

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
 университет имени В.М. Шукшина»
 (АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
 Кафедра психолого-педагогического, дошкольного и начального образования

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
 Профиль подготовки Дошкольное образование

**Развитие координации движений у детей 4-5 лет посредством нетрадиционного
 оборудования**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав.кафедрой ППДиНО _____
 « ____ » _____ 20 ____ г.

Папина Марина Владимировна
 (Ф.И.О.)

 (подпись)

Выполнил студент

_____ П – ДО141 _____ группы

Ачинович

фамилия

Екатерина Сергеевна

имя, отчество

 подпись

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

ученая степень, ученое звание

Папина марина Владимировна

фамилии, И.О.

 подпись

Оценка

« ____ » _____ 20 ____ г.

/ О.А.Заровняева

подпись председателя ГЭК

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную (бакалаврскую) работу

студента Ачинович Екатерины Сергеевны группы **П-ДО 141 г**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

(уровень бакалавриата)

Профиль подготовки Дошкольное образование

Тема Развитие координации движений у детей 4-5 лет посредством нетрадиционного оборудования

Entwicklung der Koordinierung der Bewegung bei Kindern 4-5 Jahre durch
unkonventionelle Ausrüstung

Diese Diplomarbeit widmet sich der Entwicklung bei Kindern 4-5 Jahre
Koordination der Bewegungen durch unkonventionelle Ausrüstung

Im Hauptteil wurde die theoretische Analyse der Literatur über das Problem
der Entwicklung bei Kindern 4-5 Jahre der Koordination der Bewegungen
durchgeführt. Die Entwicklungsniveaus der Koordination der Bewegung wurden
aufgedeckt. Es wurden komplexe von Maßnahmen zur Entwicklung der
Koordination mit der Verwendung von unkonventionellen Geräten entwickelt .

Abschließend können wir schließen, dass die Entwicklung der Koordination
bei Kindern 4-5 Jahre erfolgreich sein wird, wenn unkonventionelle Ausrüstung
verwendet wird. Diese Arbeit ist von Interesse für Ausbilder in der Körperkultur
und Betreuer des Kindergartens.

Автор ВКР _____ Е.С. Ачинович

Руководитель ВКР _____ М.В. Папина

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1 Теоретические основы развития у детей 4-5 лет координации движений посредством использования нетрадиционного оборудования.....	7
1.1 Понятие и сущность координационных способностей детей дошкольного возраста.....	7
1.2 Психолого-педагогические основы развития координации движений у детей 4-5 лет.....	17
1.3 Нетрадиционное оборудование как средство развития координации движений у детей 4-5 лет.....	24
Вывод по 1 главе.....	31
Глава 2 Экспериментальное исследование развития у детей 4-5 лет координации движений посредством нетрадиционного оборудования.....	34
2.1 Выявление уровня развития у детей 4-5 лет координации движений	34
2.2 Организация мероприятий, направленных на развитие у детей 4-5 лет координации движений посредством нетрадиционного оборудования.....	38
2.3 Анализ результатов исследования.....	43
Вывод по 2 главе.....	46
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	52
Приложение.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Современному человеку, для того, чтобы быть успешным в профессиональной сфере необходимо быть, прежде всего, стрессоустойчивым, мобильным, кроме того, специалист любой отрасли должен обладать умением быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от меняющихся условий. Все эти качества неразрывно связаны с устойчивостью нервной системы, с состоянием здоровья, уровнем сформированности психических процессов и физических качеств. [38]

Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении снижается сила, и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

Отдельно следует отметить сформированность физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Ежегодный мониторинг физического развития на протяжении последних 5 лет показывает стабильно низкий или ниже среднего уровень развития координационных способностей, на которых базируются скоростно-силовые качества. [3,с. 4)].

В то же время, способность координировать свои действия, управлять ими входит в число нормативно-возрастных характеристик возможных достижений ребенка, представленных в качестве целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования в Федеральном государственном стандарте дошкольного образования.

Изучение и обобщение научно- методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей показывает, что развитие координации движений является одной из актуальных задач физического развития детей дошкольного возраста по мнению А.В.Кенеман, Д.В. Хухлаевой.[20]

Координация – это способность человека рационально («без лишних движений») согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных

двигательных задач. Именно координационные способности лежат в основе ловкости как физического качества.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования отражены условия и средства эффективности формирования двигательной активности у дошкольников. В частности одним из важнейших средств, для развития движений дошкольников, является предметная среда. [45].

Использование нестандартного оборудования «Скоростная-координационная лестница», «Бильбоке», «Спортивные кубики», «Весёлые башмачки» позволяет получать адекватный возрастным особенностям дошкольников тренировочный эффект и максимально приблизить физическое воспитание к игровой деятельности. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. [29;31]

Таким образом, вопрос развития координационных способностей является актуальной проблемой в рамках организации работы по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. Использование нестандартного оборудования позволяет не только оптимизировать этот процесс (повысить его эффективность), но и сделать эту работу интересной и привлекательной для ребенка. [8].

Целью исследования является разработка комплекса упражнений с нестандартным оборудованием, направленных на развитие координационных способностей детей 4-5 лет.

Объект исследования: образовательный процесс развития координационных способностей: чувства равновесия, точности, ритмичности, последовательности отдельных движений посредством нетрадиционного оборудования.

Предмет исследования: нетрадиционное оборудование как средство развития у детей 4-5 лет координационных способностей.

Гипотеза исследования: использование нетрадиционного оборудования будет способствовать развитию координационных способностей детей 4-5 лет

Задачи исследования:

1. Дать теоретическое обоснование проблеме развития координационных способностей детей 4-5 лет.
2. Выявить уровень развития координационных способностей детей дошкольного возраста.
3. Разработать и реализовать организационные мероприятия по развитию координационных способности детей 4-5 лет с использованием нетрадиционного оборудования.
4. Составить методические рекомендации по использованию нетрадиционного оборудования, в образовательном процессе ДОУ.

Для решения поставленных были использованы следующие **методы исследования:** изучение и анализ учебной, педагогической, психологической и методической литературы; наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование, количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: МБДОУ «Детский сад №17» города Бийска, в исследовании принимали участие 42 ребенка 4-5 лет (две средние группы)

Структура работы: введение, две главы, заключение, список литературы, приложение.

Во введении определены практическая значимость и актуальность темы, сформулированы цели и задачи дипломной работы, определен предмет и объект исследования.

В первой главе раскрыты теоретические основы развития координации движений у детей 4-5 лет посредством нетрадиционного оборудования.

Во второй главе описано экспериментальное исследование по выявлению эффективности нетрадиционного оборудования на развитие координационных движений у детей 4-5 лет.

В заключении сделаны обобщающие выводы.

Список использованной литературы составил 50 источников.

В приложении представлены диагностические задания на развитие координации движений у детей 4-5 лет, конспекты мероприятий направленные на развитие координации движений посредством нетрадиционного оборудования.

Глава 1. Теоретические основы развития у детей 4-5 лет координации движений посредством нетрадиционного оборудования

1.1 Понятие и сущность координационных способностей детей дошкольного возраста

Слово "координация" имеет латинское происхождение. Это означает координацию, объединение, приведение порядка в соответствие. В случае, когда речь заходит о координации движений тела звеньями в пространстве и времени при решении конкретной двигательной задачи, принято говорить о координационных способностях человека.[2].

Под координационной способностью исследуется способность понимать, во-первых, способность строить соответствующие двигательные акты; во-вторых, способность трансформировать выработанные формы действия или переключаться с одного действия на другое в соответствии с требованиями изменяющихся условий.[25]

Следовательно, координационные способности характеризуют способность человека организовывать движения и управлять ими. Их проявление связано с преодолением координационных трудностей, возникающих при решении различных двигательных задач. Сложность управления двигательным аппаратом зависит в первую очередь от того, что организм человека представляет собой мультисистему с огромным количеством степеней свободы. Учитывая возможные перемещения между корпусом, головой и конечностями в нашем теле не менее 107 степеней свободы. Например, только руки и ноги имеют 30 степеней свободы.[49].

Одновременное или последовательное управление многими частями тела является очень сложной задачей. Если координационные возможности

человека недостаточны, он частично стремится облегчить движение (обычно не осознавая этого), фиксируя большое количество суставов. Этот механизм облегчения трудностей действительно имеет место, это легко проверить из первых рук. Достаточно соблюдать хотя бы первые шаги новичков при обучении их катанию на лыжах или коньках. Прямые ноги с фиксированным коленом и даже голеностопным суставом четко указывают на то, что на ранних этапах обучения новичок пытается освоить движения своих непослушных многорычажных конечностей, превратив их в одно жесткое звено.

Однако все это приводит к жесткости координации, напряжению движений.

Это значительно облегчает задачу контролировать прибор мотора. Естественно, такая координация движений неуместна и указывает на соответствующий уровень координационных способностей.

Координационные способности-готовность индивида к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия.

Таким образом, координационные способности-это человек для правильного и точного выполнения двигательных действий.

Большая часть координационных способностей - координация (от лат. координация - согласование, сочетание, размещение).

Координация-возможность упорядочения внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательных задач, для достижения желаемого рабочего эффекта при полном использовании двигательной мощности отметил доктор наук, профессор, является мировым лидером в теории и методике скоростно-силовой подготовки спортсменов высшего мастерства и основоположником методологии и программирования и оптимизации тренировочного процесса Ю. В. Верхошанский.

Если мы добавим все определения в одно, то чувство координации будет заключаться в преодолении чрезмерных степеней свободы. Степени

свободы - возможные основные направления движения. Это главная задача координации.[50]

Ю.Ф Курамшин кандидат педагогических наук выделил основные координационные способности:

- способность ориентироваться в пространстве
- способность сбалансировать
- возможность переставлять движения
- возможность подключения (комбинирования) движений
- способность приспособиться к изменяющимся ситуациям и необыкновенной установке проблемы
- возможность выполнять задания в заданном ритме
- способность контролировать время реакции мотора
- способность предвидеть (контрассигнация) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом
- способность к рациональному расслаблению мышц

Согласованность - результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями эксплуатации.[22] Как видно из определения, координационные, координационные и координационные способности напрямую зависят от состояния организма, согласованности его отдельных частей и внешних условий. Например, координация зависит от гибкости, а гибкость от внешних условий: если температура понизится, гибкость уменьшится, следовательно, способность координации тоже. Это самый простой из многих примеров.

Д.Д Донской доктор педагогических наук профессор, предлагает выделить три вида координации:

- нервная координация-согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи в конкретных условиях.

- мышечная координация напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы и других факторов. Мышечная координация не является однозначной нервной, хотя и контролируется.

- двигательная координация - это согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и времени, одновременных и последовательных, соответствующих двигательной задаче, внешней среде и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею. [15]

По всем этим причинам, координационной способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и координации способствует успеху управление двигательными действиями и их регуляции .

Для характеристики координационных способностей человека при выполнении любой деятельности в отечественной теории и методологии физической культуры уже давно используется термин «ловкость».

По определению Берштейна, ловкость - это единство взаимодействия функций Центрального и периферийного управления двигательной системой человека, позволяющее реконструировать биомеханическую структуру действий в соответствии с изменяющимися условиями решения двигательной задачи. Ученый выделил несколько свойств ловкости:

- всегда обращенные во внешний мир группы тренировочные боксеры будут меньше развивать ловкость, чем в бою с соперником.
- специфическое качество Вы можете иметь хорошую ловкость в командных видах спорта и недостаточной в спортивной гимнастике.
- Основа ловкости-координационные способности . В последнее время было проведено множество исследований по изучению проявлений координационных способностей.

Ловкость выступает как интегральное проявление разновидностей координации. Различие между координацией и ловкостью в том, что

координация проявляются во всех видах деятельности, связанных с управлением согласованностью и соразмерностью движений, а ловкость – в тех, которым присуща не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, что требует находчивости. Недаром в обиходно-бытовой и разговорной речи о ловком человеке говорят: сноровистый, изворотливый, складный, юркий и т.д.

Следовательно – координация чисто двигательная характеристика, а ловкость более обширная способность, связанная с умственной активностью, быстротой психических процессов (внимание, переключаемость), способностью импровизировать.

К числу разновидностей координации относят:

1) Способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.) обуславливается точностью двигательных ощущений и восприятий, которые часто дополняются слуховыми и зрительными. Удивительной способностью тончайшей оценки и регуляции динамических, временных, пространственных параметров движений владеют спортсмены высокого класса.

2) Способность к ориентированию в пространстве определяется умением человека оперативно оценить сложившуюся ситуацию относительно пространственных условий и отреагировать на неё рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение двигательной задачи. Эта разновидность координации является определяющей для прыгунов в воду, батутистов, воздушных гимнастов, космонавтов в условиях невесомости и т.п.

3) Способность к равновесию – это способность человека сохранить устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений и поз. Способность к сохранению равновесия обуславливается совокупной мобилизацией возможностей зрительной, слуховой, вестибулярной, соматосенсорной систем. Каждая конкретная ситуация, требующая

сохранения равновесия, определяет ведущими те или иные системы. Однако чаще всего проявление равновесия зависит от соматосенсорной и вестибулярной систем.

4) Тонкое мышечное чувство – способность человека быстро активизировать необходимое количество двигательных единиц и обеспечивать оптимальное взаимодействие мышц-синергистов и мышц-антагонистов.

5) Способность к соединению (комбинированию) движений – это способность человека выполнять разнонаправленные действия разными частями тела, как одновременно, так и соединяя их в произвольном порядке. Данная способность обуславливает успешность спортсменов в сложно координационных видах спорта (о чём свидетельствует само их название): художественной и спортивной гимнастике, синхронном плавании, фигурном катании на коньках, аэробике, акробатике .

6) Способность к перестраиванию движений – это способность человека мгновенно менять характер двигательных действий в соответствии с внезапно изменившимися условиями их выполнения. В повседневной жизни данная способность проявляется, когда человек, например, поскользнувшись или споткнувшись, успевает с помощью компенсаторных движений перестроиться и восстановить равновесие. В профессиональной деятельности эта способность необходима морякам в условиях качки. В спорте она имеет большое значение в спортивных играх, т.к. очень часто по ходу игры спортсмены вынуждены менять свои первоначальные намерения, на ходу перестраивая уже начатые движения.

7) Способность к управлению временем двигательных реакций – это способность целенаправленно выполнять двигательные действия с учётом возникновения различных помех. Эта разновидность координации является значимой в единоборствах, спортивных играх и т.п.[7].

Ловкость является одним из важнейших физических качеств.

Физическое качество представляет собой врожденные многофункциональные свойства, определяющие физическую активность человека, которая, в свою очередь, проявляется в двигательной деятельности. Без развития физических качеств, двигательная активность человека невозможна[26].

Анализ методических, научных и спортивных теоретических источников показывает, что в отечественной, принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. При развитии ловкости решаются следующие задачи:

- осваивать координационно-сложные двигательные задания;
- быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- повышать точность воспроизведения заданных двигательных
- действий.

Развитию ловкости способствуют систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (например, спортивные игры).

Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. [50].

Как уже отмечалось выше, ловкость как физическое качество базируется на координационных способностях организма.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве.

Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями.

В период дошкольного детства происходит так называемое становление фундаментальных основ для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Этот возрастной период называется «золотым возрастом», наиболее сензитивным для развития координационных способностей. Поскольку скорость формирования и развития психических процессов в дошкольном возрасте особо велика.

О возможностях исследования особенностей психических состояний, их феноменологии, взаимоотношений с другими психическими процессами, свойствами личности дошкольников писал Н.Д. Левитов, подчеркивая, что в детском возрасте легче, чем в другом, можно установить закономерности связи психических состояний с динамикой личности [14].

Проведенные в этом направлении исследования показывают. Что психические состояния детей дошкольного возраста характеризуются легкостью возникновения, изменениями и подверженностью влиянию извне (социальным воздействием). Психические состояния связаны с деятельностью ребенка. Они служат сигналом успешности не успешности овладения деятельностью с одной стороны, а с другой, деятельность определяет психические состояния. Таким образом, излишняя интенсивность и длительность состояний детей могут вызывать изменения в организме. Психические состояния определяет фон здоровья и сами зависимы от него.

В исследованиях А.В. Запорожец, Я.З. Неверович, А.Д. Кошелевой обнаружено, что дошкольник не всегда может осознавать, какое состояние он испытывает и причины его возникновения. Я.З. Неверович, характеризуя

эмоциональные состояния детей, отмечает, что они могут быть чрезвычайно разнообразны по силе, длительности. Устойчивости, глубине протекания, последствиям, осознанности; могут вызываться различными воздействиями: отдельными физическими раздражителями, сложными условиями того или иного вида деятельности, отношением других людей - сверстников и взрослых [4].

В этом возрасте психические состояния характеризуется глобальностью и слабой дифференциацией, возникновением новых более высоких уровней организации, берущих на себя координацию и перестройку функционирования нижележащих уровней.

Но воспитание координационных способностей не сводится ни к одной из сторон конкретной подготовке, а составляет как бы одну из инертных сторон.

Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы. Возможность качественно координировать движения.

Способность преобразовывать новые, все усложняющиеся формы движений в наибольшей мере требуется в различных видах спорта, имеющих периодически обновляемую и произвольную программы состязаний (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и так далее).

От этой способности существенно зависит прогресс и в других видах спорта со сложным составом двигательных действий.

Уровень координационной способности определяется следующими способами индивида:

- быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени;
- дифференцировать пространственные временные и силовые параметры движения;

- приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи;
- прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени;
- ориентироваться во времени двигательной задачи координационных способности.[9].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функцией и умение управлять своими движениями.

Еще Т. Ф. Лестгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется четырьмя основными причинами:

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, труду, службе в армии. 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.[23].

Таким образом, координационные способности выполняют в организме человека значимые функции, относящиеся к упорядочению различного вида движений. Помимо физических качеств, в дошкольном возрасте не менее важно совершенствование координационных способностей детей, дошкольный возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

1.2 Психолого-педагогические основы развития координации движения у детей 4-5 лет

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Предметно–пространственная среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать,

побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование[19].

Координация движений – это способность к двигательной деятельности, которая формируется при участии самих движений. И чем значительным резервом двигательных навыков располагает дошкольник, тем состоятельнее будет его опыт двигательной деятельности и обширнее база для постижения новых форм двигательной деятельности.

Замечено, что дошкольники, занимающиеся физическими упражнениями или спортивными упражнениями, могут виртуозно выполнять движения, которым их обучают. Это дает основание считать возможным тренировать и совершенствовать координацию движений [40].

Рассмотрение научной литературы обнаружило, что термин «координация» выступает в качестве самого важного понятия в системе физических качеств.

Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения техники движений, ученые считают, что в занятиях по физическому развитию следует включать максимально разнообразные движения. С тем чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей детей дошкольного возраста.

Развитие личности ребенка 4–5 лет находится в прямой зависимости от его общей способности к действию, его адекватности все осложняющемуся процессу приспособления.

Современные обстоятельства жизни, в которых оказывается дошкольник в этом возрасте, приводят к сложностям возникающих перед организмом ребенка двигательных задач и отвечающее на него обогащение координационных потенциалов дошкольника. Двигательные задачи становятся более сложными, в прямом смысле слова: повышается многообразие реакций, требующих от организма ответа. К данным реакциям предъявляют более значительные запросы в связи с дифференцированностью и точностью; становится более сложной смысловая часть действий,

движений и поступков дошкольников. Усложнение двигательных задач, неизбежно призывающих к разрешению со стороны индивида, происходит не само по себе и совсем не мягко и понемногу; напротив, изменения в образе жизни приведут к накоплению все более значительного объема качественно новых координационных вопросов с не имеющимися ранее и не обладавшими возможностью к решению, потребного сенсорного контроля, двигательного состава и т.д.

Двигательный анализатор у человека хорошо совершенствуется: дошкольнику доступны точные и тонкие двигательные акты такие, как игра на музыкальных инструментах, рисование, письмо и так далее, требующие дифференцированных реакций разнообразных мышечных групп.

Двигательные и структурные особенности двигательного анализатора, которые связаны с тем, что он взаимодействует со всеми структурами центральной нервной системы (ассоциативными, проекционными и т.д.) и принимает участие в их деятельности, дают возможность говорить об особом значении двигательного анализатора в формировании деятельности головного мозга [21]. Морфологическое строение двигательного анализатора ребенка достаточно сложно. Мышцы объединены с центральной нервной системой через проприоцептивные моторные безусловно-рефлекторные дуги. Возбуждение, появляющееся при разжимании и сжимании мышц, переходит по афферентным волокнам в спинной мозг, где по задним столбцам доходит до больших полушарий головного мозга и, в конце концов, переходит в теменную и заднюю центральную области. Передняя центральная извилина головного мозга дошкольника служит местом двигательных проекций. Раздражение коры головного мозга в одном или другом месте передней центральной извилины рождает сжатие соответственных мышечных групп, а, следовательно, движение.

Развитие двигательных функций в онтогенезе ребенка совершается очень медленно на протяжении многих месяцев и лет. Изучение порождения движений начинается с изучения проблемы о том, какие из них являются

врожденными движениями, а какие выработанными. Относительно первых решающим будет, естественно, фактор созревания, относительно условно-рефлекторных двигательных актов обучения будет ведущим фактором. По факту, все движения изначально появляются как врожденные и лишь в онтогенезе они приобретают условно-рефлекторный характер, т.е. соединяются с раздражителями, с которыми они ранее не были соединены, или создаются другие соединения из комплекса движений. Например, с рождения у малыша существует врожденный хватательный рефлекс, он к концу первого месяца ослабевает и понемногу угасает; в возрасте четырех месяцев малыш начинает тянуться к красочному объекту и захватывает его, при этом то же самое хватательное движение проявляется в данном случае в результате обучения, то есть принимает условно-рефлекторный характер.

Примечательно, что врожденными являются как элементарные движения, так и отдельные сложно - координированные двигательные действия. [18].

Вектор развития координации движений в дошкольном возрасте связан с непрерывным освоением координационных возможностей, которые сложились у ребенка в результате окончательного анатомического совершенствования двигательной сферы. У растущего дошкольника постепенно структурируются высшие кортикальные уровни, прогрессивно развиваются точные и силовые движения (появляется меткость в лазании, танцевальных движениях, метании, легкоатлетических движениях). Но двигательная состоятельность дошкольников наблюдается только при свободных движениях.

Стоит поставить задачу дошкольнику совершать точные движения, ребенок сразу начинает уставать и пытается перейти к играм, где движения более свободны. Неспособность совершать точные движения зависит от не сформированности корковых механизмов головного мозга и от дефицита выработки формул движения.

В возрасте 4-5 лет преобладает общая, изобразительная и выразительная моторика. Мнимая не утомляемость ребенка в двигательной деятельности объясняется тем, что он не выполняет продуктивные рабочие двигательные операции, которые требуют преодоления сопротивления, точности и большой затраты энергии. При выполнении обиходных, изобразительных и выразительных движений, которые почти не связаны с сопротивлением, действия совершаются произвольно, т.е. начинаются, осуществляются и завершаются естественно механическим и физиологическим особенностям двигательного аппарата в соответствующем темпе и ритме, с мягкими, плавными переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблению и обратно.

Поэтому детские движения достаточно выразительны и грациозны. В 4-5 летнем возрасте такие свойства движений, как ритм и темп, хорошо развиты, при этом сила движений ограничена [35]. Общее развитие двигательной деятельности дошкольников направлено на постепенное усвоение тех координационных возможностей, которые образовались у дошкольника вследствие полного развития анатомического моториума.

Л. Гусарова пишет, что «совместно с улучшением двигательного аппарата немного понижается состоятельность движений, но исправляются мелкие точные движения из-за постепенного созревания корковых компонентов» [30]. У детей 4-5 лет могут встречаться разные относительные степени развития отдельных координационных уровней.

Формирование двигательного умения и совершенствование двигательного навыка представляют собой не пассивную реакцию на воздействия, идущие извне, а активную психомоторную деятельность, составляющую сущность двигательного упражнения.

Формирование двигательного навыка – это сложная цепь последовательно сменяющих друг друга фаз двигательного акта и качественно различных механизмов. Все безграничное многообразие

внешних проявлений мозговой деятельности объединяется совершенно в одном лишь явлении – мышечном движении, считал И.М. Сеченов.

Увеличение двигательного компонента эффекторной стадии пищевых, игровых, и других реакций увеличивает главный рефлекс. Структура движения обуславливается характером сигналов, которые его породили, и реализуется как процесс координации частей (элементов) данного движения. А.В. Запорожец и Н.А. Бернштейн считают, что координация каждого двигательного акта от самого примитивного до очень многосложного определяется представлением об ожидаемом результате действия.

Представление действия, считает Н.А. Бернштейн, является основной программой двигательного акта, определяющей его перестройку [7]. В научной психолого-педагогической литературе описаны два вида основных движений: произвольные и произвольные. Бесспорно, оба вида присущи дошкольникам 4–5 лет. Непреднамеренные (непроизвольные), более элементарные, целиком повторяют врожденные двигательные реакции. Произвольные, более сложные движения, незамедлительно вырабатываются как выученные, они выступают как множество приобретаемых на опыте умений, навыков. В сложных двигательных действиях части произвольного и произвольного движений переплетаются весьма тесно и их очень сложно разделить. При многократном повторении эти части становятся вторичными механизмами (например, при изучении танцевального движения или при игре на музыкальном инструменте) и начинают осуществляться без активного участия коры головного мозга.

В психологии выделены три существенных черты произвольных действий: 1) они освобождены от различных внешних стимулов; 2) они ориентированы на достижение той или иной цели; 3) они опережают будущее (потому, что цель может быть завоевана только в будущем). Собственно потому ученые пришли к выводу, что произвольные движения не детерминированы внешними влияниями и побудительной силой их созревания – это принятое ребенком или взрослым самостоятельное решение.

Непроизвольное может стать произвольным, но добивается это с помощью второй сигнальной системы, как считал И.П. Павлов. В.П. Горшков предполагал, что высшие формы регуляции движения порождаются в процесс социализации людей, в момент их общения. Персональное формирование произвольных движений начинается с того, как дошкольник начинает подчинять собственные движения словесно выраженным запросам взрослых [13]. Познакомившись с окружающим миром, дошкольник учится распознавать массу вещей и объектов, их временные, пространственные и причинные взаимоотношения. Информация, приобретенная ребенком от анализаторных систем, также и от двигательной, проходит сортировку, анализ, объединение, ощущения объединяются в образы объектов. Этот процесс И.М. Сеченов обозначил предметным мышлением. Развитию предметного мышления у дошкольника в возрасте 4-5 лет во многом содействует созревание его координации движений.

В трудах И.М. Сеченова обращено внимание на то, что любой рефлекс охватывает движение: движение мышц, распоряжающихся глазом, движение в ногах и руках и так далее. Следовательно, процесс определения соответствующих рефлексов в головном мозге и следующий их переход в единый образ объекта имеет в виду пространное участие двигательного анализатора [41]. Следовательно, двигательная система имеет большое влияние на весь организм дошкольника в целом, но основное его влияние происходит на деятельность головного мозга. Конфигурации и направления данного влияния весьма различны. Формирование координации движений дошкольников в возрасте 4-5 лет считается актуальным.

Занятия физическими упражнениями, направленными на развитие координационных способностей, положительно сказываются и на овладении детьми новыми двигательными навыками. Этот факт можно объяснить тем, что образование новых навыков тесно связано с теми навыками и отдельными элементами, которые уже были сформированы ранее по механизму временных связей. Причем координационные отношения,

сложившиеся ранее, как бы переносятся и облегчают образование новых координационных отношений. Как доказано наукой и практикой, обучение новым движениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа. Таким образом, используя активную двигательную деятельность как форму занятия по физическому развитию, можем ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся [17;48].

Определено, что координация движений поддается тренировке и дети достаточно легко воспринимают педагогические воздействия, специально направленные на ее развитие. Выяснено, что высока степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока.

Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными, на развитие координации движений, со всеми детьми без исключения. [50]

1.3 Нетрадиционное оборудование как средство развития координации движения у детей 4-5 лет

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, к его знаниям и способностям. На организм человека постоянно усиливается влияние разнообразных отрицательных факторов окружающей среды, которые приводят к ухудшению состояния здоровья, к снижению умственного и физического потенциала.

На протяжении многих лет физическое воспитание рассматривается как единая система мероприятий, направленная на то, чтобы научить детей управлять своим телом, помочь ему овладеть такими важными видами движений как: бег, прыжки, ходьба и т. д. [48].

Дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением приведут к положительным результатам.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (за столом, экраном телевизора, компьютерными играми). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д. [28]

Физические качества развиваются естественно, по мере перехода из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называется возрастными изменениями. Происходит оно сравнительно медленно и неравномерно, иногда с задержкой, снижением и даже прекращением роста. Однако возможно целенаправленное развитие физических качеств на основе так называемых сензитивных (т. е. наиболее благоприятных) периодов развития тех или иных качеств и применения, соответствующих данному возрасту, средств и методов.[47]

Для достижения эффективности формирования двигательной активности у дошкольников придерживаться принципов, отраженных в Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

1. Поддержка и разнообразие детства. Этот принцип мы рассматриваем как сохранение уникальности детства, как важного периода жизни ребенка.

Бабина К.С. пишет, что первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное же в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

2. Принцип индивидуализации предполагает построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, где ребенок сам выбирает для себя содержание, а мы лишь партнеры ребенка по деятельности

3. Принцип содействия. Ребенок - полноценный участник образовательного процесса и отношений.

4. Принцип поддержки и развития детской инициативы.

5. От простого к сложному. [45]

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – первооснова его полноценного развития. Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей.

В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Это увеличивает статистическую нагрузку на определенные группы мышц. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей. Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает

лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии.[36]

Спортивно – игровое нетрадиционное оборудование призвано содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности, а именно:

- обогащать знания о мире предметов и их многофункциональности;
- приучать ощущать себя в пространстве, ориентироваться в нем;
- создать условия для проявления максимума самостоятельности, инициативы, волевых усилий;
- приучать применять предметы спортивно-игрового нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности;
- пробуждать интерес к спортивным играм, занятиям, расширять круг представлений о разнообразных видах физкультурных упражнений, их оздоровительном значении.

С.Я. Файнштейн утверждал, что ни имитация, ни образы не дают такого положительного результата при выполнении двигательных заданий, как оборудование и пособия.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним.

Нестандартное оборудование должно быть:

- безопасным;
- развивающим;
- максимально эффективным;
- удобным к применению;
- компактным;
- универсальным;
- технологичным и простым в изготовлении;

- эстетически оформленным.

Проведение физкультурных занятий с использованием нетрадиционного оборудования показывает, что увеличение двигательной активности детей возможно как за счет качественного улучшения методики занятий, повышение их моторной плотности, так и за счет применения нетрадиционного оборудования, его эффективного использования, что позволяет быстро и качественно формировать двигательные умения и навыки. Детям на физкультурных занятиях должно быть, прежде всего, интересно. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Дети всех возрастов выполняют упражнения с нетрадиционным физкультурным оборудованием с большим удовольствием и достигают хороших результатов [42].

Применение нетрадиционных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нетрадиционное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.

Выполнение упражнений с такими пособиями повышает интерес у детей к занятиям, улучшает качество их выполнения, придает разнообразие физкультурно-оздоровительной работе.

В методической литературе и периодической печати предлагается множество нетрадиционных форм работы с детьми, путей и способов создания двигательного режима в детском саду. Наиболее интересными, заслуживающими внимания, являются рекомендации к организации двигательного режима В.Г Алямовской. Кандидатом педагогических наук В.Г Алямовской разработана авторская программа «Здоровье» . Это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически; разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Она включает в себя 4

основных направления: обеспечение психологического благополучия; охрану и укрепление здоровья детей; духовное здоровье; приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям. Каждое направление реализуется несколькими целевыми программами, которые рассчитаны на все возрастные группы детей и охватывают все виды деятельности.[1]

Комплексную систему физического воспитания детей решает целевая программа «Группы здоровья», которая направлена на решение следующих задач: укрепление здоровья детей; создание условий для реализации потребности в активной деятельности, через систему оздоровительной работы. Осуществлять эти задачи позволяет основной раздел программы – организация двигательной деятельности детей в ДОО.

Для организации двигательной деятельности детей в детском саду В.Г. Алямовской предложены следующие формы работы: ежедневно в группах детей от 3 до 7 лет проводятся три физкультурных мероприятия: утренняя гимнастика; физкультурное занятие и гимнастика после дневного сна. Это позволяет создать оптимальный двигательный режим. Кроме того, рекомендуется ежедневно проводить одно-два музыкальных занятия, связанных с движениями; ритмику, спортивный досуг или музыкальные развлечения. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится ежедневно не менее 1,5–2 часов. Физические мероприятия проводятся на свежем воздухе, начиная с младшей группы. Одно физическое занятие и гимнастика после дневного сна проводятся в физкультурном зале.

В ходе реализации программы «Группы здоровья» применяются варианты нестандартной организации двигательной деятельности (система занятий «Забочусь о своем здоровье») [18;32]. Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие решает общую задачу укрепления здоровья детей при помощи нетрадиционного оборудования. Утренняя гимнастика проводится ежедневно на свежем воздухе в течение получаса и обязательно включает в себя свободную деятельность детей и оздоровительный бег с использованием нетрадиционного оборудования. Во время свободной

деятельности дети занимаются на нетрадиционных спортивных снарядах и физкультурном оборудовании, перемещаться по спортивной площадке по желанию. В целом утренняя гимнастика состоит из следующих частей: разминка, бег в медленном темпе, расслабления, общеразвивающие упражнения или работа на полосе препятствий, расслабление, свободная деятельность (т.е. работа по карточкам), подвижные игры и водные закаливающие процедуры.

Основная цель гимнастики после дневного сна – обеспечить профилактику нарушений осанки. Этому способствует кроме физических упражнений контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и включает различные нестандартные пособия. Наиболее важным физкультурным мероприятием являются физкультурные занятия с использованием нетрадиционных пособий для развития координаций движений такие как «Скоростная - координационная лестница», «Бильбоке», «Спортивные кубики», «Весёлые башмачки». Занятия проводятся воспитателями, музыкальными работниками, инструкторами по физической культуре. Подобные ежедневные физкультурные занятия дают возможность более целенаправленно учить детей организовывать индивидуально-подгрупповое обучение с учетом состояния здоровья и интересов детей. [12]

Одной из обязательных составляющих занятий является введение специальных оздоровительных мероприятий. Это бег в медленном темпе, развивающий выносливость и циклические движения, которые должны составлять не менее $\frac{2}{3}$ двигательного режима и обязательно сочетать занятия с закаливающими процедурами. Занятия проводятся длительностью 20-40 минут, в зависимости от оборудования, характера нагрузок, содержания материала, настроения детей и погодных условий.

В каждой возрастной группе разработана программа самостоятельных действий после сна днем и на тот случай, если ребенок опоздал на

гимнастику. Разработана система закаливания для каждой возрастной группы с учетом видов нетрадиционного оборудования, возрастных и индивидуальных особенностей детей. По ходу реализации двигательного режима организовывается и проводится лечебно-профилактическая работа с детьми.

Применяя нетрадиционное оборудование на физкультурных занятиях, играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной деятельности, увеличиваем объём двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

По-нашему мнению, в созданной нами предметной двигательной среде детям комфортно и уютно.

Работа по изготовлению и внедрению нестандартного оборудования - это только начало пути. Поможет содействовать решению, как специфических задач целенаправленного развития координации движений у детей дошкольного возраста, так и решению задач их всестороннего развития и формирования личности.

Такие формы работы позволяют удовлетворить потребность детей в движении; создать в детском саду оптимальный двигательный режим, результатом чего будет повышение уровня здоровья детей; воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях будут способствовать оздоровительный бег, физкультурные занятия и гимнастика.[6]

Таким образом, наличие в дошкольной образовательной организации рационально подобранного нетрадиционного оборудования дает возможность более успешно решать задачи физического воспитания по формированию жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств детей, укрепление здоровья и гармоничного развития дошкольников . [13]

Выводы по первой главе

Ежегодный мониторинг физического развития в дошкольных образовательных учреждениях на протяжении последних показывает стабильно низкий или ниже среднего уровень развития координационных способностей, на которых базируются скоростно-силовые качества.

Координационные способности являются основой саморегуляции, на основе которой, в свою очередь, развиваются универсальные учебные действия, обеспечивающие успешность дальнейшего обучения в школе.

Изучение и обобщение научно- методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей показывает, что развитие координации движений является одной из актуальных задач физического развития детей дошкольного возраста по мнению А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой.[20]

Координация – это способность человека рационально («без лишних движений») согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Именно координационные способности лежат в основе ловкости как физического качества.

Дошкольный возраст является наиболее сензитивным для формирования и развития двигательных и скоростно-силовых качеств. Это обусловлено функциональными возможностями детского организма, генетикой развития двигательной функции человека. Поэтому исследователи и практикующие специалисты утверждают, что работу по развитию координационных способностей следует начинать с 4 лет, и интенсивно осуществлять на всем остальном периоде дошкольного детства.

В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования отражены условия и средства эффективности формирования двигательной активности у дошкольников. В частности одним из важнейших средств, для развития движений дошкольников, является предметная среда.

Использование нестандартного оборудования позволяет получать адекватный возрастным особенностям дошкольников тренировочный эффект и максимально приблизить физическое воспитание к игровой деятельности. Кроме того, нетрадиционное оборудование позволяет эффективно формировать интерес к физической культуре, укреплять здоровье, развивать у детей двигательную активность и творчество.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы.

Глава 2. Исследование развития координационных способностей детей 4-5 лет посредством нетрадиционного оборудования

На основе изученного теоретического материала была организована исследовательская работа.

Исследование развития координационных способностей детей 4-5 лет включало в себя следующие этапы:

1. Выявление уровня развития координации движений у детей 4-5 лет (констатирующий эксперимент).
2. Реализация комплекса мероприятий и упражнений на развитие у детей 4-5 лет координации движений посредством нетрадиционного оборудования (формирующий эксперимент).
3. Анализ результатов исследования (контрольный эксперимент).

2.1 Выявление уровня развития координации движений у детей 4-5 лет (констатирующий эксперимент).

Цель констатирующего этапа исследования – выявить уровень развития координационных способностей детей 4-5 лет

1. Подобрать оптимальную методику для определения уровня развития координационных способностей детей 4-5 лет.
2. Провести диагностику развития координационных способностей детей 4-5 лет.
3. Провести сравнительный анализ развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп.

Эксперимент проводился на базе МБДОУ « Детский сад №17» города Бийска. В исследовании участвовали 42 ребёнка пятого года жизни. В ходе

эксперимента дети были условно поделены на экспериментальную группу и контрольную группу (21 ребёнок – контрольная группа, 21 ребёнок – экспериментальная группа).

Рассмотрим первый этап констатирующего эксперимента, направленный на выявление уровня развития у детей 4-5 лет координации движений.

Для решения поставленных задач были выбрана методика «Оценка физического и нервно психического развития детей раннего и дошкольного возраста», разработанная Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович [33]

В ходе диагностических процедур детям предъявлялись задания, выполнение которых свидетельствовало об определенном уровне развития координационных способностей. (см Приложение 1)

В первом задании детям было предложено упражнение «Стойка на одной ноге», целью которого являлось выявления уровня развития статистического равновесия. Ребёнок в течение 10 секунд должен был устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу. За выполнение задания ребёнку зачислялся 1 бал.

Во втором задании детям было предложен, упражнение «Бросок мяча», с целью выявления уровня развития точности и координации движений. Ребёнок должен поразить мячом, цель. При правильном выполнении зачислялся 1 бал.

В третьем задании детям было предложено выполнить «Прыжки» для оценки развития динамического равновесия Ребёнку предлагалось преодолеть расстояние прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек, задание считалось выполненным, если ребенок преодолевал расстояние прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек и отклонение от воображаемой прямой не

превышало более 50 см. ,за выполненное задание ребенку так же начислялся 1 балл.

В четвёртом задании « Бег между кеглями», для выявления уровня развития ловкости у дошкольников. Детям предлагалось преодолеть расстояние между кеглями на время, при этом, не сбив их. Если ребёнок преодолевал расстояние 10 м между кеглями, не сбив их за 10 – 6 с., ему начислялся 1 балл.

Для оценки результата баллы по всем четырем заданиям суммировались, оценка производилась следующим образом:

4 балла – высокий уровень ребенок в течение 10 секунд стоял на одной ноге, согнув другую ногу, после 30 секунд отдыха ту же позицию повторял с опорой на противоположную ногу. Попадал в цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 метра. Преодолевал расстояние пять метров прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек отклонения от воображаемой прямой не более чем на 50 сантиметров. Так же преодолевал расстояние 10 м между кеглями, не сбив их за 10 – 6 секунд.

3 – балла – ребенок в целом выполнял все задания, но не справился с одним из них, либо двигался с очень низкой скоростью.

до 3 баллов (1,2) – ребенок не стабильно выполнял предложенные задания, допускал промах, отклонялся от примерной траектории более чем на половину метра, сбивал кегли, либо двигался очень медленно, с переходом на ходьбу.

Диагностика проводилась в первую половину дня, задания детям предъявлялись индивидуально, обе группы детей обследовались в один день, в начале рабочей недели.

Анализ выполнения задания показал, что наибольшие затруднения детей возникали при условии выполнения задания в динамике (движении).

Детям сложно было ударять носком ноги по коробку, одновременно продвигаясь вперед, многие из них сбивались с траектории более чем на

половину метра. Им приходилось напрягать силы, у некоторых наблюдались лишние движения, махи руками, либо ребенок напрягал все тело, сильно сжимал кулаки, прижимал руки к телу.

При работе с мячом большинство детей делали слишком сильный замах, размашистость и хаотичность движений наблюдалась практически у всех.

Анализ полученных данных оказал, что количество детей как в контрольной, так и в экспериментальной группе с высоким уровнем развития координационных способностей составило 10%. Средний уровень развития координационных способностей был выявлен у 45% детей экспериментальной группы и у 50% детей контрольной группы.

Низкий уровень развития координационных способностей наблюдался у 55% детей экспериментальной и 40% контрольной группы.

Наглядно анализ уровня развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группе представлен на рисунке 1.

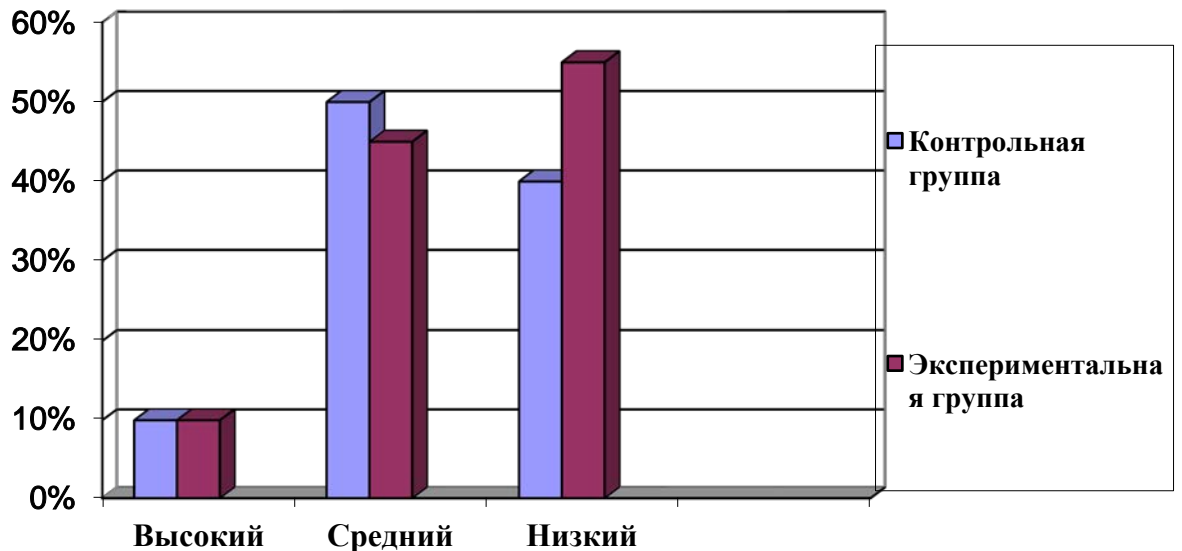


Рисунок 1. Гистограмма. Уровни сформированности координационных способностей детей в контрольной и экспериментальной группе на констатирующем этапе

Таким образом, диагностика развития координационных способностей детей 4-5 лет, проведенная на констатирующем этапе эксперимента показала, что большинство детей не справились с предложенными заданиями в полном объеме. Самым удачным в плане выполнения детьми оказалось задание на удержание статического равновесия.

В случае, если задание предусматривало продвижение и одновременное выполнение еще одного движения, либо продвижение с необходимостью регулировать траекторию самого бега (бег между кеглями), показатели детей заметно ухудшались. Резко падала скорость выполнения движения, либо появлялись существенные неточности, лишние движения, отклонение от траектории.

Суммирование и сравнение баллов показало, что у большинства детей контрольной и экспериментальной групп развитие координационных способностей находилось на низком и среднем уровне.

2.2. Реализация комплекса мероприятий и упражнений на развитие у детей 4-5 лет координации движений посредством нетрадиционного оборудования

Цель формирующего эксперимента: развитие координационных способностей посредством нетрадиционного оборудования у детей 4-5 лет

Задачи:

- 1) отобрать игровые упражнения с нетрадиционным оборудованием, способствующие развитию координационных способностей;
- 2) разработать комплекс упражнений и мероприятий с учётом выявленных особенностей развития координационных способностей.
- 3) Внедрить разработанный комплекс в работу ДОУ.

Формирующий этап эксперимента проводился в экспериментальной группе. Был разработан комплекс упражнений и

мероприятий, направленных на развитие у детей 4-5 лет координационных способностей посредством нетрадиционного оборудования (см. Приложение 2).

Работа с детьми экспериментальной группы проводилась инструктором по физкультуре еженедельно, в первую половину дня, согласно расписанию физкультурных занятий. Упражнения и задания на развития координации проводились раз в неделю, в основной части занятия в рамках разучивания и освоения основных движений.

Необходимо отметить, что данная работа проводилась совместно с воспитателем, он вместе с детьми отрабатывал технику, для того, чтобы использовать упражнения с координационной лестницей и другим оборудованием на прогулке и в группе. Без данного взаимодействия эффективности в работе достичь невозможно, поскольку тренировка координации должна проходить: во-первых – постоянно, во-вторых – в различных условиях.

Дети работали с координационной лестницей. Данное оборудование уникально по своей многофункциональности и позволяет использовать огромное количество комбинаций движений из различных исходных упражнений. Первоначально детям предлагались прыжки с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе. Необходимым условием продвижения было совершение прыжка в каждый сектор лестницы. Например, дети совершали два прыжка вперед – один назад. На первых этапах скорость выполнения была очень низкой, педагогу приходилось комментировать движения детей «Вперед, вперед, - назад», иначе дети сбивались. Пройдя координационную лестницу по три круга, у некоторых детей увеличилась скорость и движения стали более точными, но основная масса детей все еще допускали ошибки, сбивались. В отдельных случаях использовался дополнительный показ действия педагогом.

После того, как дети освоили продвижение вперед, им были предложены упражнения, в которых необходимо было продвигаться по

периметру сектора, либо передвигаться с попеременной сменой ног (движение, похожее на игру «классики»).

По мере освоения движений, основанных на прыжках на двух ногах, дети познакомились с движениями, основанными на беге, боковом галопе, ходьбе на руках и ногах.

Упражнения, основанные на беге, требовали от детей не только координации, но и скорости. Выполняя беговое движение, было необходимо сгруппировать все тело, сосредоточиться, для того, чтобы максимально точно поставить ступню и оттолкнуться для следующего скоростного движения.

После каждого нового упражнения дети самостоятельно его отработывали. Для этого они были обеспечены всеми необходимыми материалами и оборудованием. В случае затруднения с целью развития интереса к данному виду деятельности им оказывалась необходимая помощь.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с внезапно меняющейся обстановки. Для этого мы предложили "Бильбоке" это оборудование, эффективное в улучшении способности подбрасывать объект вверх и ловить его; развитии внимания, координации предплечья руки и пальцев рук, ловкости, точности, произвольности поведения, скорости реакции. Воспитание настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля. В начале работы возникали проблемы, но после неоднократных работы с «Бильбоке», дети проявляли интерес к достижению лучших результатов, настойчивость в достижении цели. В упражнениях такой предмет предъявляет повышенные требования не только к вниманию, но и развитию координации и скорости выполнения.

После каждого занятия с данным нетрадиционным оборудованием дети отработывали самостоятельно в группе и на прогулке. В случае

возникновения затруднения в данной деятельности, им оказывалась необходимая индивидуальная помощь.

Для укрепления мышц тела, разработки общеразвивающих упражнений, внимания, координации движений, скорости реакции было изготовлено и предложено нестандартное оборудование "Спортивные кубики", которые были изготовлены из пластиковых кубиков, бумаги с силуэтами человека, выполняющего различные упражнения. Такие блоки можно использовать в самостоятельной игровой деятельности, в организованной образовательной деятельности, для работы на дому с родителями. При знакомстве с данным оборудованием воспитанники выполняли на первом этапе упражнение по словесному указанию инструктора по физической культуре, так как было затруднительно перестраиваться с одного упражнения на другое, после нескольких повторений дети сделали это самостоятельно, тщательно и с интересом.

Для развития координации движений и физических качеств существует множество различных приспособлений, но одним из одинаково эффективных является "Весёлые башмачки", они изготавливаются из пластиковых бутылок, прорезают отверстие, которое бы вошла стопа ребенка, края склеиваются лентой или прошиваются, для безопасности. Такое оборудование можно использовать в физкультуре, в эстафетных играх, на прогулке. На первом этапе внедрения такого увлекательного в использовании оборудования, сначала передвигались по прямой тропе, дети испытывали трудности в передвижении, теряли равновесие, скорость прогресса была низкой. Воспитатель и инструктор по физкультуре давал тренерскую работу, с детьми индивидуально. После тренировки воспитанникам усложнили задание и предложили передвигаться змейкой, между кеглями после занятий с увлекательным предметом выступали самостоятельно, скорость продвижения увеличивалась.

Индивидуальная работа, проводимая воспитателем на группе, так же была нацелена на развитие статического равновесия, координации движений,

динамического равновесия, точности и координации движений и способствовала развитию таких физических качеств как ловкость, меткость и выносливость. Все нетрадиционное оборудование, которое использовалось на занятии, применялось и в работе воспитателя. В группе был организован физкультурный уголок с традиционным и нетрадиционным оборудованием.

Тесное взаимодействие инструктора и воспитателя так же стало одним из главных условий эффективности работы по развитию координационных способностей 4-5 лет посредством использования нетрадиционного оборудования.

В работе по развитию координационных способностей детей 4-5 лет посредством использования нетрадиционного оборудования нельзя не отметить значение взаимодействия с родителями.

В рамках экспериментального исследования с родителями было проведено анкетирование, с целью определения уровня владения родителями информацией о пользе развития двигательной активности и развития координационных способностей детей.

Анализ родительских анкет показал, что далеко не все из них владеют информацией о значении движения в жизни ребенка и о значении развитии координационных способностей дошкольников, и уж тем более не проводят какую либо работу по развитию указанных качеств.

В ходе исследования процесса развития координационных способностей посредством использования нетрадиционного оборудования с родителями осуществлялась консультационная работа. Информация размещалась на информационных стендах.

Кроме того, в рамках родительского собрания был проведен мастер класс по использованию нетрадиционного оборудования дома всей семьей. Мастер классу предшествовала акция – изготовление нетрадиционного оборудования совместно с родителями. Упражнения на развитие координационных способностей с использованием нетрадиционного

оборудования были включены в эстафеты спортивного праздника, проводимого совместно с родителями.

Взаимодействие с родителями так же являлось обязательным условием эффективности работы по развитию координационных способностей 4-5 лет посредством использования нерадиационного оборудования.

2.3 Анализ результатов исследования

Цель контрольного эксперимента: выявить эффективность организационных мероприятий по развитию координационных способностей детей 4-5 лет с использованием нетрадиционного оборудования.

Задачи:

- 1) Провести повторную диагностику координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента;
- 2) Сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента.

Повторная диагностика на контрольном этапе эксперимента проводилась с использованием той же методики, что на констатирующем этапе. Детям индивидуально предлагалось выполнить четыре задания. Работа с обеими группами проводилась в первую половину дня, в один день, в одном и том же помещении, одними и теми же специалистами.

Обработка итоговых протоколов показала следующие результаты:

количество детей экспериментальной группы с высоким уровнем развития координационных способностей увеличилось на 15% (составляет 25% от общего количества детей). Количество детей со средним уровнем развития координационных способностей увеличилось на пять процентов и составило – 50%. Качественное содержание данной категории детей изменилось – за счет динамики показателей детей, показавших низкий уровень при констатирующем эксперименте. Число дошкольников,

обладающих низким уровнем развития координационных способностей составило 25%, что на 20% ниже показателей констатирующего эксперимента.

Сравнительный анализ результатов исследования координационных способностей детей в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе исследования представлен рисунке 2.

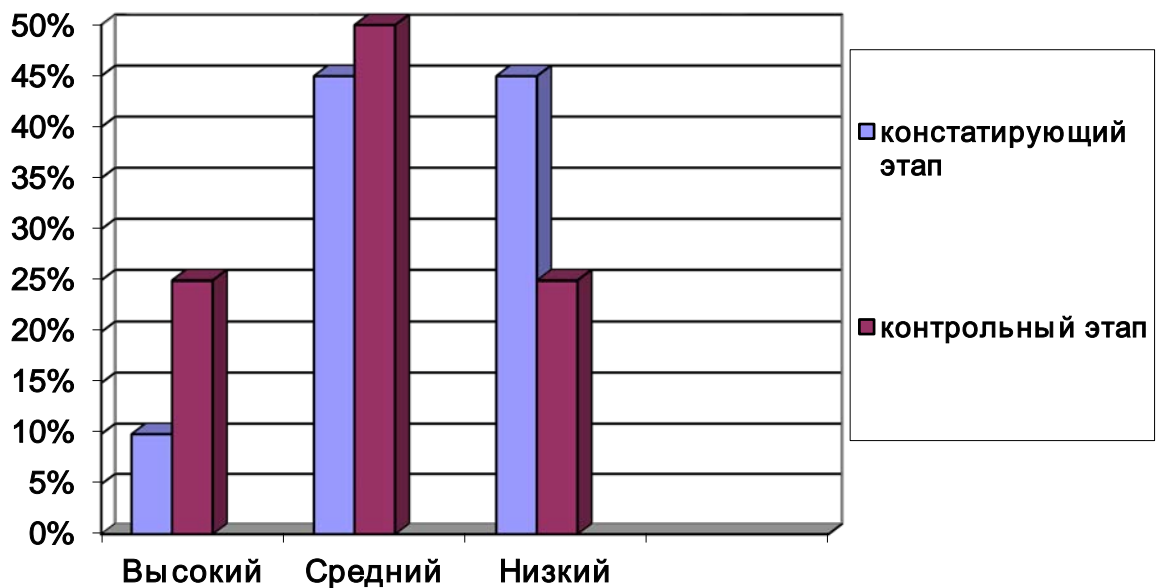


Рисунок 2. Гистограмма уровней развития координационных способностей у детей в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапе экспериментального исследования

Динамика развития координационных способностей детей контрольной группы оказалась незначительной. Так, высокому уровню развития координационных способностей соответствовали результаты 20% дошкольников, что на 10% выше первичных результатов на этапе констатации. На 10% уменьшилось количество детей со средними показателями развития координационных способностей. Количество детей с низким уровнем развития координационных способностей осталось неизменным и составило 40%, причем состав данной категории остался

неизменным, динамика образовалась за счет перехода двух детей со среднего на высокий уровень развития координационных способностей.

Сравнительный анализ результатов исследования координационных способностей детей в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе исследования представлен рисунке 3.

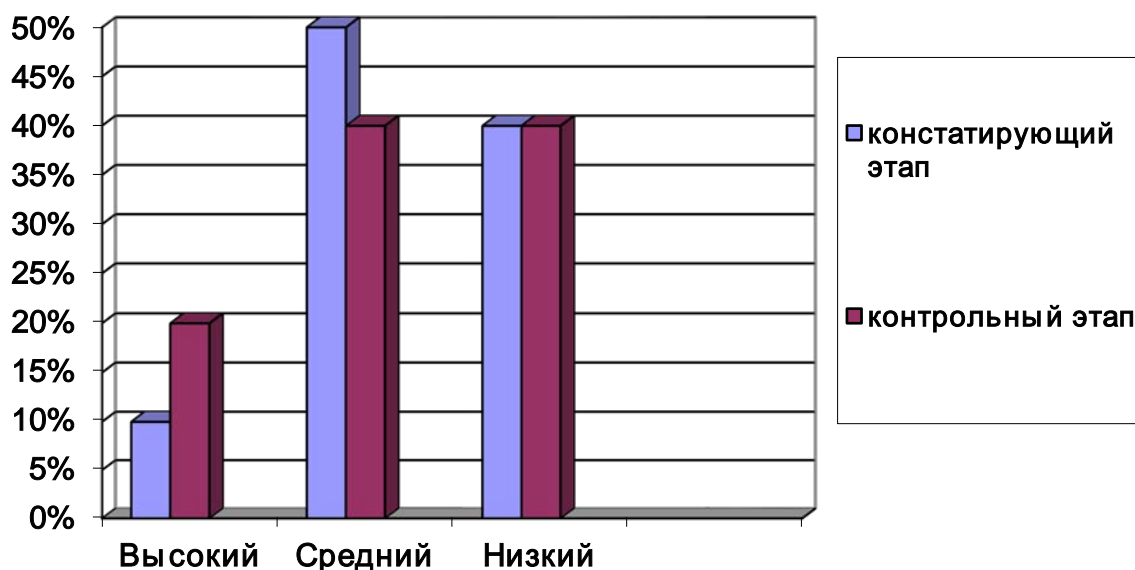


Рисунок 3. Гистограмма уровней развития координационных способностей у детей в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапе экспериментального исследования

Сравнительные результаты изучения уровня развития координационных способностей детей контрольной и экспериментальной групп выявили положительную динамику в экспериментальной группе.

Показатели воспитанников контрольной группы изменились незначительно.

Результаты сравнительного анализа иллюстрирует рисунок 4

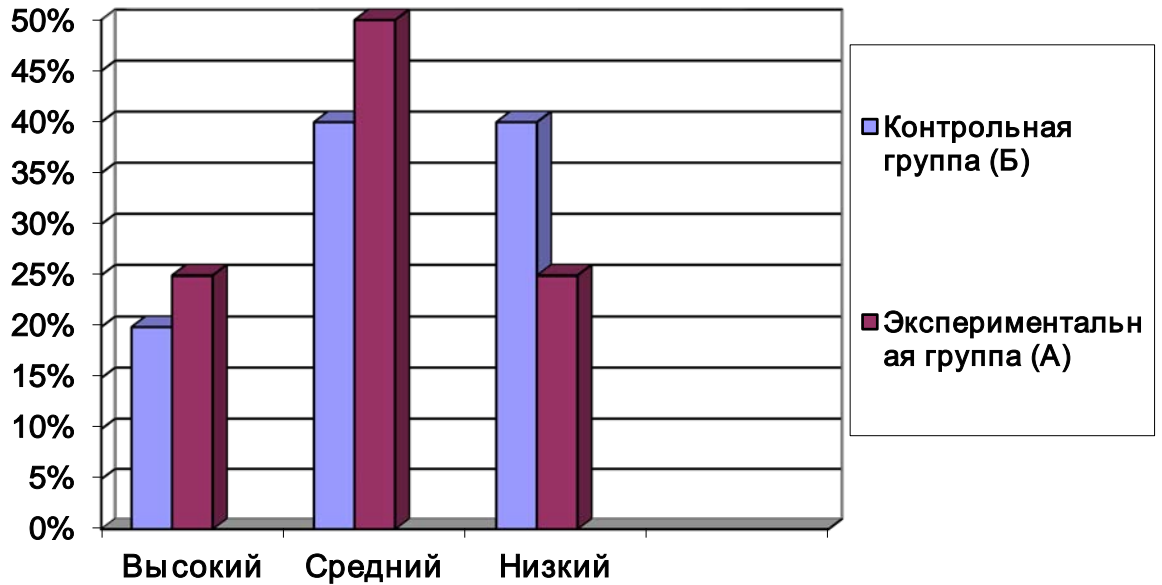


Рисунок 4. Гистограмма уровней развития координационных способностей у детей в контрольной и экспериментальной группе на контрольном этапе

Выполнение упражнений с нетрадиционным оборудованием повышает интерес дошкольников к физической культуре, улучшает координацию движений, и как следствие, делает более эффективной физкультурно-оздоровительную работу.

Таким образом, повторная диагностика, проведенная на контрольном этапе исследования показала, положительную динамику развития координационных способностей детей экспериментальной группы. Следовательно, комплекс мероприятий для развития координационных способностей с использованием нетрадиционного оборудования является эффективным.

Выводы по второй главе

В ходе исследования процесса развития координационных способностей посредством использования нетрадиционного оборудования были организованы диагностические процедуры по выявлению уровня

развития координации движений детей контрольной и экспериментальной группы. Результаты первичной диагностики показали, что у большинства детей контрольной и экспериментальной групп развитие координационных способностей находилось на низком и среднем уровне.

В ходе формирующей части эксперимента был разработан комплекс упражнений и мероприятий, направленных на развитие у детей 4-5 лет координационных способностей посредством нетрадиционного оборудования. Работа проводилась инструктором по физической культуре в тесном сотрудничестве с воспитателями, работающими на группе, а так же с родителями воспитанников.

Повторная диагностика, проведенная на контрольном этапе исследования показала положительную динамику развития координационных способностей детей экспериментальной группы: количество детей с высоким уровнем развития координационных способностей увеличилось на 15%, средним на 5%, количество детей с низким уровнем развития координационных способностей уменьшилось на 15%. Динамика развития координационных способностей детей контрольной группы менее значительная.

Следовательно, комплекс мероприятий для развития координационных способностей с использованием нетрадиционного оборудования является эффективным.

Таким образом, полученные результаты констатирующего этапа эксперимента подтвердили, что развитие координационных способностей у детей 4-5 лет с использованием нетрадиционного оборудования будет эффективным в случае соблюдения следующих условий:

- использование нетрадиционного оборудования при двигательной активности направленной на развитие координационных способностей у детей 4-5 лет;
- проведение предварительной и индивидуальной работы, на основе диагностики развития координационных способностей;

- наличие среды для самостоятельного развития координационных способностей. Взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения

Таким образом, предполагаемая гипотеза подтвердилась.

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений.

При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движения ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ежегодный мониторинг физического развития в дошкольных образовательных учреждениях на протяжении последних показывает стабильно низкий или ниже среднего уровень развития координационных способностей, на которых базируются скоростно-силовые качества.

Координационные способности являются основой саморегуляции, на основе которой, в свою очередь, развиваются универсальные учебные действия, обеспечивающие успешность дальнейшего обучения в школе.

Изучение и обобщение научно- методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей показывает, что развитие координации движений является одной из актуальных задач физического развития детей дошкольного возраста (по мнению А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой).

Координация – это способность человека рационально («без лишних движений») согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Именно координационные способности лежат в основе ловкости как физического качества.

Дошкольный возраст является наиболее сензитивным для формирования и развития двигательных и скоростно-силовых качеств. Это обусловлено функциональными возможностями детского организма, генетикой развития двигательной функции человека. Поэтому исследователи и практикующие специалисты утверждают, что работу по развитию координационных способностей следует начинать с 4 лет, и интенсивно осуществлять на всем остальном периоде дошкольного детства.

Исходя из вышеизложенного материала, можно сделать вывод о том, что координационными способностями принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять

ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Анкетирование показало, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении. Родители признались, что мало времени проводят с ребенком на свежем воздухе. Учитывая полученные результаты исследования, мы решили сделать родителей своими союзниками, организовав сотрудничество через:

Проведение акции «Здоровье детей в наших руках» и проведения совместных спортивных мероприятий.

Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве.

По мнению многих авторов, в дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Таким образом, полученные результаты констатирующего этапа эксперимента подтвердили, что развитие координационных способностей у детей 4-5 лет с использованием нетрадиционного оборудования будет более эффективным в случае соблюдения следующих условий:

- использование нетрадиционного оборудования при двигательной активности направленной на развитие координационных способностей у детей 4-5 лет;
- проведение предварительной и индивидуальной работы, на основе диагностики развития координационных способностей;
- наличие среды для самостоятельного развития координационных способностей.

- Взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения.

Проведенная исследовательская деятельность работа по использованию нетрадиционного оборудования на занятия в развитии координации движений у детей 4-5 лет доказала свою эффективность.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, вопрос развития координационных способностей является актуальной проблемой в рамках организации работы по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного возраста. Прежде всего, потому, пятый год жизни является наиболее подходящим для этого периодом в силу функциональных особенностей организма. А использование нестандартного оборудования позволяет не только оптимизировать этот процесс (повысить его эффективность), но и сделать эту работу интересной и привлекательной для ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алямовская, В. Г.* Как воспитать здорового ребенка [Текст] В.Г. Алямовская – М.: LINKA – PRESS, 1993. - 123 с.
2. *Аракелян, О.Г.* Развитие координации движений в детском саду: Учебное пособие [Текст] / О.Г. Аракелян, под. ред.: А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной. – М. : Академия, 2014. – 306с.
3. *Ачинович, Е.С.* Организация взаимодействия с родителями по оптимизации двигательной активности в детском саду и дома [Текст] // Наука и образование: проблемы и перспективы: материалы XVII Международной научно – практической конференции молодых ученых, студентов и учащихся Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина – АГГПУ им В.М.Шукшина, 2015, – с.4-5.- Библиогр с.5.
4. *Бадалян, Л.* Воспитание двигательных способностей [Текст] / Л. Бадалян, А. Миронов // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 10. – С. 18–26.
5. *Баршай, В.М.* Физкультура в школе и дома [Текст] : Учебное пособие / В.М. Баршай. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 256 с.
6. *Береснева, З.И.* Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] /З.И. Береснева, Р.Г. Казаковцева. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
7. *Бернштейн, Н.А.* О ловкости и её развитии [Текст] : Учебное пособие / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 288
8. *Бондаренко, А.К.* Воспитание детей в игре [Текст] : Учебное пособие / А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. – М. : ЮНИТИ, 2014. – 215 с.
9. *Быкова, А.И.* Обучение детей дошкольного возраста основным движениям [Текст] : Учебное пособие / А.И. Быкова. – М. : Логос, 2012. – 259 с.
10. *Былеева, Л.В.* Подвижные игры [Текст] : Учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М. : ФМС, 2013. – 208 с.
11. *Воронцова, О.* Как сделать занятия физкультурой интереснее // Здоровье дошкольника №2-С.14. 2011
12. *Горелова, С.* Сюжетно-игровые досуги. // Здоровье дошкольника №5 –С.39-

2011.

13. *Горшков, В.П.* Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности дошкольников [Текст] / В.П. Горшков, В.П. Ворошнин. – Челябинск : Буква, 2014. – 192 с.
14. *Демидова, Е* Вечное движение [Текст] / Е.Демидова // Дошкольное воспитание. – 2012. -№5 – С. 32-34.
15. *Дмитриев, А.П.* Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания [Текст] / А.П. Дмитриев. – М. : АСТ, 2012. – 174
16. *Дворкина, Н.* Методика сопряжённого развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт – 2005
17. *Жигалкин, Г.С.* Возрастные особенности координации движений верхних конечностей у детей: автореф. дис. мед. наук /Г.С. Жигалкин. М.,1968.
18. *Зимонина, В.Н.* Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым [Текст] : Программно-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В.Н. Зимонина. – М. : Логос, 2013. – 246 с
19. Игровые модели воспитания и обучения: Предметно-игровая развивающая среда в дошкольном учреждении: пособ. Для воспитателей и педагогов /сост. А.Н. Брызгалова и др. – М.: Школьная Пресса, 2005.- 32 с.
20. *Кенеман, А.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] : Учебное пособие / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева.– М. : АСТ, 2014. – 271 с.
21. *Кольцова, М.М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности [Текст] / М.М. Кольцова. – М. : Логос, 2013. – 144 с.
22. *Курамшин,Ю.Ф* Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. М: Советский спорт, 2010.-464с.
23. *Лесгафт, П.Ф.* Руководство по физическому образованию детей

- дошкольного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Академия, 2013. – 96 с.
24. Лескова, Г.П., *Общеразвивающие упражнения в детском саду* [текст] Г.П. Лескова, В.И. Васюкова, П.П. Пуцинская – М.: Просвещение, 1990. -197с.
25. *Луури Ю.Ф.* Физическое воспитание детей дошкольного возраста [текст] Ю.Ф. Луури – М.: Просвещение, 1998. - 231с.
26. *Менджеричкая, Д.В.* Развитие ловкости и быстроты у дошкольников в детском саду [Текст] / Д.В. Менджеричкая. – М. : Логос, 2011. – 321 с
27. *Мониторинг в детском саду* [Текст]: научно-методическое пособие. – СПб. : Детство-Пресс, 2014. – 592 с. 65
28. *Новиков, А.Д.,* Теория и методика физического воспитания [текст] А.Д. Новиков, П.П. Матвеев – М. Просвещение, 2000. - 355с.
29. Нетрадиционное физкультурное оборудование (своими руками) [Электронный ресурс]: Сайт для воспитателей детских садов. Режим доступа <http://dohcolonoc.ru/svoimi-rukami/>.
30. *Осокина, Т.И.* Воспитание физических качеств у детей дошкольного возраста [Текст] / Т.И. Осокина // Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», составитель А.В. Кенеман. – М. : Логос, 2012. – 218 с.
31. *Осокина, Т.И.* Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М. : Владос, 2013. – 304 с.
32. Организация деятельности дошкольного образования /авт. сост. Л.А. Федорова – М. : ООО Изд. «Астерель», 2003. – 189с.
33. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013- 165с.
34. *Пензулаева, Л.И.* Физкультурные занятия с детьми 4–5 лет [Текст] /Л.И. Пензулаева. – М. : Логос, 2012. – 76 с.
35. *Прищепа, С.С.* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : Обзор программ дошкольного образования / С.С.Прищепа. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.

36. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. - 148с.
37. *Решетников, Н.В.*, Физическая культура [текст] Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын – М.: Академия, 2000. – 165с.
38. *Рунова, М.А.* Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] : Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М. : Инфра–М, 2012. – 198с.
39. *Сиротин, О.А.* Контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] : Методические рекомендации / О.А. Сиротин, С.Б. Шарманова, Л.В. Пигалова. – Челябинск : Буква, 2013. – 266 с.
40. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: Учебное пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : Логос, 2014. – 189с.
41. *Степаненкова, Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2013. – 368 с.
42. *Тарасова, Т.А.* Современные подходы к организации физического воспитания детей 5–7 лет в дошкольном образовательном учреждении [Текст] : Учеб. пособие для пед. и рук. работников ДООУ / Т.А. Тарасова. – Челябинск : Буква, 2013. – 178 с.
43. *Усаков, В.И.* Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / В.И. Усаков. – Красноярск: Северное Сияние, 2013. – 242 с.
44. *Усова, А.* Медико-педагогические условия для часто болеющих детей [Текст] / А. Усова // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 10. – С. 89–94с.
45. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 [Текст] // Российская газета – Федеральный выпуск 2013. – №6241.
46. *Фомин, Н.А.* Физиологические основы двигательной активности [Текст] :

- Учебное пособие / Н.А. Фомина. – М. : Логос, 2012. – 116 с.
47. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – СПб. : Питер, 2013. – 189 с.
48. *Хухлаева, Д.В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [текст] Д.В. Хухлаева – М.: Просвещение, 1984. - 385с.
49. *Чиркова, Т.* Учет индивидуально-типологических особенностей детей [Текст] / Т. Чиркова // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 5. – С. 18–23.
50. *Шебеко, В.Н.* Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия». 2012. – 180 с.