

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Кафедра дошкольного и специального (дефектологического)
образования**

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа студентки

**заочной формы обучения
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Дошкольное образование»)**

5 курса группы 02021152

Туренко Анны Юрьевны

Научный руководитель
док.пед.наук, доцент, профессор
Волошина Л. Н.

БЕЛГОРОД 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Состояние проблемы развития координационных способностей у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в научных исследованиях	7
1.1. Понятие «координационные способности».....	7
1.2. Особенности развития координационных способностей в период дошкольного детства.....	13
1.3. Направленность физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной организации на развитие координационных способностей старших дошкольников.....	18
1.4. Характеристика, средства и методы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности.....	27
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию координационных способностей у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	34
2.1. Обоснование модели и технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	34
2.2. Анализ уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)	39
2.3. Реализационный и аналитико-результативный этапы технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	46
Заключение	60
Библиографический список	62
Приложение	66

ВВЕДЕНИЕ

В современных исследованиях координационные способности рассматриваются как ведущая функция моторного развития детей старшего дошкольного возраста.

Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных организациях, проблема совершенствования двигательных способностей детей остается актуальной. Специалисты указывают, что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями. Особую актуальность проблеме развития двигательных способностей старших дошкольников придает то, что ее изучение связано с разработкой фундаментальных вопросов психологии и педагогики: связи обучения и развития ребенка и психологической теории способностей.

Вопросом развития координационных способностей у детей занимались и занимаются многие научные и практические работники. Результаты исследований В.К. Бальсевича [1, с.208], Л.Н. Волошиной [3, с.36-41], В.И. Лях [21, с.169], Т.И. Осокиной [22, с.304], Ю.К. Чернышенко [26, с.3] свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

По мнению Э.Э. Сейтвелиевой [23, с.54-56] подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому значительную роль приобретают вопросы повышения общего физического развития, развития необходимых физических качеств, воспитание личностных свойств у детей старшего

дошкольного возраста. Внутреннее противоречие этого процесса, согласно А.Н. Леонтьеву, Д.Б. Эльконину, заключается в том, что двигательная деятельность, в которой происходит развитие двигательных способностей, в старшем дошкольном возрасте не сформирована. У ребенка, с одной стороны, есть потребность в двигательной деятельности, с другой стороны, отсутствуют психологические механизмы ее осуществления: мотивы, навыки, умения и т.п.[34, с.384].

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. По мнению И. Ю. Торской, В. В. Воронковой [6, с.144] серьезные отклонения моторики старших дошкольников распространяются на сферу координационных проявлений. Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развития физических способностей.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОО, нацелены на развитие двигательных способностей дошкольников. Использование на организованно образовательной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, создает условия для развития координационных способностей. Следовательно, актуальность исследования обусловлена поиском педагогических возможностей развития координационных способностей в дошкольный период детства.

Объект исследования – процесс развития координационных способностей старших дошкольников в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предмет исследования – технология развития координационных способностей старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель исследования – разработать и экспериментально апробировать технологию развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации.

Гипотеза исследования: процесс развития координационных способностей у старших дошкольников будет результативным, если поэтапно осуществлять технологию обучения новым движениям, с постепенным увеличением их координационной способности с выделением на каждом этапе определенных структурных компонентов (задачи, содержания, методов, средств, организационных условий, результатов).

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Раскрыть сущность понятия «координационные способности»;
2. Выявить особенности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста;
3. Охарактеризовать средства и методы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. Разработать и экспериментально апробировать модель технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольной образовательной организации.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы по проблеме исследования;

2. Анализ содержания программ для дошкольных образовательных организаций (физическое развитие);
3. Моделирование, объект исследования проектируется на определенную, описательную, модель;
4. Педагогический эксперимент;
5. Наблюдение, с целью получение определенной информации о качестве уровня развития координационных способностей;
6. Количественный и качественный анализ полученных данных.

База исследования: Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №8 города Шебекино Белгородской области»

Работа состоит из 2 глав, введения и заключения. В первой главе рассматриваются вопросы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, их анатомо-физиологические характеристики, обосновывать педагогические условия уровня развития координационных способностей у старших дошкольников, а также обосновывается значимость воспитания координационных способностей детей.

Во второй главе исследуются уровни развития координационных способностей, как один из видов особенностей, изучаются обоснования педагогических условий развития координационных способностей. Уделяется внимание анализу уровня развития способностей, методическим рекомендациям по развитию координационных способностей старших дошкольников.

Глава I. Состояние проблемы развития координационных способностей у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в научных исследованиях

1.1. Понятие «координационные способности»

Дошкольный возраст характеризуется активным, неравномерным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим развитием систем и функций его организма. По мнению Н.А. Бернштейна, наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет [2, с.65]. А так как этот возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

По определению Л.А. Орбели [30, с.78] координация движения — точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц.

Поскольку в работе идет речь о координационных способностях, остановимся на определениях двигательных способностей. По мнению О.А. Сиротина [26, с. 97], такой терминологической путаницы не имеет ни одна проблема теории и методики физической культуры. Н.И. Пономарев [26, с. 97] придерживается мнения о том, что нельзя писать физические качества и двигательные способности человека, ибо физические качества и есть двигательные способности. У каждого человека двигательные

способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков.

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);

- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем: максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные).

Из представлений А.П. Матвеева [26, с. 98] по данному поводу следует, что физические способности и физические качества — это далеко не одно и то же. Физические способности — это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. Физические качества — сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения каждого человека. Физические качества, по существу, являются выражением достигнутого уровня отдельных физических способностей, их определенности, своеобразия, значимости. Физические качества органически связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

А.П. Матвеев различает пять основных физических способностей (качеств): силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость. Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду — при метаниях, собственному телу — при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [26, с 98-102].

Быстрота — способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

Равновесие — способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

В свою очередь В.И. Лях считает, что эти понятия могут использоваться как равнозначные, это индивидуальные особенности, определяющие двигательные возможности [24, с. 192]. О способностях судят по достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо деятельности. Если человек быстрее овладевает движением, более качественно его выполняет, то у него двигательные способности выше. К

двигательным способностям он относит силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Таким образом, способности — это не только умения и навыки, это характеристика того, как быстро и легко человек может приобретать эти навыки.

В соответствии с широко известным мнением Б.М. Теплова, в понятии «способность» содержатся 3 главных признака [26, с. 102-104]:

- индивидуальные психические особенности, отличающие одного человека от другого;
- способности — это не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих видов деятельности;
- понятие «способность» не сводится к наличным знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у данного человека, об их наличии судят по тому, как легко и быстро приобретает человек эти знания и навыки.

Следовательно, о способностях надо судить не по наличному уровню их проявления, а по скорости и легкости их формирования.

Развитие координации движений ребенка есть чрезвычайно важный фактор его развития в целом. Как считают Е.Н. Вавилова, А.Д. Викулов, И.М. Бутин, координация движений имеет большое значение для всех видов трудовой деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия [3, с.106].

В.Г. Алямовская считает, что на современных физкультурных занятиях в дошкольных организациях существенным недостатком является то, что они мало ориентированы на развитие координационных способностей детей, как базовых [5, с.59-63]. По мнению С.Н. Михайлова, О.А. Семкина гораздо меньше изучены различные аспекты развития

координационных способностей в дошкольном возрасте [5,с.63]. До настоящего времени в научной и учебно-методической литературе отсутствует единый подход к определению понятия «координационные способности».

Длительное время для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры применялся термин «ловкость».

Авторы определяли ловкость, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Позднее, наряду с термином «ловкость» стали применять термин «координационные способности».

Так, по мнению Е. П. Ильина [26, с. 104], под ловкостью следует понимать совокупность координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями, другой — быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

В.И. Лях считает, что не всякую координационную способность можно рассматривать как проявление ловкости, в то же время ловкость — это всегда одна или несколько координационных способностей, представленных в двигательных действиях совокупностью (системой) своих свойств [25, с.169].

Л. П. Матвеев координационные способности определяет как, во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий. Во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости

изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [26, с.104-105].

Под координационными способностями, по мнению В.А. Крутецкого, принято понимать совокупность двигательных способностей и двигательных возможностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение перестраивать двигательную деятельность адекватно неожиданно меняющимся ситуациям [15, с.23]. Координационные способности определяются рядом особенностей организма человека:

а) пластичностью нервной системы, под которой понимается способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения, а поскольку это врожденное качество, то и предрасположенность к координационным «высотам» в значительной степени предполагает генотипический момент;

б) уровнем развития других двигательных способностей (в первую очередь, скоростных способностей, динамической силы и гибкости);

в) двигательным опытом, под которым понимается запас разнообразных двигательных умений и навыков;

г) способностью быстро и своевременно расслабляться при выполнении двигательных действий;

д) способностью предвидеть действие соперника и результаты своих действий;

е) умением мобилизоваться на решение двигательной задачи в любых, самых сложных ситуациях ее выполнения, находчивостью, инициативностью, способностью к неожиданным решениям.

Практически все из вышеперечисленных качеств в той или иной степени поддаются тренировке, поэтому в работе далее пойдет речь о

создании педагогических условий эффективных в развитии координационных способностей.

Таким образом, под координационными способностями в нашем исследовании мы будем понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

1.2. Особенности развития координационных способностей в период дошкольного детства

Дошкольный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей. Значимость воспитания этих способностей объясняется четырьмя основными причинами [26 с.39-40].

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

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки детей к жизни. Они способствуют

эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

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

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей — гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Возраст 5-7 лет считают периодом, когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела — 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

По мнению Л. И. Пензулаевой [28, с.5-7], каждый возрастной этап особенный, характеризуется разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а так же различия их у мальчиков и девочек.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, это влияет на физическую подготовленность, физиометрические данные в частности на величину показателей становой

и кистевой динамометрии (измерение мышечной силы при помощи специальных; медицинских приборов). Становая динамометрия — определение силы мышц туловища, участвующих в сохранении позы прямостояния и рабочей позы не занятиях. Кистевая динамометрия — определение силы мышц кисти. Вместе с тем сами физиометрические показатели на протяжении шестого года жизни ребенка увеличиваются.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Развитие координационных движений нужно осуществлять с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей — процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей это старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Дошкольник 5-6 летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий воспитатель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом

сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп [17, с.114-121].

Как считает Е.Н. Вавилова, старшие дошкольники способны выполнить и достаточно сложные по координации гимнастические упражнения: точные движения со скакалкой, мячом, обручем, плавные ритмичные упражнения с лентой. Высокую степень координации они могут проявить и в спортивных упражнениях: при катании на велосипеде, коньках, игре в бадминтон, городки [3, с.81].

Для детей старшего дошкольного возраста более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата

Б.В. Евстафьев считает благоприятным временем развития координационных способностей возраст от 5 до 6 лет [8, с. 132]. Для развития координационных способностей в период дошкольного детства рекомендуются обще-подготовительные координационные упражнения, теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений.

Анализ программ «Детство» [22, с. 38], «От рождения до школы» [4, с.43], «Истоки» [29, с. 161] свидетельствует о том, что обще-подготовительные координационные упражнения можно условно разделить на следующие разновидности:

- обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Основные движения, сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные ФГОС современных программ;

- увеличивающие двигательный опыт. К ним можно отнести одиночные и парные обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные упражнения, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

- обще-развивающие (элементы гимнастики и акробатики), и основные движения (упражнения в беге, прыжках и метаниях), подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений;

- с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий (упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; по улучшению сенсомоторных реакций, речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движения).

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта, апробируется на секционных занятиях в детском саду, к ним относятся:

- подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

- развивающие, направленные главным образом на воспитание специальных координационных способностей, относящихся к конкретным видам спорта;

- развивающие специфические координационные способности: к ориентированию в пространстве, к инестезическому дифференцированию, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др.

На шестом году жизни ребенок физически крепнет, становится подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Дети учат простые движения в младшей, средней группе, это как такой подготовительный этап. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности. Это создает предпосылки для усиленного развития координационных способностей.

Поэтому, учитывая сензитивность старшего дошкольного возраста к развитию координационных способностей необходимо обеспечить возможности регулирования и соизмерения соответственных действий, обогащение фонда жизненно важных навыков и умений детей.

1.3. Направленность физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении на развитие координационных способностей старших дошкольников

На современном этапе разработано большое количество путей развития координации движений у дошкольников. Это и физические упражнения, тесты, графические работы, практические задания, игры. Но основной деятельностью, обеспечивающей формирование координационных способностей, является их формирование в образовательной деятельности. Рассмотрим задачи развития координационных способностей в содержании основных образовательных программ и научно-методической литературе.

Как считает Л.И. Пензулаева [28, с.5-7] при развитии координационных способностей важно следующие факторы. Начинать эту

работу нужно с возможно более раннего возраста. Необходимо постоянное пополнение двигательного опыта, освоение новых движений и действий, что приводит к формированию в коре головного мозга новых связей и расширяет функциональные возможности в соответствующих направлениях. Обладая большим двигательным опытом, человек легче и эффективнее решает неожиданно возникшие двигательные задачи. Прекращение подобной работы ведет к остановке в развитии координационных способностей. При обучении необходимо учитывать исходный уровень развития координационных движений.

Для развития координационных возможностей целесообразно применять достаточно сложные по двигательной структуре упражнения с элементами новизны. Привычные движения в привычных условиях малоэффективны, как средство совершенствования координационных возможностей. Они могут быть использованы лишь в случае внесения изменений в их пространственные, временные или динамические характеристики: смена партнера, изменение рисунка или темпа боя, сбивающие факторы и т.д. В этом случае формируются достаточно двигательные умения и навыки. Необходимо постоянно совершенствовать пространственно-динамическую точность движений путем упражнений, позволяющих повышать уровень оценки дистанции, характеристики направления, силы и времени ударов [20, с.111].

Работа координационной направленности требует расслабления неработающих мышц, что позволяет выполнить движения именно с заданными характеристиками. Развитие координационных способностей требует систематичности. Значительные перерывы в данной работе приводят к потере тонкой дифференцировки мышечных усилий и т.д. Упражнения должны быть не реже 3-х раз в неделю.

По мнению В.Н. Клещева совершенствование координационных способностей нужно проводить в условиях отсутствия заметного

утомления. В структуре отдельного тренировочного занятия упражнения на координацию следует выполнять в начале основной части занятия. Между отдельными упражнениями должны быть достаточные интервалы отдыха. Это не исключает возможности совершенствования ловкости на фоне значительного утомления, что ведет к повышению экономичности техники движений и действий, совершенствует координационную выносливость [30, с.56].

Для развития координации движений педагог проводит с детьми обще-развивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса (поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук);

2) для туловища (повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание);

3) для ног (многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов).

Обще-развивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.). Но в настоящее время, помимо давно ставших традиционными формами работы, существуют и новые, современные формы работы по физическому воспитанию и развитию детей.

В процессе проведения физкультурных занятий с использованием фитбол-гимнастики при правильном использовании их содержания больше возможностей для развития координации движений. С целью создания представления детей о фитбол-мяче, расширения знаний детей о свойствах, качествах, функциональности фитбол-мяча, возможности поближе познакомиться с мячом, тем самым вырабатывая интерес, а также чувство безопасности, вводится использование фитбол-мячей, начиная с вводной части занятия.

Для этого используются различные виды ходьбы (ходьба, отбивая фитбол-мяч, ходьба подбрасывая фитбол-мяч вверх, ходьба на пятках, держа фитбол-мяч перед собой) и бега (бег змейкой между фитбол-мячами, бег на носках между фитбол-мячами, бег, высоко поднимая колени между фитбол-мячами). Завершается вводная часть перестроением (перестроением в кругу, врассыпную и др.) на комплекс обще-развивающих упражнений с использованием фитбол-мячей. Длительность вводной части составляет примерно около четырех минут. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с мячом, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит, главным образом, в основе развития двигательных функций рук.

Основной формой развития координационных способностей являются физкультурные занятия с детьми, организуются, которые в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и основной образовательной программой. Занятия ориентированы на развитие и совершенствование двигательной активности, сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (60% движений, составляющих содержание физического занятия – циклические). Физкультурные занятия строятся с учетом интересов и возможностей каждого ребенка и проводятся в разных

модификациях, при этом развитие координационных способностей осуществляется на каждом занятии:

- занятия обычного типа (классический вариант);
- игровые занятия (на основе подвижных, оздоровительных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов);
- прогулки-походы;
- сюжетно-игровые занятия;
- занятия, построенные на танцевальном материале;
- занятия-тренировки;
- занятия на спортивных комплексах и тренажерах.

Для эмоциональной разрядки детей на физкультурных занятиях используются специальные игры. В каждой возрастной группе есть спортивный уголок с функциональным оборудованием, которое используется для закрепления координационных движений при проведении утренней гимнастики, гимнастики после сна. Повышение эмоциональной насыщенности пребывания детей в дошкольной образовательной организации, совершенствование уровня развития координационных способностей осуществляется через проведение:

- ежемесячных праздников и «Дней здоровья»;
- «Неделя физкультуры», с использованием развлечений, спортивных праздников, праздников на воде.

В науке существуют и другие подходы к классификации упражнений. В соответствии с принципом преимущественного воздействия на координационные способности координационные упражнения можно разделить на аналитические и синтетические. Первые направлены преимущественно на развитие координационных способностей, относящиеся к однородным группам двигательных действий, например, циклические движения (разновидности ходьбы, бега, лазанья, ползания, езда на велосипеде, бег на лыжах, коньках, плавание,

гребля); метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска); поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой); всевозможные акробатические упражнения и т.п. Синтетические координационные упражнения содействуют воспитанию двух и более координационных способностей. Примерами таких упражнений являются варианты полос препятствий, эстафет и круговой тренировки, многие подвижные и большинство спортивных (особенно коллективных) игр.

По мнению М.Н. Кузнецовой на занятиях для сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения [18, с.54]. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и координационных способностей: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, равное $1/3$, $1/2$ или $1/6$ от максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную $1/2$, $1/3$ или $1/6$ от максимальной; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в $1/3$ силы; прыжки с вращениями в одну и другую стороны на максимальное количество градусов (на половину, на одну треть) или прыжки на заданное количество градусов и т.д. [13, с.25].

В преобразованном виде обще-подготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством воспитания определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления. Как рекомендует Т.В. Левченкова: «Одним из важнейших средств воспитания координационных возможностей являются

специальные упражнения, особенно те, что требуют смены поз, характера движений, их структуры, разнообразных перемещений одновременно: вольные и условные бои, бой с тенью и т.д.» [21, с.128].

Остановимся на характеристике методов развития координационных способностей, приведенных И.В. Еркомайшвили [8, с.192] методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования. К методам строго регламентированного упражнения можно отнести, условно, 3 группы методических приемов.

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения и т. п.);

б) изменение силовых компонентов (чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель и т. п.);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе и т. п.);

г) изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту и др.);

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и т. п.);

е) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка и т. п.).

2-я группа — приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и т. п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу и т. п.);

3-я группа — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот, и т. п.);

б) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения и т. п.);

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и т. п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки вверх через планку, веревочку, резинку, «забор» и др.; гимнастические задания на незнакомых снарядах и т. п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных двигательных действий в условиях. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических

взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр и т. п.);

Для определения уровня развития координации движений у старших дошкольников современные авторы предлагают использовать различные тестовые задания и упражнения. Например: Т.А. Тарасова предлагает тестовое задание на оценку координации движений рук и ног в сагиттальной плоскости, оценка координации движений рук и ног в вертикальной плоскости [32, с.43]. По методике Т.А. Тарасовой перед проведением упражнений, воспитателю предлагается показывать детям упражнение в обычном темпе, т.е. воссоздать образ двигательного действия. Затем дать подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образа, концентрируя внимание детей на цели действия. Демонстрация движений должна быть предназначена конкретному ребенку в отдельности [32, с.57]. Т.А. Тарасова предлагает оценивать координацию движений (в сагиттальной и вертикальной плоскости) по следующим показателям [32, с.68]:

- одновременное правильное выполнение — 3 балла;
- не одновременное, но правильно выполненное движение — 2 балла;
- нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение движения, выполнение отдельных элементов — 1 балл.

Для определения уровня развития координации движений у старших дошкольников современные авторы предлагают использовать различные тестовые задания и упражнения. Задания, рекомендованные программой «Истоки», мы будем рассматривать более подробно в практической части работы (Приложение 1).

Таким образом, одной из актуальных задач физического развития детей дошкольного возраста является задача развития координационных способностей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Координационные способности являются наиболее необходимыми

качествами, и их оптимальное развитие способствует гармоничному физическому развитию ребенка дошкольника.

1.4. Характеристики, средства и методы развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности

Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития координационных способностей едва ли можно наверстать позднее, поэтому воспитатели и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития детей.

Как отмечает Е.Н. Вавилова, работа по формированию координационных движений достаточно сложна по своему составу, как для детей, так и для воспитателей, т.к. требует особой сосредоточенности, концентрированности и внимательности [3, с.94]. Зачастую дети выполняют их без особого интереса и желания, потому что движения влекут за собой большую затрату сил, труда и воли. Поэтому для того, чтобы повысить уровень координационных способностей у детей, следует эту работу проводить в более занимательной и интересной для дошкольников форме, а именно разучивать движения на координацию, в комплексах ритмической гимнастики.

По мнению В.И. Ляха, в качестве средств развития координационных способностей детей школьного возраста можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения), если они [24, с.114-121]:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях;
- являются новыми и необычными для исполнителя;
- хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными. Е.Н. Вавилова рекомендует следующие методические приемы, повышающие проявление двигательной координации:

1. Применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов [3, с.65].
3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.
4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения. Так можно метать мячи, мешочки, снежки, картонные диски; катать и бросать обычный резиновый мяч или более тяжелый набивной.
5. Выполнение согласованных действий несколькими участниками (вдвоем, держась за руки, садиться и вставать, выполнять повороты, наклоны, прыжки)
6. Более сложные сочетания основных движений. Можно использовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, доставая в прыжки до мяча или ветки;

ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на нее предметы; усложненные прыжки со скакалкой, с различными движениями рук.

7. Усложнение условий игры. Например, в игре «Ловишки с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета: один — синие, второй — желтые. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен ползть под дугу.

По мнению Е.Н. Вавиловой предпочтительней при выборе упражнений следует отдавать целостным действиям, имеющим конкретную двигательную задачу. Например, пробежать по извилистой дорожке до дерева, перепрыгнуть канавку, пролезть в обруч. Для оценки координационных способностей применяются следующие показатели:

- а) время освоения нового и достаточно сложного по структуре движения или комбинации (чем оно короче, тем выше ловкость);
- б) быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;
- в) способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- г) точность выполнения заданных параметров движений и действий;
- д) способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия;
- е) экономичность движений, связанная с умением дифференцировать усилия в соответствии с особенностями двигательной задачи.

Для развития ловкости широко используются упражнения из других видов спорта: акробатика, гимнастика, спортивные игры. Для развития координационных способностей детей дошкольного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго

регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит оттого, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки. В частности, по степени избирательности воздействия на координационные способности, как отмечают некоторые авторы координационных способностей. Можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационных способностей. Например: на координационных способностей, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость и о методах генерализованного упражнения (с общим воздействием на две и более координационных способностей).

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на занятиях выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития координационных способностей дошкольников при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков, вообще являются главными методами развития координационных способностей. Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования координационных способностей можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

Выводы, сделанные В.И. Ляхом в результате исследования развития координационных способностей у дошкольников показывают, что при применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила [25, с.88]:

- небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;
- многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Широкое применение в развитии и совершенствовании координационных способностей старших дошкольников занимают игровой и соревновательный методы. По сути, говоря, большинство упражнений, рекомендованных для развития координационных способностей, можно провести этими методами. Говоря об относительной самостоятельности обще-подготовительных координационных упражнений, следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и физических способностей. Иначе говоря, по своему воздействию применяемые упражнения в дошкольном возрасте носят в значительной мере генерализованный характер. Их преимущественное воздействие на двигательный навык или двигательную, в том числе координационную, способность определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятиях развития координационных и физических способностей, особенно скоростных и скоростно-силовых, технического обучения двигательным навыкам и координационных способностей – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса и предпосылка гармонического психомоторного развития ребенка.

Необходимыми условиями для развития координации являются: постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Упражнения на координацию полезны лишь до наступления автоматизации. Поэтому необходимо их разнообразить и усложнять. При

этом будет совершенствоваться суставно-мышечная чувствительность, способствующая формированию такой двигательной дифференцировки.

На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что эффективность развития координационных упражнений зависит от методики их применения и организации занятий. Дошкольники приступают к этим упражнениям с большим подъемом и желанием, если используются игровые приемы, имитация, сюжеты. Поэтому первое обязательное условие построения занятий – четкая организация и разумное использование приемов, новшеств, соответствующих интересу детей и выполнению упражнений. Так как запас двигательных умений и навыков, у старших дошкольников еще ограничен, второе условие – обеспечение преимущества при освоении новых двигательных действий. Анализируя данные литературы по проблеме развития координационных способностей у детей, можно отметить, что рекомендаций о том, какие методические приемы, относящиеся к методам вариативного (переменного) упражнения, являются наиболее эффективными для развития и совершенствования координационных способностей школьников, нет.

По-видимому, одни из приемов более адекватны одним условиям, другие – другим. Это зависит от задач, решаемых на занятиях, возможностей педагога, подготовленности детей, их возраста, пола, индивидуальных особенностей и других факторов. Однако важно в течение всего периода обучения ребенка в детском саду обеспечить всестороннее и целенаправленное использование этих приемов для того чтобы обеспечить разностороннее развитие общих и специальных координационных способностей. Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании координационных способностей в старшем дошкольном возрасте.

Выводы по первой главе показали, что под координационными способностями понимают:

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

Развитие координационных способностей у старших дошкольников очень важно для развития всей двигательной активности. Координационные способности являются ведущими качествами детей старшего дошкольного возраста, в свою очередь старший дошкольный возраст является сензитивным для их формирования.

Рекомендаций о том, какие методические приемы, относящиеся к методам вариативного (переменного) упражнения, являются наиболее эффективными для развития и совершенствования координационных способностей дошкольников, нет

Однако, в литературе еще недостаточно полно освещена проблема технологических подходов к совершенствованию и развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию координационных способностей у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

2.1. Обоснование модели и технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

Задачей параграфа является обоснование технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации.

В нашей работе под технологией понимается – программа действий; последовательная деятельность воспитателя, каждый этап которой направлен на достижение определенных задач (с помощью целесообразных методов, средств, форм в конкретных условиях среды), которые в своей совокупности ориентированы на достижение поставленной цели (в нашем исследовании – развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста).

Поскольку технология представляется, прежде всего, в форме модели будущей деятельности, а затем уже как непосредственная деятельность, смоделируем ее. В разработке модели исходили из того, что она состоит из трех последовательных этапов:

- подготовительного,
- реализационного
- аналитико-результативного.

Каждый этап предусматривает выделение определенных структурных компонентов:

- задач,

- содержания деятельности воспитателя,
- методов и средств,
- организационных форм,
- условий,
- результатов.

1. Подготовительный этап технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

На этом этапе планируется проведение диагностики уровня развития координационных способностей старших дошкольников по таким показателям:

- быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;

- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для этого можно использовать задания образовательной программы дошкольного образования «Истоки» (Прилож. 1).

Для определения уровня координационных способностей детей планируем использовать следующие задания:

1. Сохранение статического равновесия, стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой).
2. Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой»).
3. Подбрасывание и ловля мяча.

Следующим шагом является анализ полученных результатов диагностики, на основании которого необходимо определиться с основными направлениями работы по развитию координационных

способностей детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, разработать план деятельности воспитателя на следующем этапе.

Деятельность по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации планируется по направлениям:

- развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;
- развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для развития быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения планируются спортивные подвижные игры, игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за мной!», «Кто быстрее?», «Колдуны, колдуньи», «Ловишка с мячом», «Тройки дружбы», «Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча».

Для развития способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия планируются: задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперед-назад); «Ласточка», «Цапля»; упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед); подвижные игры: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка». Для развития способности выполнять сложные по своей двигательной структуре

действия, комбинации планируются проведение комплексных авторских упражнений из серии «Степ-аэробика».

Проведение основной работы по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста планируется в три этапа с использованием методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Содержание деятельности воспитателя на подготовительном этапе: проведение диагностических занятий, разработка собственного плана работы для реализационного этапа.

Методы и средства: наблюдение, бланки для фиксации результатов наблюдения, слово.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия подготовительного этапа: помещение, время, комплекс диагностических заданий.

Результаты: данные про развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, план работы.

Реализационный этап технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

На этом этапе планируем реализовать деятельность, согласно выделенных направлений и разработанного плана.

Содержание деятельности воспитателя на реализационном этапе: включение детей в деятельность по развитию координационных способностей, проведение занятий, согласно разработанного плана.

Методы и средства: объяснение, похвала, игра, упражнение, слово.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия реализационного этапа: помещение, время, методический материал.

Результаты: реализация плана работы по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.

Аналитико-результативный этап технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

На этом этапе планируем: провести диагностику развития координационных способностей старших дошкольников после внедрения реализационного этапа технологии с использованием того же диагностического инструментария, что и на подготовительном этапе, проанализировать полученные данные, сравнить их с результатами первичной диагностики, усовершенствовать отдельные составляющие этапов технологии (если в этом возникнет необходимость).

Содержание деятельности воспитателя на аналитико-результативном этапе: диагностика развития координационных способностей старших дошкольников, анализ полученных результатов; коррекция отдельных составляющих технологии.

Методы и средства: наблюдение, слово, бланки для фиксации результатов наблюдения.

Организационные формы: индивидуально-групповые.

Условия аналитико-результативного этапа: помещение, время, диагностический инструментарий, результаты диагностики до и после реализационного этапа.

Результаты: результаты диагностики, рекомендации по совершенствованию дальнейшей деятельности в направлении развития координационных способностей старших дошкольников.

Описательная модель технологии развития координационных способностей старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности разрабатывалась с учетом охарактеризованных нами особенностей данного процесса в дошкольной образовательной организации, которые рассмотрены в пункте 1.3.

Технология предусматривает доработку содержания деятельности в зависимости от результатов диагностики.

Таким образом, технология развития координационных способностей старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности представлена тремя этапами: подготовительным, реализационным, аналитико-результативным, каждый из которых содержит: задания, содержание деятельности воспитателя, методы и средства, условия, результаты.

2.2. Анализ уровня развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста (констатирующий этап)

Диагностика уровня развития координационных способностей старших дошкольников проводилась по таким показателям:

- быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;
- способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Для диагностики использовались задания по выявлению уровня развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста образовательной программы дошкольного образования «Истоки» [29, с.161] (Прилож. 1).

В эксперименте приняло участие 20 детей старшего дошкольного возраста, которые являются воспитанниками Муниципального автономного дошкольного общеобразовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №8 города Шебекино Белгородской области»

В экспериментальную группу вошло 10 детей, контрольную – 10.

В результате диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» были получены следующие результаты (Табл.1. Прилож.2).

Таблица 1.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (1 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 5 детей в контрольной группе, что составляет 50% и 4 ребенка в экспериментальной.

Результаты представим графически (рис.1).

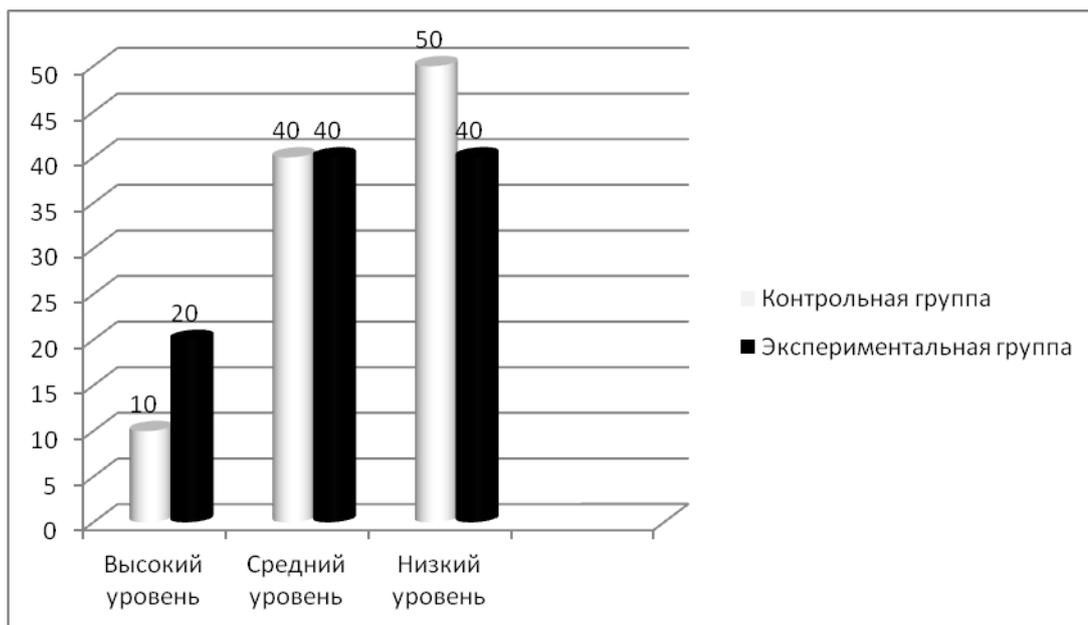


Рис.1. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения».

В результате диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты (Табл.2. Прилож.2).

Таблица 2.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	20% (2 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	30% (3 чел.)
Низкий	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 4 детей в контрольной группе, что составляет 40% и 5 детей в экспериментальной.

Результаты представим графически (рис.2).



Рис.2. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»

В результате диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты (Табл.3. Прилож.2).

Таблица 3.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная Группа
Высокий	-	-
Средний	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	60% (6 чел.)	50% (5 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что на низком уровне развития находится 6 детей в контрольной группе, что составляет 60% и 5 детей в экспериментальной, что составляет 50%.

Результаты представим графически (рис.3).

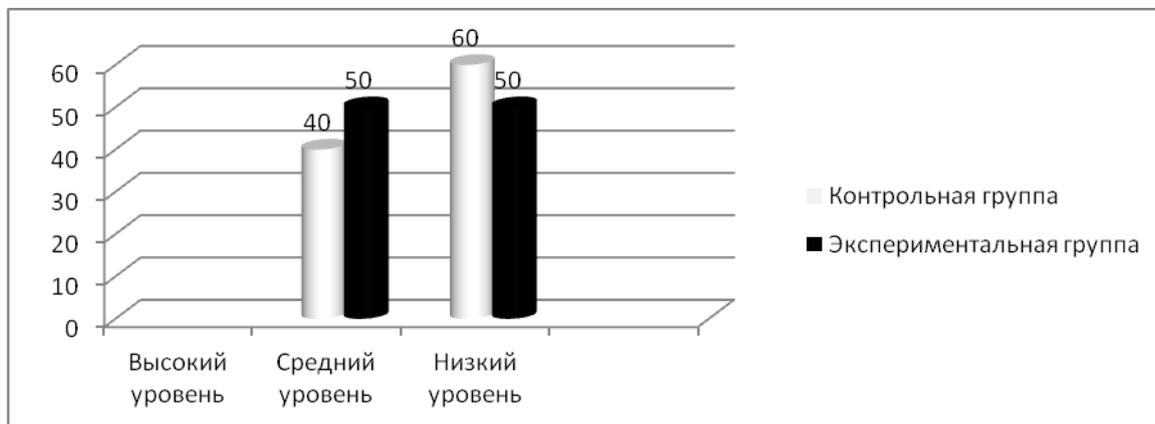


Рис.3. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия»

Приведем показатели уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по трем показателям (Табл.4. Прилож.2).

Таблица 4.

Уровень развития координационных способностей
детей старшего дошкольного возраста

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	10% (1 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Так, в контрольной группе у большинства детей зафиксирован низкий уровень развития координационных способностей (50%), 40% отнесено к среднему, и 10% — к высокому. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 40%, среднем – 40%, высоком – 20% детей.

Результаты представим графически (рис.4).

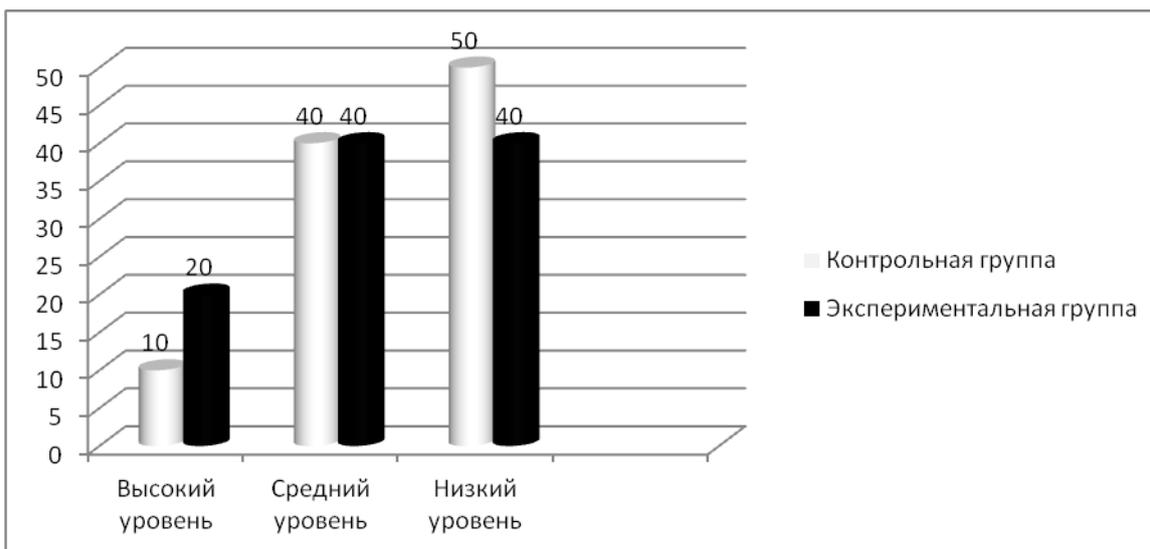


Рис.4. Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Приведем качественные характеристики развития координационных способностей старших дошкольников.

Так, дети с высоким уровнем стоят спокойно в течение 15 до 20с, не сдвигают при этом стоп с линии; ловко оббегают поставленные в ряд препятствия, не задевая ни одного из них, в среднем за 5-5,5с или менее; четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10-20 раз.

Дети со средним уровнем развития координационных способностей слегка балансируют, покачиваются, но стопы с линии не сдвигают; поставленные в ряд препятствия могут слегка задеть или пропустить поставленный предмет; подбрасывают и ловят мяч неритмично, на небольшую высоту, делают некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

Дети с низким уровнем развития координационных способностей не могут устоять на линии. Во время бега они слишком далеко оббегают предметы, в нерешительности останавливаются перед ними, справляются с заданием только при условии дополнительного напоминания. У них

присутствует замедленная реакция на сигнал, в связи с этим время выполнения задания превышает 6-7 с. Количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания.

Для реализации следующей задачи данного этапа была разработана технология развития координационных способностей старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. (Прилож.3).

Таким образом, на подготовительном этапе реализации технологии мы пришли к заключению о том, что уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателям «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения»; «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации»; «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» не достаточный в контрольной и экспериментальной группах.

2.3. Реализационный и аналитико-результативный этапы технологии развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

На реализационном этапе работа осуществлялась согласно разработанной технологии (Прилож.3) и была направлена на:

- развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения;

- развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации;
- развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия.

Работа по развитию координационных способностей проводилась при соблюдении таких педагогических условий как: четкая организация и разумное использование приемов, новшеств, соответствующих интересам детей; обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий.

В своей работе по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста руководствовались следующими принципами:

- принципом развивающего обучения,
- принципом воспитывающего обучения,
- принципом последовательности и систематичности,
- принципом сознательности и активности детей,
- принципом индивидуального подхода,
- принципом дифференцированного подхода.

Руководствуясь принципом развивающего обучения, предлагаемые упражнения были направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а на опережающий его, что требовало от ребят приложения усилий для овладения новыми движениями.

Согласно принципу воспитывающего обучения, проводимая нами работа, была направлена не только на развитие двигательных качеств, но и обязательно предусматривала решение воспитательных задач, среди которых воспитание настойчивости, смелости, выдержки и др.

Выстраивание работы в соответствии с принципом последовательности и систематичности имело место при последовательном усложнении содержания занятий, связи нового с уже

усвоенным, в повышении требований к уровню качеств по мере их развития.

Принцип сознательности и активности предполагал использование в работе с детьми методов формирования сознания и стимулирования, среди которых пояснение, рассказ, похвала, что способствовало формированию сознательного отношения детей к предлагаемым упражнениям, увеличивало прочность их усвоения, проявлению самостоятельности, инициативы.

Руководство в работе принципами индивидуального, и дифференцированного подходов отражалось в учете нами разного уровня развития двигательных качеств детей, дифференцированном отношении к детям, гибкости в подборе двигательных заданий.

Работа по развитию координационных способностей организовывалась в три этапа, на которых использовалось оптимальное соотношение методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

Цель первого этапа заключалась в обогащении двигательного опыта, формировании осознанного выполнения физических упражнений, быстроты усвоения сложного координационного действия.

На данном этапе использовался метод стандартно-повторного упражнения для разучивания новых сложно координируемых двигательных действий. Эффективным являлся прием наглядного показа образца движений и словесного сопровождения двигательных действий. Для осмысленного и технически правильного выполнения движений детям давалось задание выполнить движение в разном темпе и ритме, из разных исходных положений, с предметами и без них под музыкальное сопровождение.

Цель второго этапа была ориентирована на совершенствование двигательных навыков, активизацию мысле-деятельностных способностей

воспитанников. По мере того, как дети начинали уверенно выполнять усваиваемые двигательные действия, нами применялся метод переменного (вариативного) упражнения.

Среди приемов, относящихся к методу переменного (вариативного) упражнения, преобладали приемы строго регламентированного варьирования, которые использовались для решения конкретных двигательных задач, направленных на развитие координационных способностей.

Например, при ходьбе и беге изменялись направления, скорость, темп и ритм движений, комбинировались двигательные действия (ходьба между предметами, противоходом, «Змейкой» на носках, пятках и другое). Упражнения выполнялись также в условиях ограничивающих пространство, усложнялись привычные действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом и др.), комбинировались двигательные действия (полоса препятствий).

В подвижных играх знакомили детей с разнообразными приемами, которые помогают уворачиваться, уклоняться при проведении игр с бегом. Изменялись варианты знакомых игр, например, сигнал, число водящих, размер площадки и др. Для формирования умения целесообразно применять имеющийся опыт в разнообразных ситуациях, при объяснении правил игры детям давалась возможность самим выбирать способ выполнения движения.

Третий этап был направлен на формирование способности творчески использовать двигательный опыт детьми, включая разучиваемые подвижные игры и упражнения в физкультурные праздники и развлечения. Многообразие подбора и расстановки оборудования давало возможность ребятам продуктивно обыгрывать его в процессе занятий, а также во время свободной двигательной деятельности.

На каждом занятии решался комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Реализация оздоровительных задач обеспечивала разностороннюю двигательную активность детей в оптимальных гигиенических и закаливающих условиях. Решение образовательных задач предоставляло возможность овладевать детям необходимым программным материалом по развитию движений, формировать доступные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни, обогащать детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, их практической целесообразности.

Реализация воспитательных задач способствовала развитию самостоятельности, активности, созданию дружелюбной, доброжелательной атмосферы, формированию морально-волевых качеств детей в процессе их двигательной активности.

Упражнения на развитие координационных способностей были включены во все части физкультурных занятий, в зависимости от решаемых задач. Для решения главных задач совершенствования координационных способностей использовалась основная часть занятия. Координационные упражнения проводились ближе к началу или середине основной части занятия, пока у детей сохранялась оптимальная психическая и общая работоспособность. Упражнения, с помощью которых происходит одновременное развитие координационных способностей и гибкости, включались в любое время основной и даже заключительной части занятия. В основной части занятия шире применялись поточные, групповые и индивидуальные организационные формы.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей позволял наблюдать за индивидуальным выполнением координационных упражнений и вносить соответствующие

коррективы. Этот способ хорош при выполнении циклических и ациклических локомоций, акробатических упражнений, заданий с длинной скакалкой, на равновесие, проведение эстафет. Работа организовывалась в 2-3 потока.

Групповая форма занятий предполагала выполнение определенных координационных упражнений каждой группой. Закончив упражнение, группы почасовой или против часовой стрелки, переходили на следующее место занятий. По сигналу воспитанники начинали очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции.

Для развития быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, а также умение выбрать оптимальный вариант решения нами были проведены спортивные подвижные игры, игры-эстафеты: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за мной!», «Кто быстрее?», «Колдуны, колдуньи», «Ловишка с мячом», «Тройки дружбы», «Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками по кочкам», «Челночная передача мяча».

Для развития способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия детям давались задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперед-назад), а также задания «Ласточка», «Цапля». Кроме этого с детьми проводились упражнения на уменьшенной площади опоры. Так, ребенок, стоя на кубе, должен был присесть и выпрямиться. Аналогичное задание необходимо было выполнить стоя на бруске на одной ноге, которое постепенно усложнялось введением новых движений, например, вытягиванием другой ноги вперед.

С детьми также в рамках данного направления проводились такие игры как: «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове», «Морская фигура», «Совушка». Например, детям предлагалось выполнить, после нашей демонстрации, комплекс упражнений, который включал:

приседание, выпрыг с поднятыми руками вверх, толчковый удар ногой вперед, затем снова приседание и серия ударов руками. Подобные комплексы по мере усвоения детьми постепенно усложнялись некоторыми элементами. Следует отметить, что дети с большим интересом выполняли предложенные нами упражнения и задания. Кроме того, ребята сами предлагали варианты усложнения упражнений, после того, как предложенные были ими освоены и выполнялись автоматически. Отметим, что при проведении занятий нами были учтены уровни физической подготовленности воспитанников и состояние их здоровья. Так, на реализационном этапе технологии проведено комплекс занятий, с помощью которых мы прогнозировали повысить уровень координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для решения первой задачи аналитико-результативного этапа: технологии диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группах использовались те же методы, что и при первичной диагностике.

Приведем обобщенные результаты, подученные в результате анализа данных диагностики после проведения эксперимента и до его проведения. Результаты диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» были получены следующие результаты и отображены в таблице 5 (Табл.5. Прилож.2).

Таблица 5.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (2 чел.)	40% (4чел.)	10% (1 чел.)	30% (3 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)
Низкий	40% (4 чел.)	20% (2 чел.)	50% (5 чел.)	30% (3 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют заключить, что в контрольной группе динамика не существенная, в экспериментальной увеличилось число детей на высоком уровне 30% и уменьшилось на 20% на низком.

Результаты представим графически (рис.5).

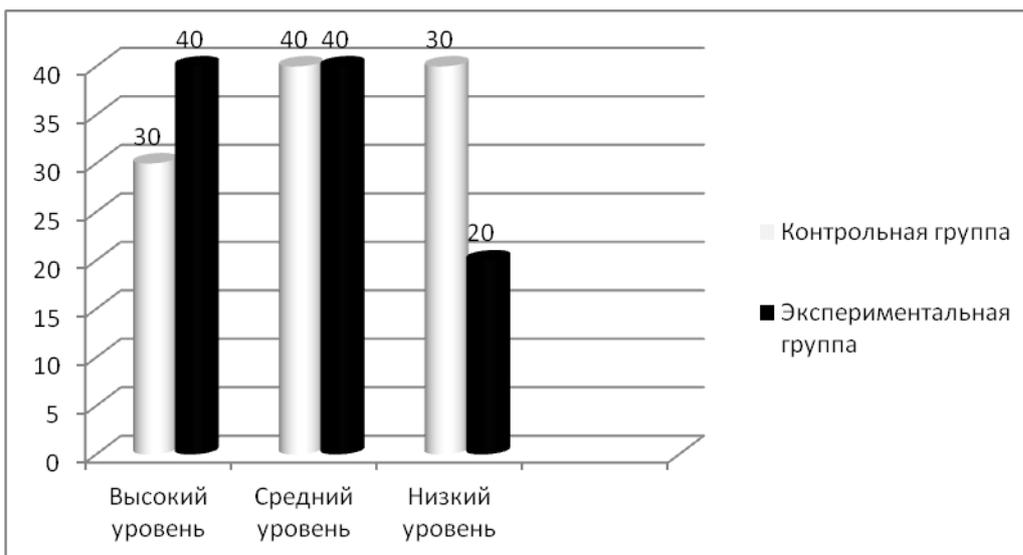


Рис.5. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбрать оптимальный вариант решения» после эксперимента

В результате диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» были получены следующие результаты (Табл.6. Прилож.2).

Таблица 6.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (2 чел.)	40% (4чел.)	20% (2 чел.)	20% (2 чел.)
Средний	30% (3 чел.)	40% (4 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	30% (3 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 20%, на среднем – на 10% и уменьшилось на 30% на низком. В контрольной группе так же наблюдались положительные, менее существенные изменения.

Результаты представим графически (рис.6).

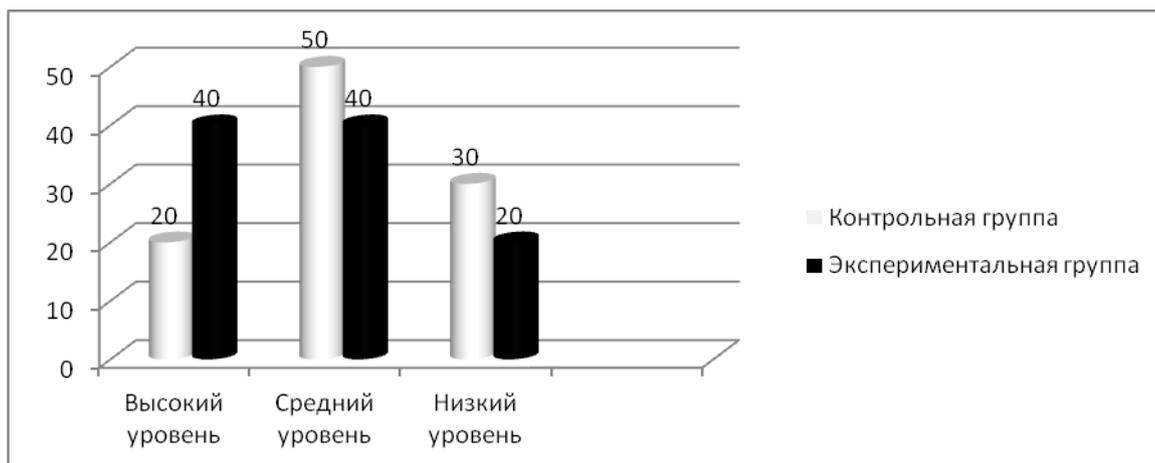


Рис.6. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации» до и после эксперимента

В результате диагностики уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» были получены следующие результаты (Табл.7. Прилож.2).

Таблица 7.

Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» до и после эксперимента

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	-	30% (3 чел.)	-	10%(1 чел.)
Средний	50% (5 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	20% (2 чел.)	60% (6 чел.)	40% (4 чел.)

Данные, полученные в результате диагностики, позволяют увидеть изменения в экспериментальной группе. Так, число детей на высоком уровне увеличилось на 30%, и уменьшилось на низком – на 30%. В контрольной группе высокий и средний уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» увеличился на 10%, а низкий снизился на 20%.

Результаты представим графически (рис.7)

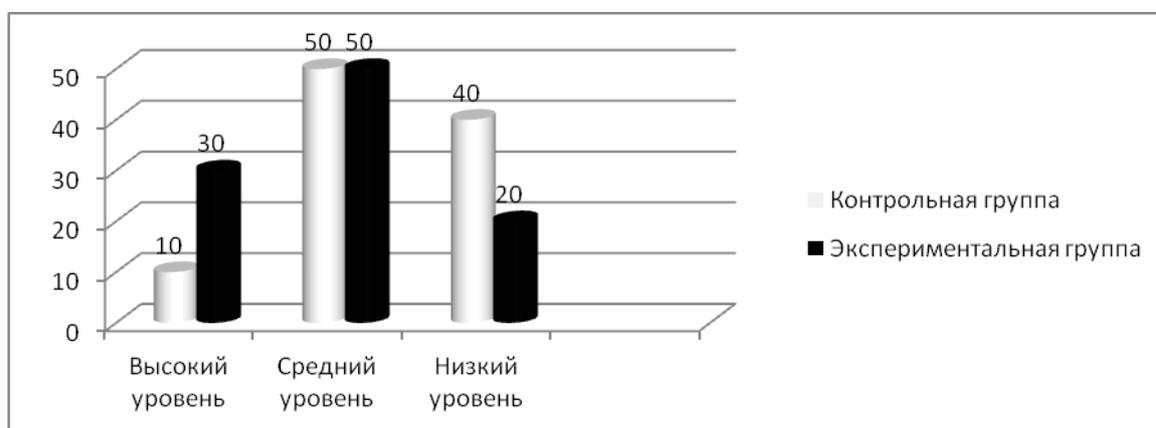


Рис.3. Развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по показателю «способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия» после эксперимента

Приведем показатели уровня координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по трем показателям (Табл.8. Прилож.2).

Таблица 8.

**Уровень развития координационных способностей
детей старшего дошкольного возраста до и после эксперимента**

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Высокий	20% (2 чел.)	40% (4 чел.)	10% (1 чел.)	10% (1 чел.)
Средний	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)	50% (5 чел.)
Низкий	50% (5 чел.)	10% (1 чел.)	50% (5 чел.)	40% (4 чел.)

Так, в контрольной группе изменения произошли, но они менее существенны, чем в экспериментальной группе. В экспериментальной группе на низком уровне зафиксировано 30% (было 50%), среднем – 50%, что на 10% больше, чем до проведения эксперимента, высоком – 40% (было 20%).

Результаты представим графически (рис.8).

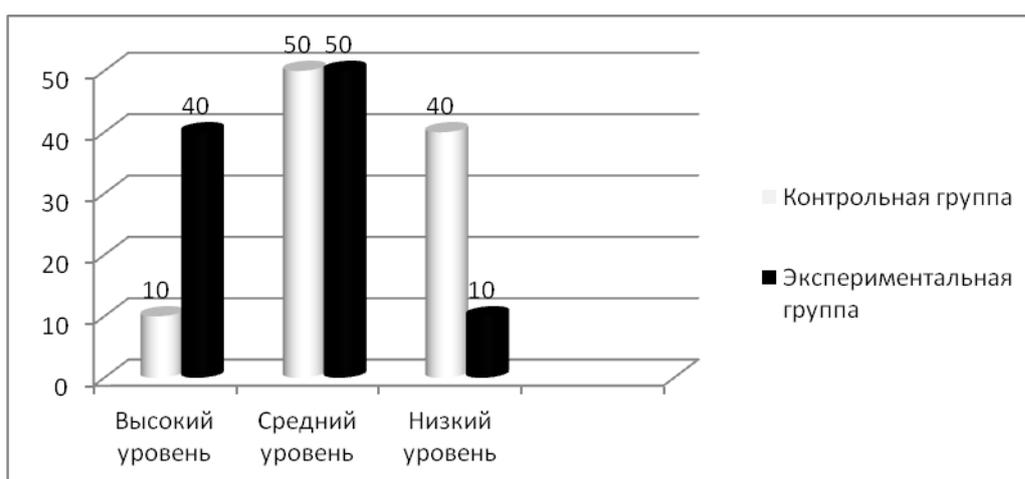


Рис.8. Уровень развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста после экспериментальной работы.

Так как старший возраст сензитивный для развития координационных способностей, то положительная динамика была и в контрольной группе, но ее показатель ниже, чем в экспериментальной группе.

На реализационном этапе технологии проведен комплекс занятий, с помощью которых мы прогнозировали повысить уровень координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Полученные результаты указывают на эффективность введения экспериментального фактора – технологии развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОО.

Таким образом, опираясь на результаты контрольного этапа эксперимента, можно сделать вывод, что экспериментальная работа по развитию координационных способностей у старших дошкольников в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности необходима. В ходе экспериментальной деятельности зафиксировали повышение уровня перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями. У детей старшего дошкольного возраста повысилось умение выбрать оптимальный вариант решения, способность выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации. Во время аналитико-результативного этапа убедились, что у дошкольников повысилась способность к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует развитию координационных способностей у детей, помогает старшим дошкольникам развивать самостоятельность, повышает у них мотивацию к занятиям по физическому развитию.

Заключение

Дошкольный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно. Обосновав сущность понятий физические способности и физические качества, и применив их к физическому развитию в дошкольной образовательной организации, мы раскрыли понятие координационные способности. Это совокупность двигательных способностей и двигательных возможностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение перестраивать двигательную деятельность адекватно неожиданно меняющимся ситуациям.

Мы рассмотрели особенности координационных способностей детей дошкольной образовательной организации в процессе физического развития. Они заключаются в следующем: темп, вид и способ усвоения спортивной техники; дальнейшая стабилизация и ситуационно-адекватное разнообразное применение; эффективное выполнение рабочих операций, при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности; экономное расходование энергетических ресурсов детей.

В результате исследования нами были получены следующие результаты: высокий уровень наблюдался у 2 человек (20%); средний уровень – у 4 человек (40%); низкий уровень – у 4 человек (40%). На основании результатов констатирующего этапа эксперимента мы разработали и апробировали содержание работы по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

На реализационном этапе эксперимента мы поэтапно осуществляли технологию обучения старших дошкольников новым движениям, с постепенным увеличением их координационных способностей, с выделением на каждом этапе определенных структурных компонентов.

Целью аналитико-результативного этапа было выяснение динамики развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Нами были получены следующие результаты: до начала эксперимента высокий уровень наблюдался у 2 человек (20%), средний – у 4 человек (40%), низкий – у 4 человек (40%); после эксперимента высокий уровень – у 4 человек (40%), средний – у 4 человек (40%), низкий – у 2 человек (20%). Результаты педагогического эксперимента позволили нам сделать вывод о том, что процесс развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста стал результативным, основываясь на гибких формах работы с детьми в парах и в подгруппах; поэтапном осуществлении технологии обучения новым движениям. В процессе развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста можно гибко регулировать объемы заданий, постепенно увеличивать их координационных способностей с выделением на каждом этапе определенных структурных компонентов.

В заключении можно сказать, что развитие координационных способностей состоит в том целенаправленном педагогическом воздействии на детей, который выделяется педагогам по индивидуальным качествам, что позволяет разрабатывать содержание образования, организационные формы, отличающиеся друг от друга.

Таким образом, гипотеза нашла свое подтверждение в процессе проведения экспериментальной деятельности. В дальнейшем работа будет продолжена.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988, с.208 .
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 2009. - с.65, 254
3. Вавилова Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. - М.: «Просвещение», 2010. - с. 65, 81, 94, 106, 144
4. Вераксы, Н. Е. Комаровой Т. С, Васильевой М. А. Примерная образовательная программа дошкольного образования От рождения до школы Издательство МОЗАИКА □ СИНТЕЗ Москва, 2015 – с. 43
5. Верхошанский Ю. В. Ударный метод развития «взрывной» силы // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 59–63.
6. Волошина Л.Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет Издательство: М.: Аркти Год: 2004 – С. 36-41
7. Воронкова В. В. Учебник для студентов пед вузов. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов/ Под ред— М.: Школа-Пресс, 1994. — 416 с.
8. Евстафьев Б. В. Понятийный словарь по теории физической культуры. - Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 2013. - 132 с.
9. Еркомайшвили И.В. Основы и теории физической культуры. Курс лекций. / Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. 192 с.
10. Иванова С. С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). - Самара: Асгард, 2015. - С. 38-41.

11. Коломинский, Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. - М.: Просвещение, 2010. - 190 с.
12. Косов Б.Б. Теоретические и прикладные проблемы психологии двигательного развития // Психологические проблемы физического воспитания школьников. - М, 2011. – 367 с.
13. Кравчук А.И. Основы гармоничного базового физического воспитания детей раннего и дошкольного возрастов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №11 - С. 15-18, 25
14. Кравчук Т. А. Методика оздоровительной тренировки детей шестого года жизни: Автореф. дис.. канд. пед. наук. - Омск, 2011. - 23 с.
15. Крутецкий В.А. Проблемы формирования и развития способностей // Вопросы психологии. - 2013. - № 2. - С. 25.
16. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. - М.: Линка-Пресс, 2010. - 293 с.
17. Кудрявцев, В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития // Дошкольное воспитание. - 2014. - № 10. - С. 114-121.
18. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: пособие для медработников и воспитателей. - М.: АРКТИ, 2011. - С.54.
19. Леви-Гориневская, Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. - М.: АПН РСФСР, 2014г. - С. 128.
20. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. — М.: Педагогика, 1991.
21. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских

- оздоровительных тренировок. -М.: НОУ «Учебно - оздоровительный центр «ФИТБОЛ»», 2013. - с. 126,128
22. Логинова В. И., Бабаева Т. И., Ноткина Н. А. и др. Примерная образовательная программа дошкольного образования ДЕТСТВО Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2014 – с. 38
 23. Лях В. И. Гибкость и методика ее развития. - М.: Физкультура в школе, 2009. - 159 с.
 24. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы и теории и методики развития. - М.: Терра - Спорт, 2010. - с. 114 – 121, 192
 25. Лях В. И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 2010. - с. 88, 169
 26. Лукьяненко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе. - Издательство "Советский спорт" ,2008 – с. 97 – 108.
 27. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 3-е изд., перераб.— М.: Просвещение, 2015.— с. 304
 28. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – с. 5-7
 29. Парамонова Л.А., Алиева Т.И., Антонова Т.В и др. Примерная образовательная программа дошкольного образования Истоки ТЦ Сфера, 2014. — 161 с.
 30. Сейтвелиева Э. Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема // Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — №1. — С. 54-56, 78
 31. Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей. - Омск: ОГИФК, 2011. - 89 с.
 32. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - с. 43,58, 68, 176

33. Чернышенко Ю.К. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет - М.: ТЦ Сфера, 2011. - с. 3
34. Эльконин Д. Б. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.
35. Яруллин. Р.Х. Физические способности человека как генетические и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 7. С. 39-40

Приложения

Приложение 1

Задания для диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста по программе «Истоки»

♦ Сохранение статического равновесия, стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой)

Проба позволяет получить объективную информацию о состоянии функции равновесия. Она проста и доступна для использования воспитателем.

Содержание задания: ребенок становится на линию, обозначенную на полу так, чтобы носок сзади стоящей ноги примыкал к пятке впереди стоящей ноги, . топы располагаются по прямой линии, руки опущены вниз, ребенок стоит прямо, смотрит вперед. В таком положении надо сохранить равновесие от 15 до 20 с.

Ребенку предлагаются 2 попытки. Задание выполняется в спокойной обстановке. Взрослый фиксирует время стояния с помощью секундомера. Учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок стоит спокойно от 15 до 20 с, не сдвигает стоп с линии, руки опущены.

Уровень, «близкий к достаточному», — слегка балансирует, покачивается, но стопы с линии не сдвигает.

«Недостаточный» уровень — не может устоять на линии.

♦ Бег с преодолением препятствий (обегание предметов «змейкой») Задание предлагается для выявления ловкости и координационных способностей, позволяющих изменять действия в зависимости от конкретных условий деятельности.

Ребенок должен обегать поставленные в ряд препятствия (8 кубиков или набивных мячей). Расстояние между ними 1 м, от линии старта до первого

предмета и от последнего до финиша — по 1,5 м. Общая дистанция бега — 10 м. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

Ребенок встает у контрольной линии старта и по команде «Внимание! Марш!» бежит вперед как можно быстрее, обегая предметы до пересечения линии финиша.

Оценивается время выполнения задания (с помощью секундомера) и учитываются некоторые качественные показатели его выполнения.

«Достаточный» уровень — ребенок выполняет задание в среднем за 5—5,5 с или менее. Во время бега он ловко обегает поставленные предметы, не задевая ни одного из них.

Уровень, «близкий к достаточному», — при выполнении задания бежит несколько медленнее, может слегка задеть или пропустить поставленный предмет.

«Недостаточный» уровень дает более низкие результаты, связанные с замедленной реакцией ребенка на сигнал: во время бега он слишком далеко обегает предметы, в нерешительности останавливается перед ними, справляется с заданием только при условии дополнительного напоминания. В связи с этим время выполнения задания превышает 6—7 с.

Если некоторые дети с первого раза не могут выполнить это задание, целесообразно предложить им его повторно.

◆ Подбрасывание и ловля мяча

Задание характеризует ловкость, умение выполнять сложные по координации и сочетанию движения.

Для выполнения ребенку предлагается встать в удобное положение, затем подбрасывать и ловить мяч (диаметром 12—15 см) двумя руками как можно большее количество раз без перерывов. Задание выполняется 2 раза, учитывается лучший результат.

«Достаточный» уровень — ребенок четко, ритмично подбрасывает и ловит мяч, не прижимая его к груди, не менее 10—20 раз.

Уровень, «близкий к достаточному», — подбрасывает и ловит мяч неритмично, на небольшую высоту, делает некоторый перерыв после ловли мяча перед следующим броском.

«Недостаточный» уровень — количество бросков меньше 10 раз. Наблюдается заметное снижение качественных и количественных характеристик выполнения задания. Желательно предложить ребенку повторно выполнить задание и в случае успеха поставить соответствующие знаки.

**Упражнения для диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации»**

Упражнения с несимметричным движением рук

Асимметричные упражнения используются с целью выявления способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия, комбинации. Они воздействуют локально. Асимметричные упражнения тренируют ослабленные и растянутые мышцы. Например, из исходного положения стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч, выполняется следующее упражнение: на противоположной стороне грудного отдела поднимается надплечье и плечо поворачивается вперед и внутрь, лопатка при этом оттягивается кнаружи. В этом движении участвуют надплечье, плечо и лопатка. Поворот туловища не допускается. При выполнении этого асимметричного упражнения происходит растягивание верхней порции трапециевидной мышцы и укрепление лопаточных мышц на стороне сколиоза; укрепление верхней порции трапециевидной мышцы и растягивание лопаточных мышц на

противоположной стороне. Упражнения способствуют выравниванию тонуса мышц, положения надплечий, уменьшению асимметрии стояния лопаток.

Упражнения на гимнастической скамейке

Упражнения на гимнастических скамейках доступны для любого контингента занимающихся, варьируется только высота, количество упражнений, продолжительность времени выполнения.

Преимущество упражнений на гимнастических скамейках еще в том, что это динамические упражнения, позволяющие включить в работу весь класс, используя групповой или поточный метод, или значительную группу занимающихся. Упражнения хорошо вписываются в метод круговой тренировки. Не последнее место при умелом подходе занимают упражнения на гимнастических скамейках и с детьми, имеющими отклонения в здоровье, осанке.

1. Перепрыгивание на двух ногах (на время – 20 сек., 30 сек., 45 сек.).
2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног, выполняется в продвижении вперед и на месте.
3. Бег по скамейке сбоку, наступая одной ногой (левой или правой).
4. Одна нога на скамейке, второй переступить вперед, затем назад, потом положение ног меняется. Выполнять на время (15, 20, 30 сек.).
5. Стоя слева от скамейки, выпрыгнуть двумя ногами на скамейку, соскочить вправо.

Упражнения с малым мячом

Эти упражнения с маленьким теннисным мячом дают особенно стойкое укрепление мышц груди, его можно включать в ежедневный комплекс.

Упражнение 1. И.п. – о.с., мяч в левой руке (рис. 1). 1–2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох; 3–4 – опустить руки вниз – выдох. Повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. Поднимая голову, следить за передачей мяча. Руки вверху должны быть точно над головой.

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, мяч в левой руке (рис. 2). 1 – наклон вправо, руки за голову, передать мяч в правую руку; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – то же в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны-назад. Вес тела все время на двух ногах. Наклон выполнять в одной плоскости. Дыхание произвольное, без задержки.

Упражнение 3. И.п.: ноги вместе, руки в стороны, мяч в правой руке (рис. 3). 1 – глубокий присед, колени вместе, руки вниз, передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох; 2 – встать, руки в стороны – вдох; 3–4 – то же, передавая мяч в правую руку. Следить, чтобы, вставая, дети расправляли плечи и поднимали руки точно в стороны.

Упражнение 4. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–2 – поворот вправо, бросок мяча вверх (рис. 4); 3 – поймать мяч двумя руками; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Подбрасывать мяч двумя руками невысоко и строго вертикально, не отрывая ступней от пола. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п.: стоя на коленях, мяч на полу между ладонями. 1 – взять мяч правой рукой; 2–4 – сделать ею большой круг вперед-вверх (в боковой плоскости); 5 – положить мяч на место (рис. 5); 6 – то же левой

рукой. Взглядом следить за движением мяча, колени от пола не отрывать. Начало движения – вдох, окончание – выдох.

Упражнение 6. И.п.: ноги врозь, руки на поясе, мяч на полу между ногами. 1 – прыжком левую ногу вперед, правую назад (в линию); 2 – прыжком ноги врозь; 3 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 4 – прыжком ноги врозь (рис. 6). Прыжки выполнять мягко, на носках, вытягиваясь «в струнку». Следить, чтобы мяч оставался все время между ногами. После прыжков перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

**Упражнения для диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия»**

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов — мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка, как при удерживании статистических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры. Упражнения в равновесии помогают регулировать перемещение центра

тяжести тела и мышечные усилия, направляемые на сохранение равновесия.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. Ходьба по доске, скамейке (ширина 20-15 см, высота 30-35см) на носках.
2. Ходьба по скамейке боком приставными шагами.
3. Ходить по скамейке с мешочками на голове, руки в стороны или за спиной.
4. Ходить по скамейке с наклонами, раскладывая или собирая кубики, мешочки с песком.
5. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой.
6. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше.
7. Ходьба по скамейке с поворотом кругом.
8. Ходьба по скамейке на четвереньках.
9. Стоять на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу (4-5раз).
10. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге(считать до 3-5), чередовать правую и левую ногу.

Упражнения на степе

1. И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно поднимаются руки, над головой, и правая нога, сгибается в колене, затем левая.
2. И. п.: основная стойка, присесть, обнять колени, выпрямиться поднять руки и подняться на носки.

3. И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями руками.

4. И. п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

5. И. п.: Сидя на степе скрестив ноги, наклоняется к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

Задания для диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста

Оценка способности к ритму

1. Бег по обручам с ведением мяча.

Вначале ребенок преодолевает с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Затем, после перерыва, в несколько минут пробегает дистанцию 30 м по обручам, установленным. В третьей пробе дошкольник ведет мяч ногами во круг обручей.

2. Подтягивание мяча стопой.

Ребенок стоит в исходном положении (обе стопы на полу). По сигналу следует как можно быстрее вести мяч подошвой назад. После каждого контакта с мячом стопа должна коснуться пола, и так 10 раз.

Упражнения для перестроения

Построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

1. Колонной через одного человека по двум сторонам;

2. Налево, направо перестроение в четыре колонны (2 человека с одной и 2 человека с другой);
3. 2 и 3 колонна ходьба скрестно; 1 и 4 колонна противходом;
4. Перестроение налево из четырех колонн в одну колонну;
5. Ходьба одной колонной до угла (построение в шеренгу);
6. Ходьба по диагонали;
7. Построение по диагонали в шеренгу.

Упражнения для оценки способности к равновесию

Повороты на гимнастической скамье.

Стоя в позиции «стопы одна перед другой» на узкой стороне (10 см) гимнастической скамьи, ребенок должен в течение 20 с выполнять как можно больше поворотов на 360° по очереди — один раз влево, другой раз — вправо, не теряя равновесия.

Приложение 2

Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста контрольной группы по программе «Истоки» по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбирать оптимальный вариант» до эксперимента

Ребенок	Результаты			Уровень
	Равновесие	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля мяча	
Лиза В.	9 сек	11 сек	14 раз	Н
Кирилл М.	11 сек	11 сек	12 раз	Н
Саша Ч.	15 сек	8 сек	18 раз	С
Никита П.	17 сек	7 сек	17 раз	С
Полина К.	13 сек	10 сек	11 раз	Н
Настя Я.	16 сек	6 сек	16 раз	С
Оля Т.	12 сек	9 сек	13 раз	Н
Миша Б.	16 сек	6 сек	17 раз	С
Соня П.	14 сек	9 сек	11 раз	Н
Катя Б.	19 сек	5 сек	19 раз	В

Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по программе «Истоки» по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбирать оптимальный вариант» до эксперимента

Ребенок	Результаты			Уровень
	Равновесие	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля мяча	
Лешка .	9 сек	11 сек	14 раз	Н
Сереза Б.	11 сек	11 сек	12 раз	Н
Саша Т.	15 сек	8 сек	18 раз	С
Маша О.	17 сек	7 сек	17 раз	С
Настя Ч.	20 сек	5 сек	19 раз	В
Света З.	16 сек	6 сек	16 раз	С
Маша В.	12 сек	9 сек	13 раз	Н
Ксюша Л.	16 сек	6 сек	17 раз	С
Ваня Х.	14 сек	9 сек	11 раз	Н
Антон Г.	19 сек	5 сек	20 раз	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации» до эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Упражнения с несимметричны м движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения с малым мячом	
Лиза В.	4 раза	1 упр.	2 упр.	Н
Кирилл М.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Саша Ч.	6 раз	4 упр.	3 упр.	С
Никита П.	5 раз	2 упр.	2 упр.	Н
Полина К.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Настя Я.	8 раз	5 упр.	5 упр.	В
Оля Т.	4 раза	- упр.	2 упр.	Н
Миша Б.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Соня П.	3 раза	1 упр.	1 упр.	Н
Катя Б.	9 раз	5 упр.	6 упр.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации» до эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Упражнения с несимметричным движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения с малым мячом	
Леша К.	4 раза	1 упр.	2 упр.	Н
Сережа Б.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Саша Т.	6 раз	4 упр.	3 упр.	С
Маша О.	5 раз	2 упр.	2 упр.	Н
Настя Ч.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Света З.	8 раз	5 упр.	5 упр.	В
Маша В.	4 раза	- упр.	2 упр.	Н
Ксюша Л.	3 раз	2 упр.	1 упр.	Н
Ваня Х.	3 раза	1 упр.	1 упр.	Н
Антон Г.	9 раз	5 упр.	6 упр.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия» до эксперимента**

Ребенок	Результаты		Уровень
	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения на степе	
Лиза В.	4 раза	1 упр.	Н
Кирилл М.	7 раз	3 упр.	С
Саша Ч.	6 раз	3 упр.	С
Никита П.	5 раз	2 упр.	Н
Полина К.	7 раз	4 упр.	С
Настя Я.	3 раза	2 упр.	Н
Оля Т.	4 раза	- упр.	Н
Миша Б.	7 раз	4 упр.	С
Соня П.	3 раза	1 упр.	Н
Катя Б.	4 раза	2 упр.	Н

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия» до эксперимента**

Ребенок	Результаты		Уровень
	Упражнения с несимметричным движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	
Леша К.	4 раза	1 упр.	Н
Сережа Б.	7 раз	3 упр.	С
Саша Т.	6 раз	4 упр.	С
Маша О.	5 раз	2 упр.	Н
Настя Ч.	7 раз	3 упр.	С
Света З.	6 раз	4 упр.	С
Маша В.	4 раза	1 упр.	Н
Ксюша Л.	3 раз	2 упр.	Н
Ваня Х.	3 раза	1 упр.	Н
Антон Г.	7 раз	4 упр.	С

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы до
эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Способность к ритму	Быстрота перестроения	Равновесие	
Лиза В.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Кирилл М.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Саша Ч.	1 раз	5 упр.	3 пов.	С
Никита П.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Полина К.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Настя Я.	2 раз	7 упр.	5 пов.	Н
Оля Т.	- раз	4 упр.	1 пов.	Н
Миша Б.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Соня П.	- раз	4 упр.	1 пов.	Н
Катя Б.	2 раз	7 упр.	6 пов.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы до
эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Способность к ритму	Быстрота перестроения	Равновесие	
Леша К.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Сереза Б.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Саша Т.	1 раз	5 упр.	3 пов.	С
Маша О.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Настя Ч.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Света З.	2 раз	7 упр.	5 пов.	В
Маша В.	- раз	4 упр.	2 пов.	Н
Ксюша Л.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Ваня Х.	- раз	4 упр.	1 пов.	Н
Антон Г.	2 раз	7 упр.	6 пов.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по программе «Истоки» по показателю «быстрота перестройки
параметров движения и действий в связи с изменившимися
условиями, умение выбирать оптимальный вариант» после
эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Равновесие	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля мяча	
Лиза В.	9 сек	11 сек	14 раз	Н
Кирилл М.	11 сек	11 сек	12 раз	Н
Саша Ч.	19 сек	5 сек	18 раз	В
Никита П.	17 сек	7 сек	17 раз	С
Полина К.	13 сек	10 сек	11 раз	Н
Настя Я.	18 сек	5 сек	19 раз	В
Оля Т.	12 сек	9 сек	13 раз	Н
Миша Б.	16 сек	6 сек	17 раз	С
Соня П.	14 сек	9 сек	11 раз	Н
Катя Б.	19 сек	5 сек	19 раз	В

Результаты диагностики координационных способностей детей старшего дошкольного возраста экспериментальной группы по программе «Истоки» по показателю «быстрота перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умение выбирать оптимальный вариант» после эксперимента

Ребенок	Результаты			Уровень
	Равновесие	Бег с препятствиями	Подбрасывание и ловля мяча	
Лешка .	9 сек	11 сек	14 раз	Н
Сереза Б.	11 сек	11 сек	12 раз	Н
Саша Т.	18 сек	5 сек	19 раз	В
Маша О.	17 сек	7 сек	17 раз	С
Настя Ч.	20 сек	5 сек	19 раз	В
Света З.	19 сек	5 сек	20 раз	В
Маша В.	12 сек	9 сек	13 раз	Н
Ксюша Л.	16 сек	6 сек	17 раз	С
Ваня Х.	14 сек	9 сек	11 раз	Н
Антон Г.	19 сек	5 сек	20 раз	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации» после эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Упражнения с несимметричн ым движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения с малым мячом	
Лиза В.	4 раза	1 упр.	2 упр.	Н
Кирилл М.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Саша Ч.	6 раз	4 упр.	3 упр.	С
Никита П.	7 раз	4 упр.	4 упр.	С
Полина К.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Настя Я.	8 раз	5 упр.	5 упр.	В
Оля Т.	4 раза	- упр.	2 упр.	Н
Миша Б.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Соня П.	3 раза	1 упр.	1 упр.	Н
Катя Б.	9 раз	5 упр.	6 упр.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы
по показателю «способность выполнять сложные по своей
двигательной структуре действия, комбинации» после эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Упражнения с несимметричным движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения с малым мячом	
Леша К.	4 раза	1 упр.	2 упр.	Н
Сережа Б.	7 раз	3 упр.	4 упр.	С
Саша Т.	9 раз	5 упр.	6 упр.	В
Маша О.	5 раз	2 упр.	2 упр.	Н
Настя Ч.	8 раз	5 упр.	6 упр.	В
Света З.	8 раз	5 упр.	5 упр.	В
Маша В.	6 раз	3 упр.	4 упр.	С
Ксюша Л.	7 раз	4 упр.	3 упр.	С
Ваня Х.	3 раза	1 упр.	1 упр.	Н
Антон Г.	9 раз	5 упр.	6 упр.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия» после эксперимента**

Ребенок	Результаты		Уровень
	Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения на степе	
Лиза В.	8 раз	4 упр.	С
Кирилл М.	7 раз	3 упр.	С
Саша Ч.	6 раз	3 упр.	С
Никита П.	5 раз	2 упр.	Н
Полина К.	9 раз	6 упр.	В
Настя Я.	3 раза	2 упр.	Н
Оля Т.	4 раза	- упр.	Н
Миша Б.	7 раз	4 упр.	С
Соня П.	3 раза	1 упр.	Н
Катя Б.	8 раз	4 упр.	С

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы
по показателю «способность к сохранению устойчивости при
нарушениях равновесия» после эксперимента**

Ребенок	Результаты		Уровень
	Упражнения с несимметричным движением рук	Упражнения на гимнастической скамейке	
Леша К.	4 раза	1 упр.	Н
Сережа Б.	7 раз	3 упр.	С
Саша Т.	6 раз	4 упр.	С
Маша О.	5 раз	2 упр.	Н
Настя Ч.	9 раз	5 упр.	В
Света З.	8 раз	5 упр.	В
Маша В.	6 раз	3 упр.	С
Ксюша Л.	6 раз	4 упр.	С
Ваня Х.	7 раза	3 упр.	С
Антон Г.	9 раз	5 упр.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста контрольной группы после
эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Способность к ритму	Быстрота перестроения	Равновесие	
Лиза В.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Кирилл М.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Саша Ч.	1 раз	5 упр.	3 пов.	С
Никита П.	- раз	3 упр.	2 пов.	Н
Полина К.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Настя Я.	2 раз	7 упр.	5 пов.	Н
Оля Т.	1 раз	6 упр.	4 пов.	С
Миша Б.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Соня П.	- раз	4 упр.	1 пов.	Н
Катя Б.	2 раз	7 упр.	6 пов.	В

**Результаты диагностики координационных способностей детей
старшего дошкольного возраста экспериментальной группы после
эксперимента**

Ребенок	Результаты			Уровень
	Способность к ритму	Быстрота перестроения	Равновесие	
Леша К.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Сереза Б.	1 раз	7 упр.	5 пов.	В
Саша Т.	1 раз	7 упр.	6 пов.	В
Маша О.	1 раз	4 упр.	4 пов.	С
Настя Ч.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Света З.	2 раза	7 упр.	5 пов.	В
Маша В.	1 раз	4 упр.	4 пов.	С
Ксюша Л.	1 раз	5 упр.	4 пов.	С
Ваня Х.	- раз	4 упр.	1 пов.	Н
Антон Г.	2 раз	7 упр.	6 пов.	В

Приложение 3

План работы воспитателя по развитию координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в физкультурно-оздоровительной деятельности

№ п/п	Занятия	Цель	Дата проведения
1	Игра «Третий лишний»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
2	Игра «Голова и хвост»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
3	Игра «Все за мной!»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Январь
4	Игра «Кто быстрее?»,	Развитие быстроты перестройки параметров	Февраль

		движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	
5	Игра «Колдуны, колдуньи»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Февраль
6	Игра «Ловишка с мячом»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Февраль
7	Игра «Тройки дружбы»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Март
8	Эстафета с гимнастической палкой»,	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в	Март

		связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	
9	Эстафета прыжками кочкам”», с "по	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Март
10	Эстафета «Челночная передача мяча».	Развитие быстроты перестройки параметров движения и действий в связи с изменившимися условиями, умения выбрать оптимальный вариант решения	Апрель
11	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь
12	Задания с исключением зрительного анализатора	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь

	(присесть, повернуться, иди вперёд-назад);		
13	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Январь
14	Задания с исключением зрительного анализатора (присесть, повернуться, иди вперёд-назад);	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
15	Задание «Ласточка»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
16	Задание «Цапля»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль
17	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе,	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Февраль

	присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)		
18	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
19	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
20	Упражнения на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться)	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Март
21	Упражнения на уменьшенной	Развитие способности к сохранению	Апрель

	площади опоры (стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед)	устойчивости при нарушениях равновесия	
22	Игра «Не теряй равновесия»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
23	Игра «Ходьба и бег с картоном на голове»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
24	Игра «Морская фигура»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
25	Игра «Совушка»	Развитие способности к сохранению устойчивости при нарушениях равновесия	Апрель
26	Упражнения из серии «Степ - аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Январь
27	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Февраль

28	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Март
29	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Март
30	Упражнения из серии «Степ – аэробика»	Развитие способности выполнять сложные по своей двигательной структуре действия	Апрель