Простые движения легче воспринимаются детьми, что помогает им быстрее освоить навыки.

Каждое движение направлено на развитие конкретного навыка, например, баланса, координации или силы.

Постепенное увеличение сложности способствует развитию умений.

Целенаправленность воздействия:

Игры подбираются так, чтобы развивать конкретные координационные способности, например:

Моторный контроль.

Умение ориентироваться в пространстве.

Чувство ритма.

Быстроту реакции.

Положительное отношение к играм:

Важно учитывать возрастные особенности детей: малыши предпочитают активные и ролевые игры, подростки могут больше интересоваться заданиями с элементами соревнования.

Поддержка положительной атмосферы и работа с индивидуальными потребностями каждого ребёнка.

Коррекция движений: игры для формирования точности и правильной осанки

Коррекция движений детей требует применения игр, которые способствуют развитию моторного контроля, точности и осанки. Рассмотрим каждую игру и её особенности подробнее:

Игра «Зоопарк».

Описание: Дети представляют себя различными животными (например, слон, журавль, медведь), имитируя их походку и движения.

Цель: Формирование осанки через выполнение движений с различным положением тела. Например:

«**Журавль**» — ходьба на носочках с поднятыми руками, имитирующими крылья.

«**Медведь**» — передвижение на четвереньках, что развивает плечевой пояс и координацию.

Польза:

Укрепление мышц спины.

Развитие моторного контроля и воображения.

Игра «**Машины**».

Описание: Дети представляют себя машинами, передвигающимися по разным маршрутам (зигзаги, круги) под устные команды «газ», «тормоз», «стоп».

Цель: Развитие способности удерживать осанку в динамике.

Пример заданий:

«Машина едет быстро» — ускорение с контролем осанки.

«Машина на повороте» — выполнение поворотов с наклонами.

Польза:

Координация движений при смене темпа и направления.

Контроль равновесия и точности.

Игра «**Божья коровка**».

Описание: Дети изображают божьих коровок, ползающих по "листочкам" (коврики или маты). Важно выполнять движения плавно, удерживая спину прямой.

Цель: Формирование точности движений через концентрацию внимания на мелких моторных действиях.

Пример заданий:

Перемещение в позиции на четвереньках с плавным "переползанием" между зонами.

Удержание положения «статичная коровка» в течение 10–15 секунд.

Польза:

Укрепление мышечного корсета.

Тренировка выносливости и статической устойчивости.

Игра «**Зеркало**»

Описание: Один ребёнок выполняет движения, а другой их повторяет как «зеркальное отражение».

Цель: Совершенствование точности движений и наблюдательности.

Пример заданий:

Простые движения (подъём рук, наклоны, повороты головы).

Плавные и медленные упражнения для контроля осанки и движений.

Польза:

Развитие симметричности движений.

Укрепление мышц-стабилизаторов.

Снятие напряжения через плавные действия.

Сложные перемещения: игры для развития темпа и ритма движений.

Развитие темпа и ритма движений способствует улучшению координации, ловкости и общей моторики. Игры с перемещениями задействуют динамические навыки, которые важны для гармоничного физического развития. Рассмотрим подробнее игры, которые использовались для этих целей

Игра «**Быстро шагай**».

Описание: Дети выполняют перемещения в определённом темпе, задаваемом взрослым (или под музыкальное сопровождение). Команды могут меняться: «быстрее», «медленнее», «замри».

Цель: Формирование чувства темпа и ритма, развитие способности менять скорость движений.

Пример заданий:

Ходьба по кругу в разном темпе (медленно, быстро, затем чередование).

Выполнение дополнительных движений (поднятие коленей выше, хлопки).

Польза:

Умение подстраиваться под внешний ритм.

Координация движений при смене скорости.

Повышение общей выносливости.

Игра **«Стоп, хоп, раз»**

Описание: Дети начинают движение (бег, ходьба) в произвольном темпе. При команде «Стоп!» — останавливаются, «Хоп!» — подпрыгивают, «Раз!» — хлопают.

Цель: Развитие реакции, координации и ритмичности.

Пример заданий:

Использовать чередование команд: «Стоп!» и «Хоп!» произносятся быстро друг за другом.

Добавлять новые действия (например, повороты или приседания).

Польза:

Формирование навыка мгновенной реакции.

Поддержание внимания на команде.

Развитие чувства ритма через выполнение действий в заданной последовательности.

Игра **«Робот»**

Описание: Дети изображают «роботов», передвигаясь в ограниченной амплитуде, имитируя шаги и движения рук, как механические.

Цель: Отработка плавности и точности ритмичных движений в заданной амплитуде.

Пример заданий:

Перемещение по прямой, соблюдая ритм (например, с равными интервалами между шагами).

«Заряженные роботы» двигаются быстрее, «разряженные» замедляются и «выключаются».

Польза:

Развитие ритмической организации движений.

Усиление контроля над телом.

Укрепление мышц через изометрические (фиксированные) позиции.

Игра «Жмурки»

Описание: Один ребёнок (или взрослый) становится ведущим с завязанными глазами («жмуркой»), а остальные игроки перемещаются вокруг, создавая шум или подавая голосовые сигналы.

Цель: Развитие пространственного восприятия, ритма и реакции.

Пример заданий:

Двигаться по кругу или в хаотичном порядке, сохраняя равномерный темп шагов.

«Жмурка» должна найти игрока, ориентируясь на звук.

Польза:

Улучшение темпо-ритмических навыков через ритмичные шаги и остановки.

Развитие слухового восприятия и ориентации в пространстве.

Основные принципы игр со сложными перемещениями:

Чередование темпа:

Смена быстрых и медленных действий позволяет детям научиться адаптироваться.

Это улучшает способность концентрироваться и контролировать движения.

Включение ритмичных элементов:

Использование музыки, хлопков или счёта для задания ритма помогает детям синхронизировать движения.

Интеграция различных типов движения:

Прыжки, шаги, остановки и повороты делают игры более разнообразными и интересными.

Элемент соревнования:

Введение игрового духа («кто быстрее остановится», «кто точнее выполнит команду») стимулирует активность и усиливает вовлечённость.

Игры такого типа способствуют не только развитию физических навыков, но и укрепляют способность быстро принимать решения, взаимодействовать с другими детьми и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Ориентировка в пространстве: игры для развития пространственного восприятия.

Игры, направленные на развитие пространственного восприятия, помогают детям лучше осознавать своё тело в пространстве, развивать навыки координации и понимания окружающей обстановки. Это важный аспект моторного развития, способствующий уверенности в движениях и умению ориентироваться в меняющихся условиях.

Игра «Попрыгунчики».

Описание: Дети выполняют прыжки в заданных направлениях (вперёд, назад, вбок) на указанные точки или по маршруту.

Цель: Развитие способности оценивать расстояние, направление и координировать движения.

Пример заданий:

Прыжки на разноцветные круги, разложенные на полу, с указанием цвета («прыгай на красный, затем на зелёный»).

Прыжки через «ручейки» (ленты или линии на полу).

Польза:

Тренировка навыков контроля тела при изменении направления.

Улучшение координации глаз и ног.

Формирование чувства дистанции.

Игра «Совушка».

Описание: Один ребёнок играет роль «совушки» и стоит с закрытыми глазами (или завязанными). Остальные участники передвигаются вокруг, пытаясь не издать звука. Совушка ловит детей, ориентируясь на шум.

Цель: Развитие пространственного восприятия через слух, контроль движения в пространстве.

Пример заданий:

Игроки могут подходить к совушке ближе, делая аккуратные шаги, и стараются не быть замеченными.

Совушка может хлопать в ладоши, чтобы заставить других игроков замереть.

Польза:

Развитие слухового восприятия.

Осознание пространственных границ.

Навыки балансировки и бесшумного передвижения.

Игра «**Болото**».

Описание: Дети передвигаются по заранее обозначенному маршруту, избегая «опасных участков» (например, «болото» из лент, ковриков или линий).

Цель: Формирование навыков ориентировки и планирования движений в пространстве.

Пример заданий:

Перепрыгивать или переходить через «камушки», не наступая на «болото».

Использовать определённые предметы (обручи, дощечки) как инструменты для передвижения.

Польза:

Развитие точности движений и планирования.

Укрепление координации и пространственного восприятия.

Формирование навыков командной работы, если дети работают вместе.

Игра «**Идём на слух**»

Описание: Один ребёнок становится ведущим и с закрытыми глазами следует за голосом другого участника или звуками, создаваемыми предметами (хлопки, звон колокольчика и т.д.).

Цель: Развитие слуховой ориентации в пространстве.

Пример заданий:

Ведущий должен дойти до источника звука, выполняя команды (например, «три шага вперёд, два влево»).

Использовать звуковые подсказки, чтобы указать направление движения.

Польза:

Развитие слухового восприятия и способности ориентироваться без зрительной опоры.

Повышение внимания к звукам и их источникам.

Укрепление навыков взаимодействия между детьми.

Основные принципы игр на ориентировку в пространстве:

Многообразие движений:

Чередование направлений (вперёд, назад, вбок).

Включение прыжков, шагов, поворотов.

Использование визуальных и звуковых подсказок:

Яркие маркеры для улучшения зрительной ориентации.

Звуковые сигналы для развития слухового восприятия.

Усложнение задач:

Постепенное добавление новых элементов, например, «движение задом наперёд» или ограничение времени выполнения задания.

Интеграция группового взаимодействия:

Включение командной работы, что способствует развитию навыков коммуникации и поддержки.

Игры такого типа помогают детям не только лучше ориентироваться в пространстве, но и развивать уверенность в своих движениях, навыки взаимодействия и способность адаптироваться к условиям окружающей среды.

Игра «Гуси-гуси»

Описание: Дети передвигаются по кругу, воспроизводя знакомую фразу: «Гуси-гуси, га-га-га. Есть хотите? Да-да-да!».

Цель: Развитие ритмичности через синхронизацию движений с речевыми фразами.

Пример заданий:

Выполнение шагов в ритм произносимым словам.

Усложнение игры через добавление хлопков или подскоков.

Польза:

Формирование навыка следования ритму.

Улучшение координации речи и движений.

Развитие группового взаимодействия.

Игра «**Летающие платочки**»

Описание: Дети двигаются в заданном ритме, подбрасывая и ловя лёгкие платочки, следя за их движением.

Цель: Формирование чувства ритма и развитие координации движений.

Пример заданий:

Подбрасывать платочки вверх и ловить их в определённый момент (на счёт).

Танцевальные движения с платочками под музыку.

Польза:

Развитие музыкальности.

Улучшение мелкой моторики.

Концентрация внимания на движении в ритм.

Игра «**Дунем раз...**»

Описание: Игра с речитативом, в которой дети выполняют движения в такт словам, например: «Дунем раз, дунем два, полетели облака».

Цель: Связь ритмического текста с движением.

Пример заданий:

Хлопки в ладоши, подскоки или махи руками, синхронизированные с фразами.

Ускорение или замедление ритма, чтобы усложнить задание.

Польза:

Укрепление чувства ритма.

Обучение синхронизации движений с тактом.

Развитие слухового восприятия.

Равновесие: игры для развития устойчивости

Игры для развития равновесия помогают детям укреплять мышцы-стабилизаторы, улучшать координацию и уверенность в движениях.

Игра «**Фокусник**»

Описание: Дети представляют, что они «фокусники», переносящие предметы (например, мячик или подушку) на голове, не роняя их.

Цель: Развитие способности сохранять равновесие при движении.

Пример заданий:

Ходьба по прямой линии с предметом на голове.

Выполнение дополнительных движений (например, поднятие рук, повороты).

Польза:

Тренировка устойчивости.

Улучшение контроля тела.

Развитие мелкой моторики при управлении предметами.

Игра «**Лабиринт**»

Описание: Дети проходят через импровизированный «лабиринт» (разложенные препятствия, линии), стараясь не задеть границы.

Цель: Развитие способности удерживать равновесие при перемещении.

Пример заданий:

Ходьба по узкому пространству (например, доске или линии на полу).

Усложнение — выполнение задания с закрытыми глазами или на одной ноге.

Польза:

Развитие точности движений.

Укрепление мышц стоп и осанки.

Улучшение внимания и концентрации.

Игра «**Кто быстрее**»

Описание: Дети соревнуются, кто быстрее пройдёт определённый маршрут, сохраняя равновесие (например, ходьба с мешочком на голове или в равновесной позе).

Цель: Обучение удержанию равновесия в условиях соревнования.

Пример заданий:

Ходьба по линии или препятственному маршруту.

Перемещение в позе «ласточка» или с поднятыми на носочках руками.

Польза:

Развитие устойчивости.

Усиление соревновательного духа.

Улучшение координации движений.

Игра «Казачьи-разбойники»

Описание: Классическая игра, где дети выполняют активные движения (бег, уклонения) и часто вынуждены замереть в позе для сохранения равновесия.

Цель: Совмещение активной динамики с тренировкой навыков остановки и удержания равновесия.

Пример заданий:

Замереть в определённой позе по сигналу ведущего.

Усложнение — замереть на одной ноге или в неустойчивом положении.

Польза:

Формирование навыков равновесия в динамике.

Улучшение реакции и скорости выполнения.

Развитие командного взаимодействия.

Основные принципы:

Ритмичность:

Игры с речитативом формируют слуховое и двигательное восприятие ритма.

Упражнения включают синхронизацию движений с музыкой или текстом.

Равновесие:

Использование статических и динамических поз для тренировки устойчивости.

Постепенное усложнение условий помогает детям адаптироваться к новым уровням сложности.

Эти игры способствуют не только физическому развитию, но и укрепляют уверенность детей в своих возможностях, развивают творческое мышление и навыки командного взаимодействия.

Реакция и точность: игры, тренирующие быстроту реагирования.

Игры для тренировки реакции и точности помогают развивать у детей способность быстро принимать решения, координировать движения и повышать внимательность.

Игра «Бусы»

Описание: Дети сидят в кругу и передают друг другу предметы (например, небольшие кольца или шарики), имитируя нанизывание бус.

Цель: Развитие реакции через скорость передачи и точности движений при удержании мелких предметов.

Пример заданий:

Передача бусин в заданном ритме, ускоряя темп по мере продвижения.

Изменение направления передачи по команде ведущего.

Польза:

Тренировка мелкой моторики.

Развитие быстроты реакции и точности.

Умение работать в команде.

Игра «Падающий мяч»

Описание: Один ребёнок держит мяч на высоте, а другой должен успеть поймать его, прежде чем он упадёт на землю.

Цель: Тренировка быстрой реакции и концентрации.

Пример заданий:

Использовать разные размеры мячей (большие, маленькие).

Увеличивать сложность, добавляя неожиданные перемещения мяча перед его падением.

Польза:

Развитие зрительно-моторной координации.

Тренировка скорости реакции.

Укрепление навыков ловкости.

Игра «Зайцы»

Описание: Дети прыгают как зайцы в кругу или по заданной траектории, а на команду ведущего («волк!») замерзают на месте.

Цель: Развитие быстрой реакции на аудиосигналы.

Пример заданий:

Ведение игры с разной длительностью пауз между командами.

Добавление команд, на которые нужно выполнять другие действия (например, «прячемся» — присесть).

Польза:

Тренировка реакции на звуки.

Развитие концентрации внимания.

Укрепление мышц ног и координации движений.

Игра «Собери слово»

Описание: Дети собирают буквы, разбросанные по игровой зоне, чтобы составить слово.

Цель: Тренировка реакции и точности в условиях задачи на время.

Пример заданий:

Разложить буквы в труднодоступных местах, чтобы дети должны были лазить, прыгать или тянуться.

Усложнение: сбор букв в правильной последовательности.

Польза:

Развитие реакции в условиях поиска.

Формирование навыков пространственной ориентации.

Развитие когнитивных навыков через игровое обучение.

Расслабление: игры с элементами расслабления после активных упражнений

Расслабляющие игры необходимы для восстановления после активных движений, снижения мышечного напряжения и создания эмоционально комфортной атмосферы.

Игра «Рычи, лев, рычи»

Описание: Дети поочерёдно изображают льва, который рычит, а остальные наблюдают и повторяют его движения и рычание.

Цель: Снятие напряжения через громкие звуки и мимические действия.

Пример заданий:

Дополнение игры элементами дыхательных упражнений (глубокий вдох перед «рычанием»).

Включение мягких движений, таких как растягивание или потягивание.

Польза:

Снятие эмоционального напряжения.

Развитие мимической пластики.

Формирование навыков глубокого дыхания.

Игра «Строители и разрушители»

Описание: Одна группа детей строит конструкции из мягких предметов (например, кубики, подушки), а другая группа аккуратно разрушает их.

Цель: Создание ситуации расслабления через игровую смену действий.

Пример заданий:

Чередование ролей между «строителями» и «разрушителями».

Постепенное усложнение задач: строить что-то более сложное или разрушать только определённые элементы.

Польза:

Умение переключаться между деятельностью.

Снятие напряжения через мягкую физическую активность.

Развитие командной работы.

Игра «Дракон»

Описание: Все дети стоят в колонне, держась за плечи переднего. «Голова дракона» (первый ребёнок) выполняет плавные, растягивающие движения, а «хвост» следует за ней.

Цель: Снятие напряжения через совместные волнообразные движения.

Пример заданий:

Плавное движение колонны с изменением направления, темпа.

«Голова дракона» ложится, чтобы дети по очереди «растянулись» следом.

Польза:

Растяжение мышц спины и шеи.

Снятие накопленного мышечного напряжения.

Улучшение настроения и командной сплочённости.

Основные принципы игр:

Реакция и точность:

Упражнения на скорость требуют активного вовлечения, но должны быть посильными.

Постепенное усложнение задач поддерживает интерес и динамику.

Расслабление:

Важна мягкая, плавная активность после интенсивных упражнений.

Эмоциональный настрой игр должен быть спокойным и дружелюбным.

Эти игры создают сбалансированный подход к физической активности, сочетая динамическую тренировку с возможностью расслабиться и восстановиться.

Комплексное тестирование позволяет провести объективную оценку развития двигательных качеств детей. Оно включает выполнение ряда физических заданий, направленных на определение уровня развития координации, силы, быстроты, гибкости и выносливости. (табл. 1).

Структура тестирования

1. Координация движений:

Тест: Ходьба по линии (прямой или с препятствиями).

Цель: Оценить способность детей сохранять равновесие и управлять движениями.

Показатели: количество ошибок, время выполнения.

2. Скоростно-силовые качества:

Тест: Прыжок в длину с места.

Цель: Оценка силы ног и координации движений.

Показатели: длина прыжка (в см).

3. Быстрота:

Тест: Бег на 10 метров.

Цель: Определить скорость реакции и быстроту передвижения.

Показатели: время выполнения (в секундах).

4. Гибкость:

Тест: Наклон вперед из положения сидя.

Цель: Измерить уровень гибкости поясницы и задней поверхности ног.

Показатели: расстояние до пола или зафиксированное положение рук относительно ступней.

5. Выносливость:

Тест: Прыжки через скакалку в течение 30 секунд.

Цель: Оценить уровень общей физической выносливости.

Показатели: количество прыжков.

6. Мелкая моторика:

Тест: Сбор мелких предметов (например, бусинок) за ограниченное время.

Цель: Оценить точность и координацию мелких движений.

Показатели: количество собранных предметов.

При анализе результатов первичного обследования, оцениваются следующие показатели:

1. Координация:

Средний показатель детей демонстрирует небольшое отставание от возрастной нормы. Необходима работа над удержанием равновесия и точностью движений.

2. Скоростно-силовые качества:

Результаты прыжков показывают недостаточный уровень развития силы ног, что может быть связано с недостаточной физической активностью.

3. Быстрота:

Показатели бега свидетельствуют о потребности в тренировке реакции и темпа движений.

4. Гибкость:

Гибкость у большинства детей ниже нормы. Это может быть связано с ограниченной подвижностью и недостатком упражнений на растяжку.

5. Выносливость:

Число прыжков через скакалку показывает, что дети нуждаются в улучшении физической выносливости.

6. Мелкая моторика:

Уровень мелкой моторики ниже нормы, что может повлиять на развитие точности и координации.

Тестирование и оценка результатов производилась в соответствии с методикой представленной в приложении 1 к настоящей выпускной квалификационной работе.

Анализ результатов тестирования выявил недостаточный уровень развития двигательных качеств у дошкольников как контрольной (КГ), так и экспериментальной (ЭГ) групп. Значительная часть участников не смогла выполнить нормативы по таким видам испытаний, как бег на 30 м, челночный бег и наклоны. В частности, нормативы по бегу на 30 м и наклонам не выполнили 50,3% учащихся контрольной группы и 46,0% учащихся экспериментальной группы.

Таблица 1 - Уровень двигательных качеств детей дошкольного возраста (результаты первичного обследования)

Уровень	Бег на 30 м	Челночный бег 3×10 м	Прыжок в длину с места	Наклоны	Подтягивание
	К-во	%	К-во	%	К-во
Контрольная группа					
Высокий	4	22,0	5	27,7	8
Средний	5	27,7	4	22,0	6
Низкий	9	50,3	9	50,3	4
Экспериментальная группа					
Высокий	6	32,0	5	27,7	7
Средний	4	22,0	6	32,0	6
Низкий	8	46,0	7	40,3	5

Данные таблицы свидетельствуют о том, что в контрольной группе у 50,3% учащихся низкий уровень двигательных качеств по ряду тестов. В экспериментальной группе наблюдается аналогичная картина, однако доля учащихся с низкими показателями несколько ниже, что указывает на необходимость целенаправленного подхода к развитию двигательных способностей у детей обеих групп.

Наглядное представление результатов в таблицах и диаграммах позволяет более чётко видеть распределение уровней двигательных качеств среди учащихся, что является важным этапом для корректировки образовательной программы и разработки индивидуальных методик.

Сравнительный анализ данных первичного среза выявил отсутствие статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами. Разница между показателями обеих групп не превышает 10%, что свидетельствует об их сходных исходных уровнях.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что недостаточный уровень двигательных качеств, в том числе координационных способностей преобладает в обеих группах. Это подчёркивает необходимость разработки и внедрения в образовательный процесс подвижных игр, направленных на повышение уровня координационных способностей дошкольников.

Предлагаемый подход может способствовать более эффективному развитию ключевых двигательных навыков и обеспечению высокого уровня физической подготовленности детей.

3.2. Экспериментальная проверка комплекса подвижных игр для развития координационных способностей детей дошкольного возраста

Программа эксперимента была разработана с учетом комплексного подхода, основанного на программах физического воспитания В.И. Ляха и А.А. Зданевича для дошкольников. Она соответствует требованиям Закона Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. №12-ФЗ, а также современным стандартам физического развития.

Программа включала вариативную часть, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Ее содержательная часть основывалась на анализе исследовательских данных о природе двигательной активности и потребностях детей дошкольного возраста. Эксперимент проводился с сентября 2023 года по май 2024 года.

Для повышения интереса и вовлеченности детей программа включала лучшие практики и задания, апробированные в образовательных учреждениях, оздоровительных лагерях и на спортивных мероприятиях. Часть игр и упражнений была создана специально для этой программы, что позволило обеспечить её уникальность и эффективность.

Игры и упражнения:

1. «Прыгуны и ползуны» – игроки движутся по залу легким бегом, соблюдая дистанцию. По сигналу ведущего выполняются задания, требующие взаимодействия: ползание, прыжки через партнера.

2. «Схвати змею» – команды соревнуются в ловкости, пытаясь схватить извивающуюся по полу веревку, которая символизирует змею.

3. «Перестроение» – задача игроков без слов и подсказок перестроиться в определенном порядке (по дате рождения, росту и т. д.), демонстрируя координацию и командное взаимодействие.

4. «Удочка» – цель игры — развивать координацию движений. Игроки перепрыгивают через вращающуюся веревку с грузом, избегая касания.

5. «Пропась» – участники должны перестроиться на узкой скамейке, не касаясь пола, помогая друг другу.

6. «Туннель» – задача группы — передать обруч, пролезая через него, не разрывая цепь.

7. «Северные и южные ветры»: игра на реакцию: одни участники замораживают других, а оставшиеся спасают их.

8. «Лабиринт»: участники распутывают запутанную веревку, сохраняя ее в руках, что способствует развитию командных навыков.

Рекомендации по проведению:

Постоянно адаптировать задания под уровень физической подготовленности детей.

Использовать игровые формы для повышения интереса.

Поддерживать доброжелательную атмосферу и мотивировать участников на достижение целей.

Анализировать успехи и давать обратную связь после каждого занятия.

Экспериментальная группа продемонстрировала заметный рост в показателях координации движений. На этапе педагогического эксперимента был проведён сравнительный анализ исходных показателей контрольной и экспериментальной групп. Данные тестирования подтвердили отсутствие значимых различий между группами на начальном этапе эксперимента, что позволило объективно оценить эффективность предложенной программы (табл. 2).

Таблица 2 - Результаты тестирования до эксперимента

Показатель	Контрольная группа (X ± m)	Экспериментальная группа (X ± m)	t расч.	табл
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,53 ± 0,003	9,53 ± 0,002	0,95	2,07
Опускание палки (см)	26,2 ± 0,14	26,4 ± 0,12	1,11	2,07
Повороты на гимнастической скамейке (раз)	5,45 ± 0,18	5,33 ± 0,15	1,09	2,07
Стойка на одной ноге (сек)	33,52 ± 0,19	33,31 ± 0,25	0,3	2,07
Упор присев - упор лежа (раз)	5,83 ± 0,12	5,72 ± 0,09	1,3	2,07

После завершения эксперимента тестирование показало значительное улучшение показателей у детей из экспериментальной группы (табл.3).

Таблица 3 - Результаты тестирования после эксперимента

Показатель	Контрольная группа (X ± m)	Экспериментальная группа (X ± m)	t расч.	t табл
Челночный бег 3×10 м (сек)	9,5 ± 0,005	8,11 ± 0,002	2,09	2,07
Опускание палки (см)	26 ± 0,16	23,5 ± 0,17	2,3	2,07
Повороты на гимнастической скамейке (раз)	5,54 ± 0,16	7,63 ± 0,11	2,36	2,07
Стойка на одной ноге (сек)	33,65 ± 0,17	37,8 ± 0,27	2,13	2,07
Упор присев - упор лежа (раз)	5,99 ± 0,12	8,16 ± 0,12	2,25	2,07

Эксперимент подтвердил, что включение подвижных игр в занятия по физической подготовке способствует значительному развитию координационных способностей. Показатели экспериментальной группы демонстрируют существенное преимущество в сравнении с контрольной группой, что доказывает эффективность разработанной программы эксперимента.

Таким образом, комплекс подвижных игр для экспериментальной группы доказал свою эффективность благодаря полному воздействию на ключевые элементы координационных способностей: ориентирование в пространстве, точность реакции, ритмичность, баланс и другие. Подбор специально адаптированных игр обеспечил эмоциональную вовлечённость детей, что способствовало их активному участию в занятиях.

Результаты первичного тестирования показали отсутствие значимых различий между группами, что подтверждает изначальное равенство условий эксперимента. Таким образом, программа была успешно адаптирована для коррекции выявленных недостатков, и её применение позволило заметно повысить уровень координационных способностей у детей из экспериментальной группы. Развитие через игровую деятельность продемонстрировало высокую результативность, подчеркнув необходимость внедрения подобных методов в образовательную практику дошкольных учреждений.

Полученные результаты показывают, что интеграция двигательных игр в систему физического воспитания способствует не только развитию координационных способностей, но и формированию устойчивого интереса детей к физической активности, что является важным фактором для их дальнейшего гармоничного развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило эффективность разработанной программы эксперимента, направленной на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста с использованием подвижных игр. Полученные данные демонстрируют, что систематическое внедрение специально подобранных подвижных игр способствует повышению уровня координационных способностей дошкольников.

Игровые формы занятий вызвали у детей интерес к физическим упражнениям, что способствовало росту их активности на занятиях.

Использование статистических методов для обработки данных подтвердило значимость различий между контрольной и экспериментальной группами, что доказывает надежность предложенного подхода.

Таким образом, разработанная программа эксперимента может быть рекомендована к использованию в дошкольных образовательных учреждениях как эффективный инструмент для развития координационных способностей детей. В дальнейшем целесообразно продолжить исследование с учетом возрастных особенностей и расширить выборку для подтверждения универсальности предложенных средств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии: учебное пособие / Н.А.Бернштейн. – М.: Академия, 1991. – 305 с.
2. Алексеева, Е. П. Аэробика: учебное пособие по базовой аэробике/ Е. П. Алексеева, Л. В. Сиднева. – М.: «Федерация аэробики России»,1997. – 62 с.
3. Коменский, Я.А. Антология гуманной педагогики: книга/ Я. А. Коменский. – М.: Просвящение, 1971.– 89 с.
4. Выгодский, Л. С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка / Л.С. Выгодский // Вопросы психологии. – 1966. - № 6. – С. 54-62.
5. Зубкова, Н. А. Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: из опыта работы / Н. А. Зубкова под ред. А. И. Шустова. - М.: Просвещение, 1982. – 87 с.
6. Ивлев, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для вузов физической культуры / М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. - М.: Спортакадемпред, 2002. – 304 с.
7. Карманова, Л. В. Диагностика физического развития дошкольников: метод, рек./ Л. В.Карманова, В. Н. Шебеко, Т.Ю.Логвина. - Минск: Издательский дом БТФС, 2007. – 184 с.
8. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / Г.М.Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров– М.: Академия, 2003. – 176 с.
9. Зимонина, В. Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В. Н. Зимонина.– М.:Академия, 2003. – 198 с.

10. Зубкова, Н. А. Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: из опыта работы / Н. А. Зубкова под ред. А. И. Шустова. - М.: Просвещение, 1982. – 87 с.
11. Ивлев, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для вузов физической культуры/ М. П. Ивлев, П. И. Котов, Т. В. Левченкова; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. - М.: Спортакадемпред, 2002. – 304 с.
12. Карманова, Л. В. Диагностика физического развития дошкольников: метод, рек./ Л. В.Карманова, В. Н. Шебеко, Т.Ю.Логвина. - Минск: Издательский дом БТФС, 2007. – 184 с.
13. Каровина, Л. М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием соревнования и творческих заданий. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе / Под редакцией А. В. Кенеман. – М.: Просвещение. 1980. - 80 с.
14. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. / Г.М.Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров– М.: Академия, 2003. – 176 с.
15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник / Ю. В. Менхин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.
16. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: метод. пособие/ В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - М.: АйресПресс, 2007. - 112 с.
17. Мошкова, Е.И. Ритмика и бальные танцы: методическое пособие /Е.И. Мошкова. - Москва: Просвещение, 1997. - 20 с.
18. Аксенова, Л. П. Физическое воспитание дошкольников. Современные подходы. – М.: Просвещение, 2020. – 304 с.
19. Бальсевич, В. К. Возрастная кинезиология: основы и практическое применение. – М.: Наука, 2021. – 278 с.

20. Губанова, Н. С. Двигательная активность в детском саду: методическое пособие. – СПб.: Речь, 2023. – 220 с.
21. Зайцев, А. И., Петрова, И. В. Методика проведения занятий физической культурой с дошкольниками. – М.: Юрайт, 2022. – 256 с.
22. Лях, В. И., Золотарева, Т. А. Основы физического воспитания дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 290 с.
23. Никитина, Л. Н. Игровые методы в физическом воспитании детей. – Казань: Казанский университет, 2021. – 210 с.
24. Савинова, Т. П. Применение аэробики в дошкольном образовании. – Екатеринбург: Уральский университет, 2022. – 192 с.
25. Смирнова, Е. О., Козлова, И. А. Физическое развитие дошкольников: теория и практика. – М.: Академкнига, 2023. – 308 с.
26. Трушина, О. Г. Методы и средства оценки физического развития детей. – СПб.: Политехника, 2021. – 240 с.
27. Филимонова, Н. Ю. Аэробика для дошкольников: здоровье через движение. – Новосибирск: СибАК, 2022. – 198 с.
28. Школа физической культуры: под ред. С. В. Михайлова. Дошкольная педагогика здоровья. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 330 с.
29. Карпова, Е. Н. Современные методики развития двигательных качеств у дошкольников. – Владивосток: ДВФУ, 2022. – 215 с.
30. Ломов, Б. Ф. Основы детской физиологии и гигиены. – М.: Просвещение, 2020. – 268 с.
31. Бальсевич В. К. Возрастная кинезиология: основы и практическое применение. — М.: Наука, 2021. — 278 с.
32. Вилюнас В. К. Методика педагогического эксперимента в образовательной практике. — СПб.: Речь, 2020. — 192 с.
33. Зайцев А. И., Петрова И. В. Методика проведения занятий физической культурой с дошкольниками. — М.: Юрайт, 2022. — 256 с.
34. Карпова Е. Н. Современные методики физического воспитания детей дошкольного возраста. — Владивосток: ДВФУ, 2022. — 215 с.

35. Лях В. И., Золотарева Т. А. Основы физического воспитания дошкольников. — Ростов н/Д: Феникс, 2020. — 290 с.

36. Методика педагогического тестирования: учебное пособие / Под ред. А. А. Алексеева. — М.: Просвещение, 2021. — 312 с.

Тесты на определение уровней развития координации движений.

Тест «Челночный бег» 3×10 метров
(Целевой возраст: дети 4–7 лет)

Условия проведения:

Тест выполняется на ровной площадке длиной не менее 15 метров. На площадке отмечаются две параллельные линии с расстоянием в 10 метров между ними. На каждой линии внутри кругов диаметром 0,5 м располагаются кубики. Круги должны быть нанесены так, чтобы их центр совпадал с чертой.

Порядок выполнения теста:

Участник становится у стартовой линии.

На сигнал «Внимание!» ребёнок готовится к началу движения.

После команды «Марш!» участник:

Бежит к первому кругу, где берёт кубик.

Возвращается к стартовой линии и кладёт кубик в пустой круг.

Затем вновь бежит ко второму кругу и возвращается обратно на старт.

Замер времени:

Время фиксируется от команды «Марш!» до момента пересечения финишной линии при возвращении из последнего забега.

Если ребёнок роняет кубик или бросает его вместо укладывания в круг, предоставляется ещё одна попытка. Однако выполняется только одна результативная попытка.

Необходимое оборудование:

Секундомер.

Кубики размером 5×5 см.

Мел или другое средство для нанесения разметки.

Этот тест помогает оценить скорость, координацию и ловкость детей в возрастной группе (Таблица 1,2).

Оценка результатов выполнения челночного бега 3×10 метров для мальчиков и девочек учитывает возрастные особенности и уровень физической подготовки. Нормативы представлены в виде пяти категорий: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

Таблица 1 – Нормативы для мальчиков Тест «Челночный бег» 3×10 метров

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>15,0	15,0—14,0	13,9—12,0	11,9—11,0	<11,0
5	>14,0	14,0—13,0	12,9—11,5	11,4—10,5	<10,5
6	>13,0	13,0—12,0	11,9—11,0	10,9—10,0	<10,0
7	>12,5	12,5—11,5	11,4—10,5	10,4—9,5	<9,5

Таблица 2 – Нормативы для девочек Тест «Челночный бег» 3×10 метров

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>16,0	16,0—15,0	14,9—13,5	13,4—12,5	<12,5
5	>15,0	15,0—14,0	13,9—12,5	12,4—11,5	<11,5
6	>14,0	14,0—13,0	12,9—11,5	11,4—10,5	<10,5
7	>13,5	13,5—12,5	12,4—11,5	11,4—10,5	<10,5

Примечания к таблице:

Единицы измерения: время выполнения теста фиксируется в секундах с точностью до десятых.

Критерии оценки:

Низкий уровень: результат превышает норматив для возраста.

Ниже среднего: чуть лучше низкого, но ещё не соответствует средним показателям.

Средний уровень: стандартный результат для возрастной группы.

Выше среднего: результат лучше большинства сверстников.

Высокий уровень: превосходный показатель, демонстрирующий развитую физическую подготовку.

Значение теста:

Челночный бег 3×10 м позволяет оценить такие физические качества, как:

Скорость: быстрота выполнения перемещений.

Координация: умение точно выполнять смену направления.

Выносливость: способность выдерживать интенсивную нагрузку.

Эти нормативы помогают педагогу или тренеру определить уровень физической подготовленности ребёнка и разработать индивидуальную программу развития.

Упражнение «Опускание палки».

(Целевой возраст: дети 4–7 лет)

Описание упражнения: Тест направлен на оценку ловкости, координации и реакции у детей. Упражнение выполняется в паре: один ребёнок держит палку вертикально, а другой должен её поймать после того, как она начнёт падать.

Условия проведения:

Используется ровная поверхность, чтобы ребёнок мог уверенно стоять.

Необходима прямая деревянная или пластиковая палка длиной около 50–60 см и диаметром 2–3 см.

Порядок выполнения упражнения:

Ребёнок, выполняющий задание, становится в стартовую позицию: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела.

Вторая пара рук (педагог или другой ребёнок) держит палку вертикально на высоте плеч тестируемого.

По сигналу, например «Готовься!», ребёнок поднимает руки на уровень груди, готовясь ловить палку.

Когда палка отпущена (без предупреждения), ребёнок должен схватить её как можно быстрее, чтобы она не успела упасть на пол.

Замер результата:

Измеряется расстояние от нижнего конца палки до точки, где её удалось поймать (в сантиметрах).

Чем меньше расстояние, тем выше уровень ловкости и реакции.

Правила выполнения:

Ребёнок должен поймать палку строго руками, не прибегая к помощи других частей тела.

При неудачной попытке или если палка упала, разрешается ещё одна попытка.

Необходимое оборудование:

Палка длиной 50–60 см.

Линейка или рулетка для замера результата.

Цели упражнения:

Развитие быстроты реакции и точности движений.

Улучшение координации глаз и рук.

Укрепление мелкой моторики.

Это упражнение отлично подходит для игровой оценки моторных навыков у детей дошкольного возраста.

Нормативы для оценки результатов упражнения «Опускание палки» (см)

Упражнение «Опускание палки» предназначено для оценки быстроты реакции, координации и точности движений у детей. Оно включает фиксацию расстояния, на котором ребёнок смог поймать падающую палку. Нормативы зависят от возраста ребёнка и уровня его физической подготовки (таблица 3,4).

Таблица 3 – Нормативы для мальчиков упражнение «Опускание палки».

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>40 см	40—35 см	34—25 см	24—15 см	<15 см
5	>35 см	35—30 см	29—20 см	19—10 см	<10 см
6	>30 см	30—25 см	24—15 см	14—7 см	<7 см
7	>25 см	25—20 см	19—12 см	11—5 см	<5 см

Таблица 4– Нормативы для девочек упражнение «Опускание палки».

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	>42 см	42—37 см	36—28 см	27—18 см	<18 см
5	>37 см	37—32 см	31—23 см	22—12 см	<12 см
6	>32 см	32—27 см	26—18 см	17—9 см	<9 см
7	>28 см	28—22 см	21—15 см	14—7 см	<7 см

Примечания к таблице:

Единицы измерения: результат фиксируется в сантиметрах от нижнего конца палки до точки, где её поймал ребёнок.

Критерии оценки:

Низкий уровень: большое расстояние указывает на медленную реакцию.

Ниже среднего: чуть лучше, но ещё не соответствует норме для возраста.

Средний уровень: стандартный результат, соответствующий возрастной норме.

Выше среднего: результат лучше нормы, свидетельствует о хорошем уровне реакции.

Высокий уровень: выдающийся показатель, указывающий на превосходную скорость реакции и координацию.

Значение теста:

Упражнение «Опускание палки» позволяет оценить:

Скорость реакции: умение быстро среагировать на движение палки.

Координацию: точность взаимодействия глаз и рук.

Внимание: способность сосредоточиться на выполнении задачи.

Эти нормативы служат основой для оценки физической подготовленности детей и помогают выявить области, требующие дополнительной тренировки.

Нормативы для оценки результатов упражнения «Повороты на гимнастической скамейке» (раз)

Упражнение «Повороты на гимнастической скамейке» (Целевой возраст: дети 4–7 лет)

Описание упражнения:

Упражнение направлено на развитие координации движений, равновесия и ловкости. Выполняется на гимнастической скамейке, где ребёнок выполняет повороты на 180° вокруг своей оси, стоя на скамейке.

Условия проведения:

Площадка должна быть ровной и безопасной.

Используется гимнастическая скамейка стандартной длины (2–3 м) и высотой около 30 см.

Порядок выполнения упражнения:

Ребёнок встаёт на гимнастическую скамейку, поставив ноги на ширине плеч, лицом вперёд.

На команду «Начали!» ребёнок начинает выполнять повороты на 180° (например, сначала лицом в одну сторону, затем в другую).

Ребёнок должен сохранять равновесие и выполнять повороты чётко, не сдвигаясь с места.

Замер результата:

Засчитывается количество полных поворотов (на 180°) за 30 секунд.

Если ребёнок теряет равновесие и сходит со скамейки, попытка прекращается.

Правила выполнения:

Повороты должны выполняться без использования рук для удержания равновесия (руки разведены в стороны или на поясе).

Если ребёнок теряет равновесие, разрешается повторить попытку один раз.

Ребёнок должен оставаться на месте, не передвигаясь по скамейке.

Необходимое оборудование:

Гимнастическая скамейка длиной 2–3 м.

Секундомер для замера времени.

Цели упражнения:

Развитие координации движений.

Укрепление мышц-стабилизаторов.

Совершенствование навыков удержания равновесия в движении.

Рекомендации для выполнения:

Для повышения безопасности рядом со скамейкой можно постелить мягкий мат.

Проводить упражнение под присмотром взрослого, чтобы предотвратить падения.

Упражнение помогает не только оценить уровень развития координации у детей, но и укрепить навыки равновесия через игровую активность.

Упражнение «Повороты на гимнастической скамейке» оценивает координацию движений, равновесие и способность контролировать своё тело в статически-динамических условиях. Результат фиксируется по количеству выполненных полных поворотов (на 180°) за установленное время (таблица 5,6).

Таблица 5 – Нормативы для мальчиков упражнение «Повороты на гимнастической скамейке»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<6 раз	6—8 раз	9—12 раз	13—15 раз	>15 раз
5	<8 раз	8—10 раз	11—14 раз	15—17 раз	>17 раз
6	<10 раз	10—12 раз	13—16 раз	17—19 раз	>19 раз
7	<12 раз	12—14 раз	15—18 раз	19—21 раз	>21 раз

Таблица 6 – Нормативы для девочек упражнение «Повороты на гимнастической скамейке»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<5 раз	5—7 раз	8—11 раз	12—14 раз	>14 раз
5	<7 раз	7—9 раз	10—13 раз	14—16 раз	>16 раз
6	<9 раз	9—11 раз	12—15 раз	16—18 раз	>18 раз
7	<11 раз	11—13 раз	14—17 раз	18—20 раз	>20 раз

Примечания к таблице:

Единицы измерения: фиксируется количество полных поворотов (на 180°), выполненных за 30 секунд.

Критерии оценки:

Низкий уровень: выполнение ниже нормы, указывает на недостаток равновесия и координации.

Ниже среднего: результат немного лучше низкого, но ещё не соответствует норме.

Средний уровень: стандартный показатель для возрастной группы.

Выше среднего: результат выше нормы, демонстрирует хорошую координацию.

Высокий уровень: выдающийся показатель, указывает на отличную способность сохранять равновесие и выполнять повороты.

Значение теста:

Упражнение «Повороты на гимнастической скамейке» позволяет оценить:

Координацию движений: способность выполнять точные и плавные действия.

Упражнение «Стойка на одной ноге»

(Целевой возраст: дети 4–7 лет)

Описание упражнения:

Упражнение направлено на развитие равновесия, координации и укрепление мышц ног и корпуса. Выполняется в статическом положении, где ребёнок стоит на одной ноге максимально долго.

Условия проведения:

Упражнение проводится на ровной и нескользящей поверхности.

Для безопасности рядом может быть опора (например, стена или гимнастическая скамейка), но ребёнок не должен её касаться во время выполнения.

Порядок выполнения упражнения:

Ребёнок встаёт на одну ногу, вторую поднимает, согнув в колене (бедро должно быть примерно параллельно полу).

Руки разводятся в стороны или ставятся на пояс для лучшего удержания равновесия.

По команде «Начали!» начинается замер времени. Ребёнок должен оставаться в этой позе как можно дольше.

Упражнение завершается, если:

Нога, на которой стоит ребёнок, сдвигается с места.

Поднятая нога касается пола.

Ребёнок теряет равновесие и использует опору.

Замер результата:

Измеряется время, в течение которого ребёнок сохраняет равновесие, начиная с команды «Начали!» до момента потери устойчивости.

Время фиксируется в секундах.

Выполняется две попытки, результатом считается лучший из двух показателей.

Правила выполнения:

Нельзя касаться пола второй ногой, опираться на окружающие предметы или другие части тела.

Упражнение выполняется босиком или в удобной спортивной обуви.

Для младших детей можно усложнить задание: закрыть глаза или вытянуть руки вверх.

Необходимое оборудование:

Секундомер для замера времени.

Разметка на полу (опционально), чтобы ребёнок сохранял положение на месте.

Цели упражнения:

Развитие мышечного тонуса ног.

Укрепление мышц-стабилизаторов и корпуса.

Совершенствование навыков равновесия и статической координации.

Рекомендации для выполнения:

Для повышения мотивации можно превратить упражнение в игру, предлагая детям соревноваться, кто дольше простоит на одной ноге.

При необходимости упражнение можно усложнить: добавить вращения рук, закрыть глаза или попросить ребёнка перемещаться на носках.

Примечание: это упражнение не только развивает баланс, но и укрепляет уверенность ребёнка в своих физических возможностях.

Нормативы для оценки результатов упражнения «Стойка на одной ноге» (сек)

Упражнение «Стойка на одной ноге» предназначено для оценки равновесия, координации и мышечного контроля у детей. Результат фиксируется в секундах, в течение которых ребёнок удерживает равновесие, стоя на одной ноге (таблица 7,8).

Таблица 7 – Нормативы для мальчиков упражнение «Стойка на одной ноге»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<5 сек	5—8 сек	9—12 сек	13—15 сек	>15 сек
5	<7 сек	7—10 сек	11—15 сек	16—20 сек	>20 сек
6	<9 сек	9—12 сек	13—18 сек	19—25 сек	>25 сек
7	<12 сек	12—15 сек	16—22 сек	23—30 сек	>30 сек

Таблица 8 – Нормативы для девочек упражнение «Стойка на одной ноге»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<4 сек	4—7 сек	8—11 сек	12—14 сек	>14 сек
5	<6 сек	6—9 сек	10—14 сек	15—19 сек	>19 сек
6	<8 сек	8—11 сек	12—17 сек	18—24 сек	>24 сек
7	<11 сек	11—14 сек	15—20 сек	21—28 сек	>28 сек

Примечания к таблице:

Единицы измерения: результат фиксируется в секундах с момента начала стойки до потери равновесия.

Критерии оценки:

Низкий уровень: ребёнок не может удерживать равновесие даже минимально долго.

Ниже среднего: результат немного лучше низкого, но ещё не соответствует норме.

Средний уровень: стандартный результат для возрастной группы.

Выше среднего: результат выше нормы, указывает на хорошее развитие равновесия.

Высокий уровень: превосходный показатель, демонстрирующий отличные навыки удержания равновесия.

Значение теста:

Упражнение «Стойка на одной ноге» позволяет оценить:

Устойчивость и равновесие: способность сохранять стабильное положение в статической позе.

Контроль мышц-стабилизаторов: управление мышцами, поддерживающими баланс.

Концентрацию внимания: умение сосредоточиться на выполнении задания.

Рекомендации по использованию нормативов:

Нормативы могут применяться как для диагностики, так и для отслеживания прогресса ребёнка в развитии равновесия.

Для младших детей можно вводить игровые элементы (например, балансирование с мягким предметом на голове), чтобы повысить мотивацию.

Эти нормативы помогают оценить уровень физической подготовленности ребёнка и выявить зоны для дальнейшего развития.

Упражнение «Упор присев – упор лёжа»

Целевой возраст: дети 4–7 лет.

Описание упражнения:

Упражнение направлено на развитие силы, координации и выносливости. Оно представляет собой чередование двух позиций: из упора присев в упор лёжа и обратно. Движение выполняется с акцентом на правильную технику.

Условия проведения:

Упражнение выполняется на ровной, нескользящей поверхности.

Для комфорта можно использовать гимнастический мат.

Порядок выполнения упражнения:

Ребёнок встаёт в начальное положение — упор присев:

Руки на полу, ноги согнуты в коленях, ступни полностью касаются поверхности.

По команде «Начали!» ребёнок выполняет:

Прыжок ногами назад, переходя в упор лёжа (тело прямое, руки опираются на пол, стопы касаются поверхности).

Возвращение в упор присев прыжком ногами вперёд.

Движения повторяются заданное количество раз или в течение определённого времени (например, 30 секунд).

Замер результата:

Засчитывается количество полных повторений (из упора присев в упор лёжа и обратно).

При нарушении техники (например, неполный переход в упор лёжа) попытка не засчитывается.

Правила выполнения:

В упоре лёжа:

Тело должно быть выпрямлено, без прогибов в пояснице.

Локти не сгибаются.

В упоре присев:

Руки остаются на полу.

Колени подтягиваются к груди, стопы касаются поверхности.

Упражнение выполняется ритмично, без резких движений, чтобы избежать травм.

Необходимое оборудование:

Гимнастический мат для комфортного выполнения.

Секундомер для измерения времени.

Цели упражнения:

Развитие силы рук, плечевого пояса, ног и корпуса.

Улучшение координации движений.

Увеличение общей физической выносливости.

Рекомендации для выполнения:

Для младших детей уменьшите скорость выполнения, чтобы они могли сосредоточиться на правильной технике.

Для усложнения добавьте команды, например, "стоп", после которой ребёнок должен замереть в упоре лёжа.

Это упражнение подходит для включения в комплексные занятия и тренировки, так как развивает сразу несколько физических качеств.

Удержание равновесия: устойчивость тела в нестабильной позе.

Динамическое равновесие: контроль тела при выполнении поворотов.

Эти нормативы помогают педагогам и тренерам определить уровень развития двигательных качеств у детей и выделить области, требующие дополнительной проработки.

Нормативы для оценки результатов упражнения «Упор присев – упор лёжа» (раз)

Упражнение «Упор присев – упор лёжа» направлено на развитие силы, координации, выносливости и общей физической подготовленности. Результат фиксируется по количеству выполненных повторений за установленное время (например, 30 секунд) (таблица 9-10)

Таблица 9 – Нормативы для мальчиков упражнение «Упор присев – упор лёжа»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<6 раз	6—8 раз	9—11 раз	12—15 раз	>15 раз
5	<8 раз	8—10 раз	11—13 раз	14—17 раз	>17 раз
6	<9 раз	9—12 раз	13—15 раз	16—19 раз	>19 раз
7	<10 раз	10—13 раз	14—16 раз	17—20 раз	>20 раз

Таблица 10 – Нормативы для девочек упражнение «Упор присев – упор лёжа»

Возраст (годы)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<5 раз	5—7 раз	8—10 раз	11—13 раз	>13 раз
5	<6 раз	6—9 раз	10—12 раз	13—15 раз	>15 раз
6	<7 раз	7—10 раз	11—13 раз	14—17 раз	>17 раз
7	<8 раз	8—11 раз	12—14 раз	15—18 раз	>18 раз

Примечания к таблице:

Единицы измерения: результат фиксируется в количестве полных повторений за установленное время (обычно 30 секунд).

Критерии оценки:

Низкий уровень: результат ниже минимальной нормы, свидетельствует о недостаточной физической подготовке.

Ниже среднего: немного лучше низкого уровня, но ещё требует улучшения.

Средний уровень: стандартный показатель, соответствующий возрастной норме.

Выше среднего: результат выше нормы, демонстрирует хорошую физическую форму.

Высокий уровень: выдающийся показатель, указывает на отличное развитие силы и выносливости.

Значение теста:

Упражнение «Упор присев – упор лёжа» позволяет оценить:

Силу верхней части тела: нагрузка на руки, плечи и мышцы груди.

Силу ног и корпуса: активация мышц при переходе между позициями.

Координацию движений: плавность и точность выполнения смены поз.

Выносливость: способность выполнять многократные повторения в ограниченное время.

Рекомендации по использованию нормативов:

Безопасность:

Контролируйте правильность техники выполнения, чтобы избежать травм.

Убедитесь, что поверхность, на которой выполняется упражнение, безопасна (используйте гимнастический мат).

Игровые элементы:

Для повышения мотивации младших детей можно использовать соревновательный подход (например, кто сделает больше повторений за отведённое время).

Мониторинг прогресса:

Регулярные тестирования (например, раз в месяц) позволят отслеживать динамику развития ребёнка.

Эти нормативы помогают объективно оценить уровень физической подготовленности и выявить направления для дальнейшей работы над развитием силы и выносливости.