

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра «Дошкольная педагогика и психология»

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Психология и педагогика дошкольного образования

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ  
ПОСРЕДСТВОМ СТЕП-АЭРОБИКИ**

Студент(ка)	<u>Е.В. Иванова</u>	<u>_____</u>
Руководитель	<u>А.Ю. Козлова</u>	<u>_____</u>
Консультант	<u>_____</u>	<u>_____</u>

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор, О.В. Дыбина \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

Тольятти 2016

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики.....	8
1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 6–7 лет координации движений.....	8
1.2 Степ-аэробика как средство развития координации движений у детей 6–7 лет.....	18
Глава 2. Экспериментальное исследование развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики.....	26
2.1 Выявление уровня развития у детей 6–7 лет координации движений.....	26
2.2 Организация развития у детей 6–7 лет координации движений в ДОО посредством степ-аэробики.....	38
2.3 Определение эффективности экспериментальной работы.....	51
Заключение.....	60
Список используемой литературы.....	62
Приложение.....	68

## Введение

В условиях реформирования системы образования к дошкольному образованию предъявляются серьезные требования, связанные с организацией образовательного процесса, при которой должны комплексно решаться оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Подготовка к освоению основной образовательной программы начального общего образования требует от детей значительных психофизиологических усилий, в связи с этим особую актуальность приобретают вопросы повышения общей физической готовности, развития основных физических качеств и воспитания нравственно-волевых качеств у детей старшего дошкольного возраста.

В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, активно развиваются физические качества, среди которых ведущее место занимает координация движений. В тоже время, традиционные занятия по физическому развитию в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО), как правило, не соответствуют общей цели – достижению адекватной физической подготовленности организма ребенка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и физических качеств.

Анализ практической работы в ДОО по физическому развитию детей показал, что около 30% дошкольников 6–7 лет имеют низкий уровень развития основных физических качеств, одним из которых является координация. Отмечается недостаток двигательной активности в повседневной деятельности старших дошкольников. Вопрос развития координационных способностей у старших дошкольников нуждается в теоретическом и экспериментальном решении.

Изучение и обобщение научно-методической литературы по проблеме развития координационных способностей детей, показывает, что, по мнению А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой развитие координации движений является

одной из актуальных задач физического развития детей дошкольного возраста.

Анализ сформировавшейся практики по физическому развитию детей в ДОО свидетельствует, что концепция известных отечественных физиологов П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна А.А. Маркосяна о многослойной системе координации движениями, о стабильности биологической системы, о гетерохронном созревании, взаимодействии разнообразных психофизиологических функций в онтогенезе, а также теория физической культуры, предложенная ведущими специалистами Л.П. Матвеевым, А.Д. Новиковым, не полностью учитываются при решении исследовательских и методических проблем развития у детей 6–7 лет координации движений.

Таким образом, наряду с актуальностью можно выделить существующее **противоречие** между социальным заказом общества на выполнение образованием функций, связанных с развитием физически развитой личности, ведущей здоровый образ жизни, и существующими традиционными подходами в ДОО, не всегда обеспечивающими должный уровень развития физических качеств воспитанников.

В настоящее время многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому в нашем исследовании в качестве ведущего средства развития у детей 6–7 лет координации движений мы рассматриваем степ-аэробику.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, у детей формируются координация движений и устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. В этом отношении весьма актуальной становится проблема изучения механизма управления движениями, который обеспечивает персональную приспособительную деятельность, а именно, возможность развития новых двигательных навыков (в нашем случае обучение детей 6–7 лет технике степ-

аэробики). Это возможно в детском возрасте, поскольку функциональные системы в этот период очень пластичны и обладают большими резервными возможностями (Б. Косило, А.А. Маркосян и др.). При этом можно изучить, каким образом в ходе онтогенетического развития ЦНС складываются механизмы адаптивного поведения, которые выстраиваются на фоне приобретенных двигательных координаций. Исследование по этому направлению даст возможность достаточно точно оценить критерии управления движениями у детей и определить функциональные резервы развития координации движений.

Принимая во внимание состояние вопроса, а также то, что двигательная координация является центральным компонентом физической подготовки детей 6–7 лет, появилась необходимость более полного и подробного изучения данной проблемы. Следовательно, с одной стороны, имеется необходимость в теоретическом обосновании методики развития двигательной координации у дошкольников с применением степ-аэробики, которая обладает значительными возможностями и широким потенциалом для решения данной проблемы. С другой стороны встает вопрос создания и экспериментальной апробации такой методики.

На основании выше изложенного сформулирована **проблема исследования**: каковы потенциальные возможности степ-аэробики в развитии у детей 6–7 лет координации движений?

Это определяет актуальность выбранной темы исследования «Развитие у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики».

В соответствии с избранной темой были определены цель, объект, предмет и задачи исследования.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и экспериментально проверить возможность развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики.

**Объект исследования** – процесс развития координации движений у детей 6–7 лет.

**Предмет исследования** – степ-аэробика как средство развития у детей 6–7 лет координации движений.

В основу исследования была положена **гипотеза**: развитие у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики будет эффективным:

- при разработке комплекса упражнений степ-аэробики;
- при включении данного комплекса упражнений в разные формы организации двигательной деятельности детей в ДОО;
- при проведении работы с педагогами по изучению влияния степ-аэробики на процесс развития у детей 6–7 лет координации движений.

В процессе исследования решались следующие **задачи**:

- 1) изучить состояние проблемы по развитию у детей 6–7 лет координационных способностей;
- 2) выявить уровень развития у детей 6–7 лет координации движений;
- 3) разработать комплекс упражнений с использованием степов и экспериментально проверить его эффективность в развитии у детей 6–7 лет координации движений.

**Теоретическую основу** исследования составили положения:

- концепции о многоуровневой системе управления движениями (Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин, А.А. Маркосян);
- исследований по развитию координационных способностей детей (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева);
- о возможности формирования у детей новых двигательных навыков (в данном исследовании – обучение технике степ-аэробики) (Б. Косило А.А. Маркосян);
- теории физической культуры (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков).

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования**: анализ педагогической и методической литературы, педагогический эксперимент, включающий констатирующий, формирующий и контрольный этапы, количественный и качественный анализ полученных данных.

**Новизна исследования** состоит в следующем:

– определены место и роль степ-аэробики в системе физического воспитания детей 6–7 лет, что позволило существенно обогатить и дополнить содержание образовательного процесса в ДОО;

– разработан комплекс занятий по физическому развитию детей 6–7 лет, включающий использование степ-аэробики, направленной на развитие двигательной координации;

– экспериментально доказано, что использование степ-аэробики обеспечивает значительный рост показателей координации движений у детей 6–7 лет.

**Теоретическая значимость исследования:** обоснована возможность развития у детей 6–7 лет координации движения посредством степ-аэробики.

**Практическая значимость** результатов исследования состоит в разработке и внедрении комплекс занятий по физическому развитию детей 6–7 лет, включающий использование степ-аэробики в условиях ДОО, направленной на развитие двигательной координации, способствующей формированию у детей интереса к двигательной деятельности и потребности в систематических занятиях степ-аэробикой, повышению здоровьесберегающих ресурсов организма дошкольников, более эффективной физической подготовке к обучению в школе. Материалы исследования могут использоваться в образовательном процессе ДОО при подборе комплексов физических упражнений, создании благоприятной среды для двигательной активности дошкольников.

**Экспериментальной базой исследования** явилось ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» г.о. Жигулевск. В исследовании принимали участие 40 детей: 20 детей в экспериментальной группе и 20 детей в контрольной группе.

**Структура бакалаврской работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (52 источника), приложения. Работа содержит 5 рисунков и 14 таблиц.

## **Глава 1. Теоретические основы развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики**

### **1.1 Психолого-педагогические основы развития у детей 6–7 лет координации движений**

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. Установлено, что высокого уровня координационная способность индивида достигает к 6–7-летнему возрасту. 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 [11, с.76].

Рассмотрение научной литературы обнаружило, что термин «координация» выступает в качестве самого важного понятия в системе физических качеств. В научной литературе имеется значительное число определений понятий «координационные способности», «координация». При этом, несмотря на отдельные отличия, в этих определениях есть общие аспекты. Так, Ю.С. Левик и В.С. Гурфинкель рассматривают координацию как возможность осуществлять движения по замыслу. По мнению В.П. Назарова, координационные способности – это координирование движения в пространстве, во времени и по усилиям, как следствие приспособления организма к окружающей среде.

В соответствии с распространённым определением Н.А. Бернштейна, «координация движений – это одоление излишних уровней свободы движущегося органа за счет рациональной организации реактивных и инициативных сил» [5, с.52].



Ряд ученых под координационными способностями ребенка представляют способность к координированию обусловленных двигательных действий и организации операций в нечто единое с учётом имеющейся цели и взаимодействия с другими уровнями координационной деятельности ребенка. А.А. Демчишин подтверждает то, что координация, преимущественно, соединяется с полноценностью восприятия и анализа личных движений в пространстве и во времени [13, с.52].

Следовательно, можно сделать вывод, что кроме понятия «координационные способности» широко используются термины «двигательная координация», «ловкость». Имеется достаточно много определений понятия «координационные способности», и все они по значению достаточно похожи между собой.

В своей экспериментальной работе мы опираемся на суждение Д.В. Менджеричкой, которая рассматривает координационные способности, во-первых, как умение рационально выстраивать двигательные акты; во-вторых, как умение перестраивать сформированные формы движений или переходить от одних действий к другим в связи с изменяющимися условиями [30, с.89].

Таким образом, координационные способности определяют потенциал ребенка к управлению и связи движений, их проявление взаимосвязано с преодолением координационных проблем, появляющихся при решении различных двигательных задач.

По данным исследований автора М.М. Кольцовой, к семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения [23, с.45].

Последовательное торможение хорошо концентрируется, т.е. показывает интенсивное, но стремительно проходящее воздействие на процессы возбуждения, все типы внутреннего торможения в данном возрасте формируются легко и являются более крепкими. Дети старшего дошкольного возраста в состоянии координировать свои действия заблаговременно до

выданной инструкции, предугадывать акцептор действия. К данному возрасту наблюдается способность дошкольников к произвольной осмысленной регуляции мышечной деятельности в таких движениях, как общеразвивающие упражнения, бег, прыжки.

Дети только к семи-восемью годам способны к управлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к синхронной работе двух ног. По мнению авторов А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Э.М. Степаненковой старший дошкольный возраст является благоприятным периодом развития скоростных, скоростно-силовых, гибкости и координационных способностей.

Ученые-физиологи отмечают серьезное влияние педагогического воздействия как фактора, обеспечивающего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Основным показателем натренированности центральной нервной системы, полагают они, является рост подвижности, выдержанности, а также сосредоточенности (как в пространстве, так и во времени) тормозных и возбуждающих процессов. Все это формирует подходящие условия для согласованной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. По ходу тренировки неизменно развиваются и уточняются разнообразные конфигурации реципроктных и содружественных взаимоотношений между нервными центрами мышечных групп, и чем значительнее натренированность ребенка, тем более развитыми становятся эти взаимоотношения [21, с.63].

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 6–7 лет находится в прямой зависимости от его общей способности к действию, его адекватности все усложняющемуся 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 [6, с.32].

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 сжимание соответственных мышечных групп, а, следовательно, движение.

Двигательная система содержит в себе две части: пассивную (жесткий сочлененный скелет) и инициативную (поперечнополосатую мускулатуру со всем ее оснащением). Пассивный двигательный аппарат собирается из костных сочлененных звеньев, расположенных по преимуществу вдоль оси органов (аксиально) и создающих кинематические цепи с разными уровнями свободы. Пассивная часть не сможет придать устойчивость системы без неизменного, инициативного применения мускулатуры. Инициативная часть двигательного аппарата состоит из сложной системы нервно-мышечных образований, в которой все части неоднократно соединены друг с другом и организуют гетерогенную морфологическую структуру.

Развитие двигательных функций в онтогенезе ребенка совершается очень медленно на протяжении многих месяцев и лет [18, с.65].

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 научение 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 научения, то есть принимает условно-рефлекторный характер. Примечательно, что врожденными

являются как элементарные движения, так и отдельные сложно-координированные двигательные действия.

Вектор развития координации движений в старшем 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 старшего возраста 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 несформированности корковых механизмов головного мозга и от дефицита выработки формул движения. В старшем дошкольном возрасте преобладает общая, изобразительная и выразительная моторика. Мнимая неустойчивость 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 старшем дошкольном возрасте такие свойства движений, как ритм и темп, хорошо развиты, при этом сила движений ограничена [35, с.78].

Общее развитие двигательной деятельности дошкольников 6–7 лет

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» [11, с.21].

У детей старшего дошкольного возраста могут встречаться разные относительные степени развития отдельных координационных уровней. Некоторых детей отличают изящные и гармоничные телодвижения, при этом их руки крайне беспомощны, и дети не могут выполнить простые задания в прописи. У других детей хорошо развиты точные мелкие движения кистей рук, но сами дети могут быть мешковаты, неуклюжи, дезориентированы.

Наличие таких индивидуальных качественных различий хорошо известно. При этом в прямой зависимости с этой пропорцией развития отдельных сторон моторики находится и возможность освоения новых моторных действий разного качества. Например, один ребенок достаточно легко и успешно овладевает мелкой и точной работой, но с трудом осваивает упражнения ритмической гимнастики. Другому ребенку просто даются музыкально-ритмические движения и очень трудно, например, игра на фортепьяно. Конечно, представленные моторные и конституциональные профили взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому можно ставить вопрос о выборе методов коррективной как тех, так и других, способствующих их дальнейшему развитию и тренировке.

Формирование двигательного умения и совершенствование двигательного навыка представляют собой не пассивную реакцию на воздействия, идущие из вне, 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 [5, с.87].

В научной психолого-педагогической литературе описаны два вида основных движений: произвольные и непроизвольные. Бесспорно, оба вида присущи дошкольникам 6–7 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 непроизвольного 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 [10, с.56].

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, разномодальные ощущения объединяются в образы объектов. Этот процесс И.М. Сеченов обозначил предметным мышлением. Развитию предметного мышления у дошкольника в возрасте 6–7 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 [12, с.32].

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 6-7 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 [48, с.63].

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.

## **1.2 Степ-аэробика как средство развития координации движений у детей 6-7 лет**

По уровню воздействия на организм дошкольников все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от построения движений) можно распределить на две значительные группы: упражнения ациклического и циклического характера. Циклические упражнения – это подобные двигательные акты, в которых долгое время неизменно воспроизводится один и тот же окончанный двигательный цикл. К ним относятся бег, плавание, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах [19, с.69].

В ациклических упражнениях строение движений не обладает стереотипным циклом и модифицируется в ходе их исполнения. К ним можно отнести силовые и гимнастические упражнения, метания, прыжки, подвижные и спортивные игры.

Ациклические упражнения показывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, впоследствии чего, усиливается работа мышц, скорость реакции, подвижность и гибкость в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К типам с лучшим применением ациклических упражнений нужно причислить степ - аэробика и утреннюю гимнастику.

Утренняя гимнастика содействует более скорому приведению организма в хорошее состояние, содержанию в значительном тонусе и работоспособности на протяжении всего дня, улучшению координации нервно-мышечного аппарата, работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем [21, с.96].

Особенность степ-аэробики заключается в том, что частота движений и напряженность проведения упражнений совмещается с ритмом мелодичного аккомпанемента. В степ-аэробике применяется комплекс разнообразных средств, выражающих воздействие на организм дошкольников. Так,

комплекс прыжковых и беговых упражнений воздействуют по преимуществу на сердечно-сосудистую систему; приседания и наклоны – воздействуют на двигательный аппарат, виды расслабления и самовнушения – на центральную нервную систему. Упражнения в партере формируют мышечную силу и подвижность в суставах, беговые комплексы – стойкость, танцевальные – гибкость и так далее.

В зависимости от предпочтения используемых средств занятия степ-аэробикой смогут носить по преимуществу танцевальный, психорегулирующий, атлетический или смешанный характер. Характер энергообеспечения, уровень увеличения функций кровообращения и дыхания имеют зависимость от типа упражнений. Комплекс упражнений партерного характера (в положении сидя, лежа) проявляет более постоянное воздействие на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за границы аэробной зоны. Следовательно, работа в партере носит по преимуществу аэробный характер. В серии упражнений, осуществляемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей тоже вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные – до 150, а глобальные (глубокие приседания, наклоны) – до 160 уд./мин. Более результативное воздействие на организм показывают серии прыжковых и беговых упражнений.

На физкультурных ОД оздоровительного направления предпочтение серий упражнений и темпа движений обязано выполняться следующим образом, чтобы занятие имело по существу аэробный характер (с ростом ЧСС до 130–150 уд./мин.). Тогда помимо совершенствования функций опорно-двигательного аппарата (увеличения подвижности в суставах, силы мышц, гибкости) вероятно и увеличение степени всеобщей стойкости, но в существенно меньшей степени, чем при проведении циклических упражнений [24, с.75].

Основная роль в этом относится к циклическим упражнениям, которые обеспечивают формирование аэробных потенциалов и сплошной

выносливости у дошкольников.

Аэробика – это комплекс физических упражнений, энергичность которых реализуется за счет употребления кислорода. К аэробным причисляют только циклические упражнения, в которых принимает участие не менее 2/3 мышечной массы.

Для получения основательного эффекта длительность выполнения аэробных упражнений должна быть около 20–30 минут. Собственно для циклических упражнений, обращенных на формирование общей стойкости, свойственны основные морфофункциональные видоизменения систем дыхания и кровообращения. Отличия некоторых типов циклических упражнений, объединенные с особенностями строения двигательного действия и техникой его исполнения, не обладают принципиальным смыслом для достижения оздоровительного и профилактического эффекта.

Опыт практической деятельности со старшими дошкольниками представляет, что все названные выше виды оздоровительной физической культуры позитивно воздействуют на организм дошкольника. Но более результативно – аэробика.

Занятия аэробикой приносят дошкольникам значительное удовольствие. С тем чтобы занятия проходили более-менее увлекательно и ярко, нужно приготовить для дошкольников персональные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька в высоту около 8 см, в ширину – 25 см, а в длину – 40 см, легкая и обтянутая мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой непременно должны сопровождаться энергичной, размеренной музыкой, которая формирует у дошкольников отличное расположение духа. Степ-аэробикой нужно заниматься в разнообразных вариациях:

- в виде полных ОД оздоровительно-тренирующего направления со старшими дошкольниками, продолжительностью около 25–35 мин.;
- как доля ОД (продолжительность около 10–15 мин.);
- в виде утренней гимнастики, что увеличивает ее экспансивный и

оздоровительный эффект;

– в образцово-показательных представлениях дошкольников на праздниках;

– как степ-игра.

Один комплекс степ-аэробики, как целого ОД, реализуется дошкольниками на протяжении трех месяцев, отдельные упражнения по мере их изучения могут трансформироваться, становиться более сложными.

При разделении упражнений нужно точно дозировать физическую нагрузку, то есть, частота сердечных сокращений не может быть выше 150–160 уд./мин.

Использование степ-платформы на физкультурных ОД с детьми старшего дошкольного возраста [25, с.54].

Знакомо, что дошкольный возраст является важнейшим в создании основы физического и психического здоровья. Поскольку собственно до 7 лет ребенок усваивает немалый путь развития, не воспроизводимый на протяжении дальнейшей жизни. Собственно в данный период идёт усиленное созревание органов и установление функциональных систем организма, формируются важнейшие черты личности, вырабатывается характер, отношение к себе и окружающим. Важно на данном возрастном этапе сформировать у дошкольников базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осмысленную необходимость в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Вопрос физического здоровья дошкольников – один из самых острых на сегодняшний день. Многие ДОО вводят в свою работу новейшие технологии и разнообразные оздоровительные программы.

Существенной формой формирования двигательной активности дошкольников в ДОО являются физкультурные занятия. С целью создания увлечения детей к ним особенная заинтересованность физической деятельностью следует уделять подбору физкультурного оборудования. Так, созидательно действующие воспитатели детских садов разрабатывают новые

формы проведения физкультурных занятий с применением нетрадиционного оборудования – степ-платформы [19, с.70].

Педагоги различных ДОО, отступивши от ряда укрепившихся стереотипов, действуют инновационно, свободно используя нетрадиционное оборудование. Одним из таких является степ-платформа – оборудование для занятия физкультурой, используемое в степ-аэробике.

Степ-аэробика – ритмичные движения вниз и вверх по особой степ-платформе, возвышение которой изменяется в зависимости от уровня сложности упражнений. Степ-платформа формирует подвижность в суставах, развивает свод стопы, упражняет равновесие.

Занятия со степом содействуют:

- развитию костно-мышечного корсета и формированию осанки;
- формированию координации движений;
- упрочнению и созреванию дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- развитию умения ритмически гармонично осуществлять нетрудные движения.

Область использования степа сравнительно широка: это и самостоятельная двигательная деятельность дошкольников, и индивидуальная работа, и, что является важнейшим, занятия по физическому развитию.

На физкультурных ОД степ-платформа применяется на каждом этапе. В водной части дошкольники обходят скамейки (бегают или ходят змейкой);

В общеразвивающих упражнениях, которые осуществляются в виде степ-аэробики и в разнообразных отправных положениях на степе (стоя, лёжа, сидя), что формирует чувство равновесия, координации и содействует формированию ориентировки в пространстве.

В главной части: это различные упражнения на формирование выносливости, ловкости, силы, в том числе с различными инструментами.

В эстафетах и подвижных играх.

Проводя степ-тренировку, не разрешается не обращать внимание на технику безопасности при большой физической нагрузке для детей старшего дошкольного возраста, её разделении с учётом их здоровья, степени физической подготовки. Так, наиболее трудные упражнения нужно чередовать с легкими [24, с.59].

Техника степ-аэробики полагает неизменное поддержание верной осанки. Оттого и весьма важно напомнить дошкольникам о необходимости сохранять правильное положение тела в процессе выполнения всех движений.

Для поддержания верного расположения тела в период проведения степ-аэробики нужно:

- сохранять плечи развёрнутыми, грудь должна выступать вперёд, ягодицы должны быть напряжёнными, колени должны быть расслабленными;

- необходимо не допускать перенапряжения в коленных суставах;

- нужно не допускать большого прогиба спины;

- необходимо не допускать наклона вперёд от бедра, наклоняться нужно всем телом;

- необходимо соблюдать при подъёме или опускании со степ-платформы безопасный метод;

- нужно стоять лицом к степ-платформе, при этом подниматься, работая ногами, но не в коем случае, не спиной;

- необходимо держать степ-платформу ближе к телу при её переносе.

Главные правила техники выполнения степ-тренировки:

- необходимо при выполнении совершать шаги в центр степ-платформы;

- нужно поставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме на степ, а, при спуске, устанавливать ногу с носка на пятку, прежде чем сделать последующий шаг;

- необходимо при спуске со степ-платформы, остаться стоять на

довольно близком к ней расстоянии, нельзя отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;

- нельзя начинать занятие с дошкольниками по работе с руками, пока дети не усвоят безупречно движения ногами;

- нельзя опускаться и подниматься со степ-платформы, если стоишь к ней спиной;

- нужно делать шаг с легкостью, при этом нельзя ударять по степ-платформе ногой.

Огромный смысл имеет выбор музыкального сопровождения к занятиям. Музыка также важна для мотивации детей к занятиям, она задает темп и скорость движений [28, с.87].

При предпочтении в выборе музыки инструктор по физической культуре обязан следовать следующим правилам: в музыкальном сопровождении должен присутствовать четкий ударный ритм. Для любого отрезка степ-занятия музыкальное сопровождение должно быть подобрано с учётом назначений по продолжительности и темпу.

Нужно тоже учесть, что наиболее стремительный ритм и усиленный темп нередко приводят к повышению риска травматизма.

Значительная часть степ-тренировки выражается в словесной команде. Словесная команда должна быть краткой и четкой.

В ДОО занятия по физическому развитию с использованием степ-платформы возможно вводить в программу развлечений и праздников. Это увеличивает заинтересованность дошкольников физическими упражнениями и порождает у детей позитивный эмоциональный отклик.

Выступления со степ-аэробикой на торжественных мероприятиях показывают родителям достижения дошкольников и имеют высокую эмоционально-положительную окраску.

Анализ данных психолого-педагогической литературы показал, что развитие у детей старшего дошкольного возраста координации движений является одной из важнейших задач в системе физкультурно-



оздоровительной работы в условиях ДОО. При этом проблема поиска методов и средств, способствующих развитию у детей старшего дошкольного возраста двигательной координации с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре (степе) остается недостаточно изученной.

Эффективность в развитии у детей 6–7 лет координации движений достигается за счет применения степ-аэробики и освоении новых движений; их соединение с ранее освоенными, изменение исходных положений на опоре; изменение скорости амплитуды и темпа выполнения движений; использование музыкального сопровождения; дозировка нагрузки на разные группы мышц; учет индивидуального двигательного опыта каждого ребенка, эмоционального состояния и уровня физической подготовки.

Были намечены два способа совершенствования двигательных координационных способностей детей 6–7 лет. Во-первых, развитие двигательных координационных способностей путем освоения новых видов движений. На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобретают новые двигательные умения и навыки. Отмечено, что при отсутствии новых двигательных ощущений у детей старшего дошкольного возраста снижается интерес к двигательной деятельности, следовательно, необходимо включать элементы новизны в уже освоенные детьми движения. Во-вторых, условия для дальнейшего развития и совершенствования двигательных координационных способностей создаются посредством использования на занятиях по физическому развитию степ-аэробики.

## Глава 2. Экспериментальное исследование развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики

### 2.1 Выявление уровня развития у детей 6–7 лет координации движений

Проанализировав теоретические основы развития у детей 6–7 лет координации движения посредством степ-аэробики, мы приступили к экспериментальной работе.

Констатирующий эксперимент строился в два этапа.

Целью первого этапа было выявление уровня развития у детей 6–7 лет координации движений.

Целью второго этапа констатирующего эксперимента явился анализ работы инструктора физической культуры по развитию у детей 6–7 лет координации движения в ДОО.

Эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ №10 СПДС «Ягодка» г.о. Жигулевск. В нем участвовали 40 детей (20 детей – контрольная группа, 20 детей – экспериментальная группа) (Приложение А).

Рассмотрим первый этап констатирующего эксперимента, направленный на выявление уровня развития у детей 6–7 лет координации движений. Опираясь на исследования Н.А. Ноткиной, мы выделили показатели развития у детей 6–7 лет координации движения, а также осуществили отбор и разработку диагностических заданий (таблица 1).

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатели	Диагностические задания
– наличие координации в пространстве	Диагностическое задание 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста). Диагностическое задание 2. Тест на координацию «Прыжки по начерченным линиям» (автор М.М. Кольцова).

– наличие координации в динамике	Диагностическое задание 3. Тест на координацию «Кувырки и метание мяча в цель» (автор Н.А. Ноткина)
– наличие координации во времени	Диагностическое задание 4. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина) Диагностическое задание 5. «Стойка на одной ноге» (автор Н.А. Ноткина)

Рассмотрим результаты диагностики детей.

Диагностическое задание 1. «Прыжки с вращением» (автор В. Староста).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в пространстве.

Материал: измерения проводятся с помощью координациометра, т.е. измерителя координации. Координациометр состоит из деревянной платформы размером  $1\text{ м}^2$ , в которую вписан круг диаметром 80 см. Этот круг для облегчения проведения исследования окрашен в черный цвет. В середине круга намечены его центр и контуры ступней. На окружности круга нанесено градусноугловое деление.

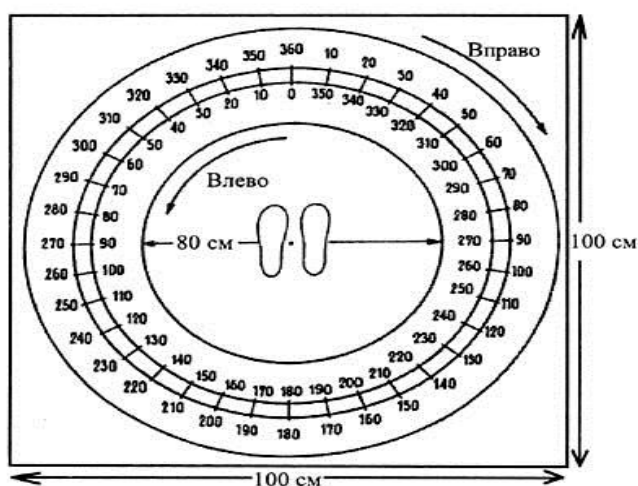


Рисунок 1 – Координациометр

Процедура проведения диагностической пробы:

Основное требование – это выполнение максимального количества оборотов.

Ведущей (основной) идеей предлагаемого метода является принцип «печатания» (отпечатывания) ступней на координациометре достигнутой величины максимального оборота с точность до  $1^0$ . Чем больше оборот, исполненный исследуемым во время прыжка, тем более высок уровень его двигательной координации.

Исследуемый становится в центр круга. После полуприседа выполняется быстрый вертикальный прыжок вверх толчком двух ног с приземлением на две ноги с максимальным вращением влево.

Исследуемый повторяет задание 3 раза. Для статической обработки из трех повторений отбирается только лучший результат.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – поворот до  $180^0$ .

Средний уровень (2 балла) – поворот от  $180^0$  до  $360^0$ .

Высокий уровень (3 балла) – поворот более  $360^0$ .

Обратимся к результатам проведенной методики, в экспериментальной группе: 3 ребенка, что составляет 15% от числа всех испытуемых, имеют низкий уровень развития координации в пространстве – это Сережа Б., Данил П., Вова Г.

Средний уровень наблюдался у 12 детей (60%) – это Глеб С., Галя В., Инга А., Игорь Т., Майя К., Вера М., Алеша П., Света Д., Дима О., Никита С., Антон Ф., Леня Л.

Высокий уровень был выявлен у 5 детей (25%) – Галя Т., Мирон О., Алла Д., Андрей С., Денис З. Дети показали результаты более  $360^0$ .

В контрольной группе низкий уровень развития координации в пространстве был выявлен у 2 детей, что составляет 10% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р.

Средний уровень показали 14 детей (70%) – Марк Р., Ян С., Настя П., Герман К., Саша М., Костя К., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Ваня М., Богдан М., Яков Т.

Высокий уровень показал 4 ребенка (20%) - Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Количественные результаты диагностического задания 1

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	3 (15%)	12 (60%)	5 (25%)
КГ	2 (10%)	14 (70%)	4 (20%)

Диагностическое задание 2. Тест на координацию «Прыжки по начерченным линиям» (автор М.М. Кольцова).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в пространстве.

Материал: мел, листок, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы:

Ребенку нужно проскакать по начерченной мелом траектории сначала на правой ноге, а затем на левой.

Критерии оценки результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не может точно проскакать на правой и левой ногах по начерченной линии, движения ребенка вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на сигналы инструктора по физической культуре.

Средний уровень (2 балла) – дети свободны в движениях, обладают легкостью, гибкостью, быстротой движений, хорошо реагируют на сигналы инструктора по физической культуре. Однако, в движениях по начертанной линии ошибаются, иногда встают на обе ноги.

Высокий уровень (3 балла) – дети свободны в движениях, обладают легкостью, гибкостью, быстротой движений, хорошо реагируют на сигналы

инструктора по физической культуре. В движениях по начертанной линии не ошибаются, все задание выполняют четко на одной ноге.

Обратимся к результатам проведенной методики, в экспериментальной группе: 5 детей, что составляет 25% от числа всех испытуемых, имеют низкий уровень – это Сережа Б., Данил П., Галя В., Вова Г., Леня Л. Дети отличались вялостью движений, прыжки на одной ноге им не удавались, продвижение по линии им не удавались, они показали очень слабый результат.

Средний уровень наблюдался у 9 детей (45%) – это Глеб С., Инга А., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Дима О., Никита С., Антон Ф. Дети неплохо выполняли задание, но частенько вставали на обе ноги.

Высокий уровень был выявлен у 6 детей (30%) – Галя Т., Мирон О., Вера М., Алла Д., Андрей С., Денис З. Дети четко, правильно и в хорошем темпе выполняли задание.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 1 ребенка, что составляет 10% от числа всех обследуемых (Вова С.).

Средний уровень показали 7 детей (70%) (Кирилл С., Ян С., Настя П., Герман К., Саша М., Костя К., Диана С., Света П.).

Высокий уровень показал 1 ребенок (10%) – Аня С.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Количественные результаты диагностического задания 2

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
КГ	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)

Диагностическое задание 3. Тест на координацию «Кувырки и метание мяча в цель» (автор Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в динамике.

Материал: маты, мяч для баскетбола, корзина для баскетбола, лист, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы:

Ребенок встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде он принимает положение упора присев и последовательно, без остановки выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать это за минимальный промежуток времени. После последнего кувырка ребенок вновь принимает основную стойку, берет мяч и кидает в корзину (расстояние до корзины 5 м.).

Критерии оценки результатов.

Низкий уровень (1 балл) – ребенок не может выполнить кувырки, плохо бросает мяч, не попадает в цель.

Средний уровень (2 балла) – дети неплохо выполняют кувырки, но после окончания кувырков плохо ориентируясь, не могут попасть мячом в корзину.

Высокий уровень (3 балла) – дети хорошо справляются с заданием, правильно выполняют кувырки и по окончании попадают мячом в цель.

Обратимся к результатам проведенной методики в экспериментальной группе: 5 детей, что составляет 25% от числа всех испытуемых, имеют низкий уровень – это Сережа Б., Данил П., Галя В., Вова Г., Леня Л., дети неправильно выполняли кувырки и не смогли попасть мячом в корзину.

Средний уровень наблюдался у 9 детей (45%) – это Глеб С., Инга А., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Дима О., Никита С., Антон Ф. Дети хорошо выполнили кувырки, но мячом в корзину они попасть не смогли.

Высокий уровень был выявлен у 6 детей (30%) – Галя Т., Мирон О., Вера М., Алла Д., Андрей С., Денис З. Дети выполнили задание полностью, точно и смогли в конце задания попасть мячом в корзину.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 5 детей, что составляет 25% от числа всех обследуемых – это Вова С., Костя К., Ваня М., Ангелина Р., Яков Т.

Средний уровень показали 10 детей (50%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Количественные результаты диагностического задания 3

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
КГ	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)

Диагностическое задание 4. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации во времени.

Материал: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер, лист, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы:

Ребенок должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд).

Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ребенок выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – задание выполняется за 21,0 с. и дольше.

Средний уровень (2 балла) – задание выполняется за 18,5 с.

Высокий уровень (3 балла) – задание выполняется за 14,0 с. и меньше.

Обратимся к результатам проведенной методики, в экспериментальной группе 5 детей, что составляет 25% от числа всех испытуемых, имеют низкий уровень – это Сережа Б., Данил П., Галя В., Вова Г., Леня Л.



Средний уровень показали 9 детей (45%) – это Глеб С., Инга А., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Дима О., Никита С., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен 6 детей (30%) – Галя Т., Мирон О., Вера М., Алла Д., Андрей С., Денис З.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 5 детей, что составляет 25% от числа всех обследуемых – это Вова С., Костя К., Ваня М., Ангелина Р., Яков Т.

Средний уровень показали 10 детей (50%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М.

Высокий уровень показал 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Количественные результаты диагностического задания 4

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
КГ	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)

Диагностическое задание 5. «Стойка на одной ноге» (автор Н.А. Ноткина)

Цель: определить уровни развития у ребенка координации во времени.

Материал: секундомер, лист, ручка.

Процедура проведения диагностической пробы.

По команде «можно» испытуемый становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу, чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на поясе, глаза закрыты. Результат – время, выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда учащийся становится на одну ногу, выключается – при отрыве пол стопы учащимся и при касании второй ногой пола, то есть при потере равновесия; при выполнении теста учащимся необходима страховка.

Критерии оценки результатов:

Низкий уровень (1 балл) – для мальчиков – 27 с. и ниже; для девочек – 25 с. и ниже.

Средний уровень (2 балла) – для мальчиков – 28 с. – 37 с.; для девочек – 26 с. – 31 с.

Высокий уровень (3 балла) – для мальчиков – 38 с. и выше; для девочек – 32 с. и выше.

Обратимся к результатам проведенной методики в экспериментальной группе: 5 детей, что составляет 25% от числа всех испытуемых, имеют низкий уровень – это Сережа Б., Данил П., Галя В., Вова Г., Леня Л.

Средний уровень наблюдался у 9 детей (45%) – это Глеб С., Инга А., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Дима О., Никита С., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 6 детей (30%) – Галя Т., Мирон О., Вера М., Алла Д., Андрей С., Денис З.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 5 детей, что составляет 25% от числа всех обследуемых – это Вова С., Костя К., Ваня М., Ангелина Р., Яков Т.

Средний уровень показали 10 детей (50%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Количественные результаты диагностического задания 5

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
КГ	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)

После проведения всех диагностических методик на констатирующем этапе исследования мы выделили уровни развития у детей 6–7 лет координации движения.

Низкому уровню соответствовали следующие характеристики детей: они без особого труда повторяют несложные упражнения вслед за инструктором по физической культуре, но при этом их повторы вялые, малоподвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на словесные указания инструктора по физической культуре, недостаточная двигательная координация.

Средний уровень характеризовался свободными произвольными движениями детей, хорошей двигательной координацией, легкостью, гибкостью, быстротой движений, реагированием на словесные указания инструктора по физической культуре. Однако, этому уровню свойственна слабая активность детей.

Высокий уровень характеризовался высокой двигательной активностью детей, хорошей координацией в пространстве, в динамике и во времени, слаженностью отдельных частей движения в целостном двигательном акте, свободную двигательную ориентацию, хорошим реагированием на словесные указания инструктора по физической культуре.

По результатам диагностики мы распределили всех детей по уровням развития координации движения (таблица 8), таблицы сравнительных результатов представлены в приложении (Приложение Б).

Таблица 7 – Уровни развития у детей 6-7 лет координации движения

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	5 (25%)	9 (45%)	6 (30%)
КГ	5 (25%)	10 (50%)	5 (25%)

Количественные результаты уровней развития у детей 6–7 лет координации движения констатирующего этапа эксперимента также представлены в виде гистограммы (рисунок 2).

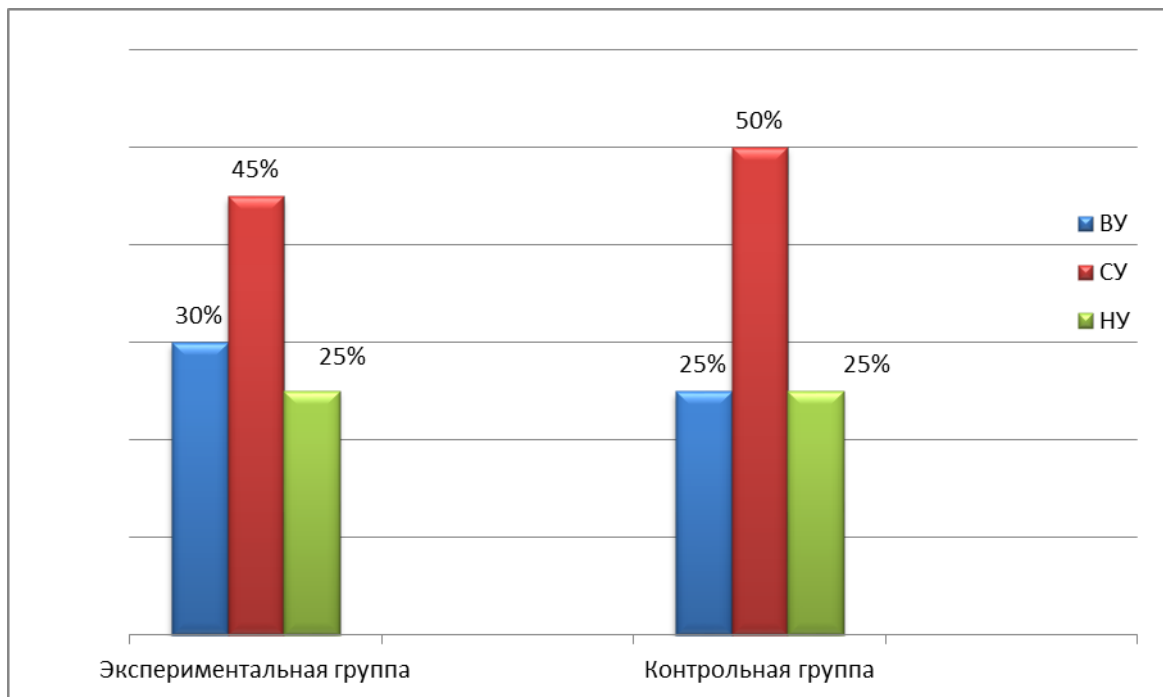


Рисунок 2 – Сравнение уровней развития координации движения у детей экспериментальной и контрольной групп

Таким образом, исходя из полученных результатов проведенной работы, можно сделать вывод о том, что 9 детей (45 %) из экспериментальной группы и 10 детей (50 %) из контрольной имеют средний уровень. 6 детей из экспериментальной группы – 30 % и 5 детей из контрольной группы – (25%) имеют высокий уровень по результатам исследования. Это те дети, которые охотно и верно выполняли все необходимые задания, справлялись с трудностями.

Ярко выражен процент низкого уровня умений у детей экспериментальной группы и контрольной группы (по 5 ребенка из каждой группы – 25 %), эти дети с трудом справлялись практически со всеми предложенными заданиями по методике обследования.

Затем мы приступили ко второму этапу констатирующего эксперимента, целью которого явился анализ работы инструктора физической культуры по развитию у детей 6–7 лет координации движения в ДОО.

Физическое воспитание в ДОО осуществляется по программе М.А.Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду». В

программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которое осуществляется как в специально организованной педагогом деятельности (занятия), так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

Изучив планы инструктора по физической культуре за 2014–2015 гг. мы пришли к выводу, что намеренная работа по развитию координации движений в ДОО не проводилась.

Анализ данных документации воспитателей и инструкторов по физической культуре в ДОО показал, что во время физкультурных занятий с детьми 6–7 лет не используются гимнастические упражнения и упражнения для развития координации движений, а также не используются упражнения на степе. Кроме того, большинство родителей и воспитателей отмечают, что дети проявляют большой интерес и желание выполнять различные упражнения в условиях ограниченной опоры, неустойчивого равновесия в процессе степ-аэробики. При этом педагогами ДОО отмечается отсутствие разработанных программ и методик ОД по степ-аэробике с детьми дошкольного возраста.

Таким образом, по результатам констатирующего этапа эксперимента была выявлена необходимость провести в дальнейшем работу по развитию у детей 6–7 лет координации движения в ДОО посредством степ-аэробики. Все эти вопросы будут рассмотрены в ходе формирующего этапа экспериментального исследования.

## **2.2 Организация развития у детей 6–7 лет координации движений в ДОО посредством степ-аэробики**

Цель формирующего этапа экспериментального исследования – разработать и экспериментально апробировать комплекс по степ-аэробике для развития у детей 6–7 лет координации движения.

Исходя из этого, определены следующие задачи по развитию координации движений:

- улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- развитие координации движений не ведущей конечности;
- развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координации движения, прежде всего на занятиях с детьми 6–7 лет приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и другими);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной активности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координацию движения.

Основным средством воспитания координации движения является физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны, а именно – степ-аэробика.

Учитывая интерес детей к физкультурным ОД с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО ОД по степ-аэробике для детей 6–7 лет, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования координации движения. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме.

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно-профилактический танец Фитнес-Данс» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина), «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет» (Е.Н. Вареник), «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н. Моргунова), был разработан комплекс упражнений на степах.

Программа была построена на общепринятых педагогических принципах:

- систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства соблюдали системность, непрерывность всего материала и повторение его на последующих ОД.

- оздоровительной направленности. При проведении ОД учитывали возраст детей, их физическую подготовку и обеспечивали рациональную двигательную нагрузку.

- доступности и индивидуализации. Планируя ОД, учитывали индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

- гуманизации. Все занятия строились на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

– творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

– наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Для ОД были изготовлены индивидуальные снаряды – ступеньки. Ступенька – это ступенька высотой 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см.

Комплекс степ-аэробики выполнялся детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения усложнялись.

ОД по степ-аэробике проводили 2 раза в неделю во второй половине дня.

При распределении упражнений правильно дозировали физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не превышала 150-160 уд./мин.

Для начала, инструктор по физической культуре:

- определил задачу комплекса;
- подобрал упражнения, соответствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определил количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределил количество ОД для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрал музыкальное сопровождение к комплекс степ-аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ-аэробики условно разделили на три этапа.

I этап – подготовительный (2 ОД).

На этом этапе задача инструктора по физической культуре состояла в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые



сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

Сначала детям давались базовые знания: подъем на платформу осуществляется за счет работы ног, а не спины; ступню ставить на платформу обязательно полностью; спину всегда держать прямо; не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше 1 минуты. За полчаса до ОД дети выпивали 1 стакана воды (за этим следил помощник воспитателя), а так же на ОД дети приносили с собой бутылочку с водой и по мере необходимости делали несколько глотков между упражнениями.

При выборе упражнений особое внимание уделялось общему физиологическому эффекту, вызываемому данными упражнениями. При этом учитывались специфические особенности детей в отдельные возрастные периоды. Так, к полезным упражнениям, оказывающим оздоровительное влияние на организм ребенка, относятся упражнения динамического характера. Они вызывают интенсивную работу мышц и всего организма: интенсивная работа мышц повышает обмен веществ и восстановительные процессы в организме, а это в свою очередь благоприятствует укреплению и росту силы мышц, а также развитию скелета. В целях развития координации движений выбирались физические упражнения, оказывающие равномерное влияние на развитие всей мускулатуры, всех мышечных групп. Поэтому при подборе физических упражнений было предусмотрено разнообразие движений.

II этап – основной (8 ОД).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений.

Комплекс упражнений состоял из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивала разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполнялись с

небольшой амплитудой. Заканчивался комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Инструктор по физической культуре непрерывно наблюдала за выполнением детьми движений и исправляла индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети овладевали основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ-аэробики учитывали следующие требования:

- показ педагогом движений был зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучивались поэтапно, а простые выполнялись совместно с инструктором по физической культуре;
- детей располагали так, чтобы все дети видели инструктора по физической культуре;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, инструктор по физической культуре подсказывала и направляла действия ребёнка, если это было необходимо.

III этап – заключительный (2 ОД).

Работа была направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Комплекс степ-аэробики для развития координации движений дан в Приложении В.

В ходе формирующего этапа исследования в начале экспериментальной работы мы разучили с детьми основные подходы к степ платформе, для решения этой задачи нами использовались знакомые детям строевые упражнения: построение в шеренгу перед степами, ходьба по кругу обходя степы расположенные в две линии, передвижение по диагонали, ходьба противходом, змейкой обходя степ-платформы расположенные в две

линии или по кругу: «квадратом» или «ромашкой». Хочется отметить, что для детей степ-платформы оказались очень привлекательным ориентиром, мы можем отметить, что дети были более организованы и выполняли движения более качественно, также этому способствовало на наш взгляд использование музыкального сопровождения. Кроме этого на этом этапе нами использовались общеразвивающие упражнения без предметов, где степ-платформа выступала, как опора и ориентир, основной задачей было сохранение равновесия и создание «чувства платформы».

На этом этапе также нами использовались танцевально-ритмические композиции: «Вместе весело шагать», «Паровоз Букашка», направленные на умение двигаться в заданном направлении, согласовывать свои действия с музыкой и действиями своих сверстников, а также развитие ритмичности движений.

Следующей нашей задачей было разучивание основных базовых шагов. Поскольку в своей развивающей работе мы учитывали уровень развития координации у детей 6–7 лет, в соответствии с этим в начале обучения вместо степ-платформ, нами использовались массажные коврики, поскольку на них легче двигаться, чем на степ-платформе, так как при выполнении упражнений требуется контроль над собственными движениями и точная ориентировка.

Для разучивания базовых шагов мы использовали следующую методику обучения: сначала мы использовали выполнение базовых шагов под речитатив, в одном речитативе нами использовалось, не более двух базовых шагов.

Базовые шаги в степ-аэробики.

Все шаги в степ-аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

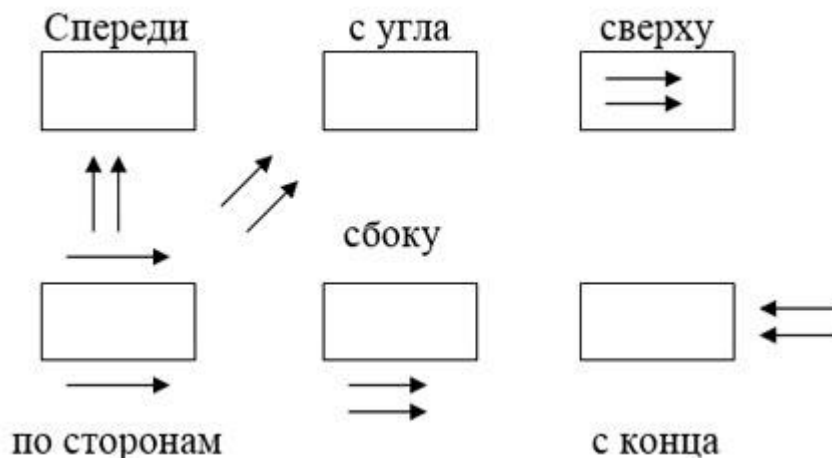


Рисунок 3 – Схема направления ног при подходе к платформе

Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – наверх, Л – приставить наверху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

На ОД степ-аэробики использовали визуальные команды, такие как жесты, что повышает организацию ОД, их моторную плотность.

Специфическими жестами инструктор по физической культуре поясняла направление движения, количество повторений. Помогала и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы руки в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Далее выполнение этих шагов происходило под легкое музыкальное сопровождение, например: «Ай, зайныка» и использование несложных танцевально-ритмических композиций «Чунга-Чанга», «Песенка Красной Шапочки», «Из чего же, из чего же, из чего же...» и др.

Подавая условные сигналы к началу или окончанию упражнений на степе, выполняемых под музыку, инструктор по физической культуре сигнал на начало упражнения подавала в конце музыкальной фазы, чтобы начало следующей музыкальной фразы совпадало с началом нового упражнения. Окончание упражнения органически совпадало с окончанием музыкального произведения или его части. Невыполнение этих условий нарушает ритмическую согласованность двигательных действий и снижает эффективность занятия. Составляя музыкальные фонограммы, учитывали пол и возраст занимающихся детей, чтобы избежать нежелательного воздействия музыкальных произведений на технику и поведение занимающихся. Каждая конкретная программа музыкального сопровождения составлялась согласованно с развернутым планом – конспектом ОД. Фонограмма записывалась с учетом всех нарастаний и спадов интенсивности запланированной работы, количества повторений.

После разучивания основных шагов степ-аэробики и отработки их на степ - платформе, мы перешли к следующему этапу это разучивание связок и блоков из базовых шагов. На данном этапе нами использовались разнообразные танцевально-ритмические упражнения («Там-там» «Эти забавные животные», «Пингвины» и др., а также разнообразные подвижные игры «Дельфины и акула», «Морская фигурка» и др.).

Каждый комплекс упражнений степ-аэробики включал в себя подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть обеспечивала разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части, выполнялись на степе, используя его как опору, предмет, ориентир, это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами; в подвижных играх и эстафетах и танцевально-ритмических композициях, упражнения выполнялись поточным, фронтальным и групповым способом организации.

Заканчивался комплекс упражнениями на дыхание, расслабление и растяжение, выполняемыми в медленном темпе под спокойную музыку. Также в заключительной части нами использовались знакомые детям танцевальные композиции, такие как «Волшебная кисточка», «Песенка друзей», «Барбарики», разница состояла в измененном исходном положении сидя на степе, хочется отметить, что эмоциональность детей при выполнении этих упражнений, не снизилась, а наоборот дети выполняли все с большим удовольствием.

В ОД со степ-аэробикой нами использовались разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям: показ, объяснение, художественное слово, наглядность, повторение, закрепление, воспитание инициативы и творчества; поощрение, которое вызывало у детей желание еще раз повторить упражнение, а неоднократное повторение движений улучшало качество их выполнения. Образные сравнения, используемые в

объяснении того или иного движения, помогали детям правильно его осваивать, так как создавали у детей особое настроение, что вызывало желание активно действовать. Изменение темпа выполнения упражнения – являлось важным методическим приемом, замедление или ускорение темпа зависело от стадии усвоения упражнения. Использование предлагаемой совокупности методических приемов, как показали наблюдения, улучшало восприятие двигательных заданий и повышало эффективность выполнения движений.

Наибольший эффект в этом плане дают движения, выполняемые на степ-платформе, за счет ограниченной площади опоры. Всякое движение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных физических и волевых усилий и формирует специфические мышечные ощущения.

Для детей со средним и высоким уровнем развития координационных способностей на занятиях мы использовали наглядный материал: круги, цветочки, квадратики, которые были прикреплены к поверхности степ-платформы, ребенок, выполняя упражнения должен был попасть именно на него. Когда дети осваивали простые базовые шаги степ-аэробики, мы предлагали усложнить задачу и выполнить то или иное упражнение с закрытыми глазами на массажном коврике.

Также для этих детей, предлагалось выполнение упражнений в разном темпе: медленном, среднем, быстром. Хочется отметить, что особо детям нравились танцевально-ритмические композиции с яркими образами. Конечно, для многих сложностью составляло подчинение заданному ритму и темпу, но упражнения с музыкальным сопровождением вызывали у детей радость, положительные эмоции, музыка помогала детям выполнить эти упражнения правильно и быстрее их запомнить.

При выполнении танцевально-ритмических комплексов мы использовали приём выполнения упражнений вместе с детьми в зеркальном отображении. Дети копировали движения педагога, как в зеркале. Основным



средством воспитания координационных способностей являлись базовые шаги степ - аэробики, связки, блоки содержащие элементы новизны.

Сложность упражнений мы увеличивали за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения степ-платформ, их высоту; изменяя площадь опоры. Для развития координационных способностей мы предложили танцевально-ритмический комплекс в парах «Веселая зарядка». Это упражнения в парах показало высокое проявление эмоций детей, разнообразило занятия. Данное упражнение потребовало от нас четкости и организованности группы детей. Также нами была учтена проблема подбора партнеров в соответствии с их, ростом и подготовленностью.

В конце развивающей работы, когда дети, освоили основные шаги и связки степ-аэробики, разучили комплексы танцевально-ритмической гимнастики на степенях с предметами (султанчиками), мы включили эти элементы в физкультурный досуг, а также в праздник, проходивший в ДОО, как показательный номер.

Так же, параллельно с проведением ОД с детьми в экспериментальной группе была проведена работа с воспитателями и родителями детей.

Инструктором физической культуры была оказана помощь воспитателям по вопросам развития координации движений у детей 6–7 лет. Основными из них являлись:

- подбор упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями на прогулке (таблица 9);
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Таблица 8 – Планирование проведения упражнений с использованием степ-платформ

Утренняя гимнастика	ОД	Прогулка	Самостоятельная деятельность
Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.	Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.	С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.	Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад
Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.	
Ходьба между степами «змейкой»	Ходьба по степам.	Ходьба перешагивая степы.	
Бег «змейкой» между степами.		Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.	
«Дельфины и акула»	«Морская фигурка»	«Космонавты»	«Уголки»

К педагогическим советам, где обсуждаются вопросы развития координации движений у воспитанников дошкольного учреждения, было подготовлено выступление по теме дипломного исследования «Развитие у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики».

Также была проведена работа по взаимодействию с родителями.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы были, на начало проведения эксперимента, активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешало отсутствие у них необходимых знаний и умений. Именно поэтому работа с родителями являлась важным разделом работы. Поэтому,

была организована работа с родителями, чтобы способствовать повышению их валеологической грамотности.

Основной объем сведений о развитии координации движений у детей 6–7 лет посредством степ-аэробики родители получили на родительском собрании. Так же были проведены индивидуальные консультации для родителей по результатам, которые показали их дети в период проведения эксперимента. Чаще всего на такие консультации приглашались родители тех детей, которые по той или иной причине вызвали беспокойство у инструктора по физической культуре (в основном это были родители детей показавших низкий уровень в ходе проведения констатирующего эксперимента). Факт проведенных консультаций фиксировался и был представлен на педагогическом совете, проанализировав эффективность проведенной работы.

### **2.3 Анализ эффективности экспериментальной работы**

После проведения формирующего этапа нами был проведен контрольный эксперимент, который позволил выявить динамику уровня развития у детей 6–7 лет координации движения.

Диагностическое задание 1 «Прыжки с вращением» (автор В. Староста)

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в пространстве.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте. Обратимся к результатам проведенной методики.

В экспериментальной группе низкий уровень развития у ребенка координации в пространстве не выявлен.

Средний уровень наблюдался у 12 детей (60%) – это Сережа Б., Данил П., Галя В., Вова Г., Леня Л., Глеб С., Игорь Т., Майя К., Света Д., Дима О., Денис З., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 8 детей (40%) – Галя Т., Мирон О., Инга А., Вера М., Алеша П., Алла Д., Андрей С., Никита С.

В контрольной группе низкий уровень развития у 2 детей, что составляет 10% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р.

Средний уровень показали 14 детей (70%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Ян С., Семен Г., Ярослав И., Богдан М., Костя К., Ваня М., Яков Т.

Высокий уровень показали 4 ребенка (20%) – Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Количественные результаты диагностического задания 1

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	0	12 (60%)	8 (40%)
КГ	2 (10%)	14 (70%)	4 (20%)

Диагностическое задание 2. Тест на координацию «Прыжки по начерченным линиям» (автор М.М. Кольцова)

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в пространстве.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте. Обратимся к результатам проведенной методики.

В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей (10%) – это Галя В., и Леня Л.

Средний уровень наблюдался у 11 детей (55%) – это Сережа Б., Данил П., Вова Г., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Никита С., Дима О., Денис З., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 7 детей (35%) – Глеб С., Галя Т., Мирон О., Инга А., Вера М., Алла Д., Андрей С.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 4 детей, что составляет 20% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р., Ваня М., Яков Т.

Средний уровень показали 11 детей (55%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М., Костя К.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты диагностического задания 2

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)
КГ	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

Диагностическое задание 3. Тест на координацию «Кувырки и метание мяча в цель» (автор Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации в динамике.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте. Обратимся к результатам проведенной методики.

В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей (10%) – это Галя В., и Леня Л.

Средний уровень наблюдался у 11 детей (55%) – это Сережа Б., Данил П., Вова Г., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Никита С., Дима О., Денис З., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 7 детей (35%) – Глеб С., Галя Т., Мирон О., Инга А., Вера М., Алла Д., Андрей С.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 4 детей, что составляет 20% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р., Ваня М., Яков Т.

Средний уровень показали 11 детей (55%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М., Костя К.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Количественные результаты диагностического задания 3

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)
КГ	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

Диагностическое задание 4. «Балансирование на гимнастической скамейке» (автор Н.А. Ноткина).

Цель: определить уровни развития у ребенка координации во времени.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте.

Обратимся к результатам проведенной методики.

В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей (10%) – это Галя В., и Леня Л.

Средний уровень наблюдался у 11 детей (55%) – это Сережа Б., Данил П., Вова Г., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Никита С., Дима О., Денис З., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 7 детей (35%) – Глеб С., Галя Т., Мирон О., Инга А., Вера М., Алла Д., Андрей С.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 4 детей, что составляет 20% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р., Ваня М., Яков Т.

Средний уровень показали 11 детей (55%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М., Костя К.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Количественные результаты диагностического задания 4

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)
КГ	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

Диагностическое задание 5. «Стойка на одной ноге» (автор Н.А. Ноткина)

Цель: определить уровни развития у ребенка координации во времени.

Материал, содержание и критерии оценки результатов представлены в констатирующем эксперименте. Обратимся к результатам проведенной методики.

В экспериментальной группе низкий уровень наблюдался у 2 детей (10%) – это Галя В., и Леня Л.

Средний уровень наблюдался у 11 детей (55%) – это Сережа Б., Данил П., Вова Г., Игорь Т., Майя К., Алеша П., Света Д., Никита С., Дима О., Денис З., Антон Ф.

Высокий уровень был выявлен у 7 детей (35%) – Глеб С., Галя Т., Мирон О., Инга А., Вера М., Алла Д., Андрей С.

В контрольной группе низкий уровень был выявлен у 4 детей, что составляет 20% от числа всех обследуемых – это Вова С., Ангелина Р., Ваня М., Яков Т.

Средний уровень показали 11 детей (55%) – Марк Р., Настя П., Герман К., Саша М., Диана С., Света П., Коля Ч., Семен Г., Ярослав И., Богдан М., Костя К.

Высокий уровень показали 5 детей (25%) – Ян С., Аня С., Лада Б., Миша О., Кирилл А.

Количественные результаты диагностического задания представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Количественные результаты диагностического задания 5

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (10%)	11 (55%)	7 (35%)
КГ	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

По результатам диагностики мы распределили всех детей по уровням развития у детей 6–7 лет координации движения (таблица 14), таблицы сравнительных результатов представлены в приложении (Приложение Г).

Таблица 14 – Уровни развития у детей 6–7 лет координации движения

Группа	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
ЭГ	2 (10%)	10 (50%)	8 (40%)
КГ	4 (20%)	11 (55%)	5 (25%)

Количественные результаты уровней развития у детей 6–7 лет координации движения контрольного этапа эксперимента также представлены в виде гистограммы (рисунок 4).

Сравнительные результаты на констатирующем и контрольном этапе эксперимента также представлены в виде гистограммы (рисунок 5).

Таким образом, исходя из полученных результатов проведенной экспериментальной работы, можно сделать вывод о том, что 11 детей (55 %) из экспериментальной группы и 10 детей (50 %) из контрольной имеют средний уровень, это на 5 % больше, чем на констатирующем этапе в обеих группах.

8 детей из экспериментальной группы – 40 %, что на 10 % больше, чем на констатирующем этапе и 5 детей из контрольной группы – (25 %) – уровень остался прежним, имеют высокий уровень по результатам исследования.



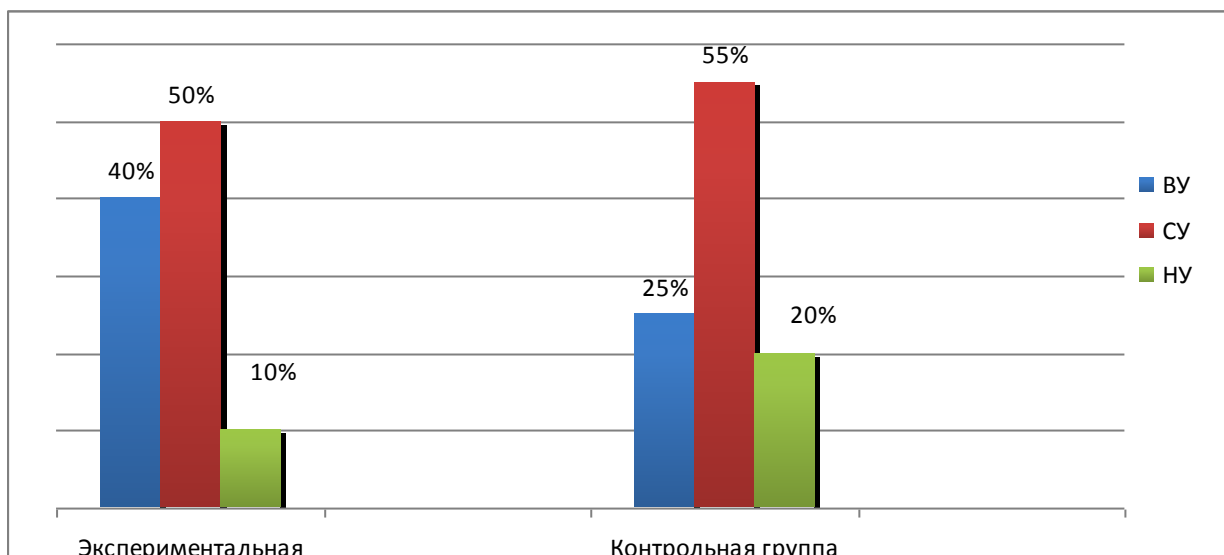


Рисунок 4 – Процентное соотношение уровней развития у детей 6–7 лет координации движений (контрольный этап эксперимента)

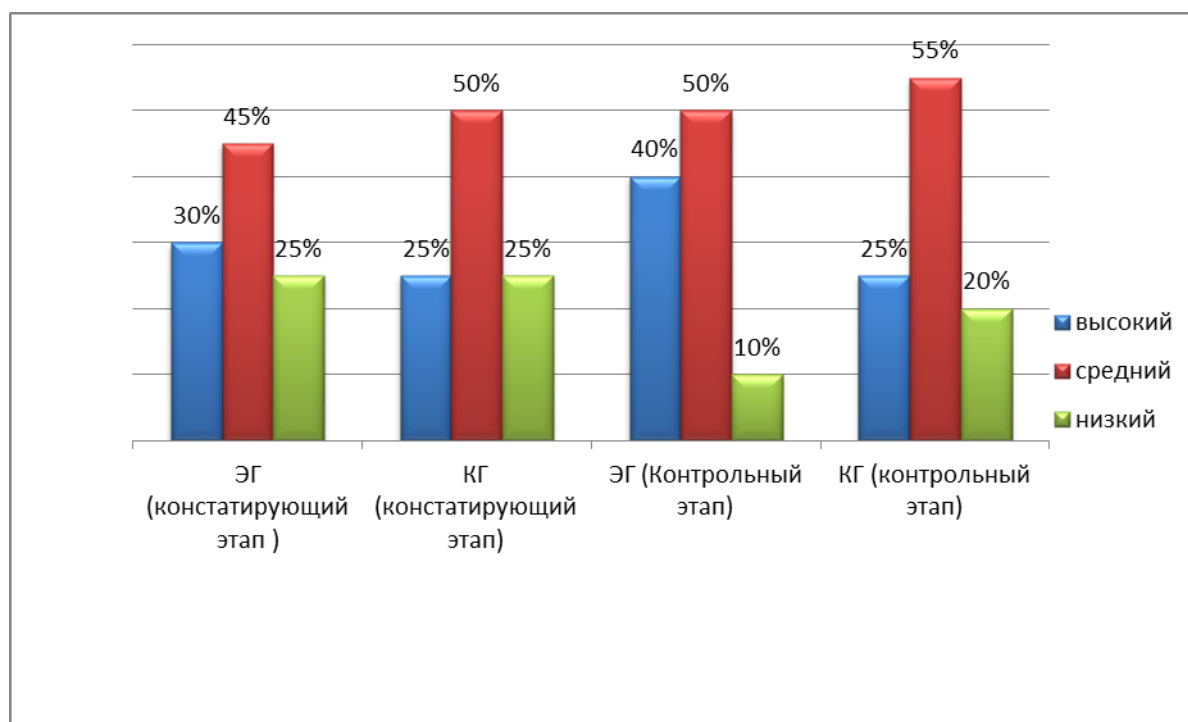


Рисунок 5 – Процентное соотношение уровней развития у детей 6–7 лет координации движений на констатирующем и контрольном этапе

Низкий уровень в экспериментальной группе имеют 2 ребенка (10 %), что на 15 % меньше, чем на констатирующем этапе. У детей контрольной группы низкие показатели имеют 4 ребенка контрольной группы – 20 %, что на 5 % ниже, чем на констатирующем этапе. Данные цифры говорят, что под

влиянием формирующего этапа показатели у детей экспериментальной группы значительно улучшились, больше, чем у контрольной группы.

Таким образом, на констатирующем этапе были выявлены уровни развития у детей 6–7 лет координации движения у детей контрольной и экспериментальной групп: 9 детей (45 %) из экспериментальной группы и 10 детей (50 %) из контрольной имеют средний уровень. 6 детей из экспериментальной группы – 30 % и 5 детей из контрольной группы – (25%) имеют высокий уровень по результатам исследования. Это те дети, которые охотно и верно выполняли все необходимые задания, справлялись с трудностями. Ярко выражен процент низкого уровня умений у детей экспериментальной группы и контрольной группы (по 5 детей из каждой группы – 25 %), эти дети с трудом справлялись практически со всеми предложенными заданиями по методике обследования.

На формирующем этапе был разработан и апробирован комплекс степ-аэробики, который способствовал повышению уровня развития у детей 6–7 лет координации движения.

По итогам результатов контрольного среза, проводимого с детьми контрольной и экспериментальной групп, можно сделать следующие выводы: в экспериментальной группе заметно повысились показатели высокого уровня, 11 детей (55 %) из экспериментальной группы и 10 детей (50 %) из контрольной имеют средний уровень, это на 5 % больше, чем на констатирующем этапе в обеих группах.

8 детей из экспериментальной группы – 40 %, что на 10 % больше, чем на констатирующем этапе и 5 детей из контрольной группы – (25 %) – уровень остался прежним, имеют высокий уровень по результатам исследования.

Низкий уровень в экспериментальной группе имеют 2 ребенка (10 %), что на 15 % меньше, чем на констатирующем этапе. У детей контрольной группы низкие показатели имеют 4 ребенка контрольной группы – 20 %, что на 5 % ниже, чем на констатирующем этапе. Данные цифры говорят, что под

влиянием формирующего этапа показатели у детей экспериментальной группы значительно улучшились, больше, чем у контрольной группы.

Таким образом, можно отметить, что для развития у детей 6–7 лет координации движений может быть рекомендован для использования в ДОО комплекс степ-аэробики.

## Заключение

Анализ данных психолого-педагогической литературы показал, что развитие у детей старшего дошкольного возраста координации движений является одной из важнейших задач в системе физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОО. При этом проблема поиска методов и средств, способствующих развитию у детей старшего дошкольного возраста двигательной координации с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре (степе) остается недостаточно изученной.

Анализ предоставленной документации воспитателя и инструктора по физической культуре в ДОО обнаружил, что во время занятий по физическому развитию с детьми 6–7 лет не применяют гимнастические упражнения и упражнения для формирования координации движений, а также не применяются упражнения на стечах. Вместе с тем, большинство педагогов и родителей замечают, что дошкольники проявляют интерес и хотят выполнять разнообразные упражнения в условиях ограниченной опоры, непостоянного равновесия в процессе применения степ-аэробики. При этом программ и методик по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста не представлено.

Содержание программы занятий по физическому развитию состоит из комплекса упражнений, направленных на развитие координации движений, в том числе динамического и статического равновесия, способности к ритмизации движений, локомоторной ловкости и ориентированию в пространстве.

Результативность в развитии у детей 6–7 лет координации движений может быть обеспечена за счет использования методики, дающей возможность применения аэробных упражнений на степе с музыкальным сопровождением. Совмещение данных упражнений с прежде освоенными, более сложное исходное положение на степ-платформе, видоизменение

амплитуды движений, темпа, быстроты, применение музыки во время проведения ОД, дозировка нагрузок для определенных групп мышц, принятие во внимание персонального двигательного опыта, эмоционального состояния и уровня физической подготовки дошкольников.

В результате проведенного педагогического эксперимента у дошкольников экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы, выявлены значительные улучшения в показателях координации движений, в экспериментальной группе заметно повысились показатели высокого уровня, исчез низкий уровень развития у детей 6–7 лет координации движения. 30 % детей из ранее показанного среднего уровня перешли на высокий, а 20 % детей, ранее имеющих низкий уровень показали средний, что свидетельствует об эффективности нашего комплекса степ-аэробики в повышении уровня развития у детей 6–7 лет координации движений. Применение разработанного комплекса степ-аэробики на занятиях по физическому развитию с дошкольниками экспериментальной группы положительно отразилось на динамике развития основных показателей координации движений.

Для эффективного развития у детей 6–7 лет координации движений посредством степ-аэробики в ДОО рекомендовано использовать комплекс аэробных упражнений на степе под музыку. Упражнения на степе предлагается провести как в виде самостоятельных комплексов ОД, так и в совмещении с обычными средствами физической культуры детей старшего дошкольного возраста (основные движения: метание, бег, лазание, ходьба, прыжки; подвижные игры и другие).

В то же время, можно применять постепенное повышение высоты опоры до 15 см и изучение на ней новых типов движений, в сочетании с изученными до этого, а также усложнение исходных положений на опоре, увеличение амплитуды движений, скорости, темпа.

## Список используемой литературы

1. 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.
2. Бадалян, Л. Воспитание двигательных способностей [Текст] / Л. Бадалян, А. Миронов // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 10. – С. 18–26.
3. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] : Учебное пособие / В.М. Баршай. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 256 с.
4. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] /З.И. Береснева, Р.Г. Казаковцева. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
5. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии [Текст] : Учебное пособие / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 288 с.
6. Богуславская, З.М. Развивающие игры для детей старшего дошкольного возраста [Текст] : Учебное пособие / З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова. – М. : АСТ, 2014. – 357 с.
7. Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре [Текст] : Учебное пособие / А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. – М. : ЮНИТИ, 2014. – 215 с.
8. Быкова, А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям [Текст] : Учебное пособие / А.И. Быкова. – М. : Логос, 2012. – 259 с.
9. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] : Учебное пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М. : ФМС, 2013. – 208 с.
10. 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.
11. Гусарова, Л. Развитие движений детей 6–7 лет [Текст] /Л. Гусарова // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 1. – С. 19–22.

12. Демидова, Е. Вечное движение [Текст] / Е. Демидова // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 5. – С. 32–34.
13. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] : Учебное пособие / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин. Р.С. Мозола. – К. : Здоровье, 2012. – 168 с.
14. Детские народные подвижные игры [Текст] : Кн. для воспитателей дет.сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – М. : Владос, 2013. – 224 с.
15. Детские подвижные игры народов СССР [Текст] : Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М. : Логос, 2013. – 239 с.
16. 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 с.
17. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 4. – С. 10–14.
18. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым [Текст] : Программно-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В.Н. Зимонина. – М. : Логос, 2013. – 246 с.
19. Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №8. – С.69–74.
20. Карманова, Л.В. Диагностика физического развития дошкольников [Текст] : Методические рекомендации / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко, Т.Ю. Логвина. – Минск : Речь, 2014. – 356 с.

21. 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.
22. Ковальчук, Я.И. Индивидуальный подход в воспитании ребенка [Текст] / Я.И. Ковальчук. – М. : АСТ, 2012. – 223 с.
23. 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.
24. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий [Текст] / Е.С. Крючек. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 231 с.
25. Кудра, Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни [Текст] / Т.А. Кудра. – В. : Физкультура и спорт, 2014. – 133 с.
26. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – М. : Академия, 2013. – 96 с.
27. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. – М. : ФиС, 2011. – 106 с.
28. Лисицкая, Т.С. Аэробика. Теория и методика [Текст] / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 245 с.
29. Макеев, А.Р. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста [Текст] : Методические рекомендации / А.Р. Макеев. – М. : Логос, 2013. – 287 с.
30. Менджерицкая, Д.В. Развитие ловкости и быстроты у дошкольников в детском саду [Текст] / Д.В. Менджерицкая. – М. : Логос, 2011. – 321 с.
31. Мильнер, Е.Г. Формула жизни [Текст] / Е.Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 215 с.
32. Мониторинг в детском саду [Текст]: научно-методическое пособие. – СПб. : Детство-Пресс, 2014. – 592 с.



33. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста [Текст]: Методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – М. : Академия, 2013. – 268 с.
34. 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.
35. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т.И. Осокина. – М. : Владос, 2013. – 304 с.
36. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения [Текст] / Е.А. Сагайдачная, Т.Л. Богина, Т.С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2013. – № 3. – С. 16–28.
37. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6–7 лет [Текст] /Л.И. Пензулаева. – М. : Логос, 2012. – 76 с.
38. Петров, И.К. Некоторые возрастные особенности волевой регуляции движений [Текст] : Учебное пособие / И.К. Петров. – М. : Логос, 2010. – 124 с.
39. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры [Текст] : Учебное пособие / Е.А. Покровский. – СПб. : Речь, 2014. – 184 с.
40. 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. – 198 с.
41. 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.

42. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей [Текст]: Учебное пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : Логос, 2014. – 189 с.
43. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2013. – 368 с.
44. 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 ДОУ / Т.А. Тарасова. – Челябинск : Буква, 2013. – 178 с.
45. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада [Текст] : Учебное пособие / Е.А. Тимофеева. – М. : Логос, 2014. – 79 с.
46. Усаков, В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников [Текст] / В.И. Усаков. – Красноярск: Северное Сияние, 2013. – 242 с.
47. Усова, А. Медико-педагогические условия для часто болеющих детей [Текст] / А. Усова // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 10. – С. 89–94.
48. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] : Учебное пособие / Н.А. Фомина. – М. : Логос, 2012. – 116 с.
49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. – СПб. : Питер, 2013. – 189 с.
50. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях [Текст] : Учебное пособие / Д.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2013. – 208 с.
51. Чиркова, Т. Учет индивидуально-типологических особенностей детей [Текст] / Т. Чиркова // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 5. – С. 18–23.

52. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] : Пособие для средних пед. учеб. заведений и работников дошкольных учреждений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М. : Логос, 2013. – 236 с.

## Приложение А

### Список детей, участвующих в экспериментальной работе

№	Ф. И.	Возраст
Экспериментальная группа		
1.	Галя Т.	6
2.	Сережа Б.	6
3.	Мирон О.	6
4.	Глеб С.	7
5.	Инга А.	6
6.	Данил П.	7
7.	Вера М.	7
8.	Игорь Т.	7
9.	Майя К.	6
10.	Алеша П.	6
11.	Света Д.	7
12.	Галя В.	6
13.	Алла Д.	7
14.	Дима О.	7
15.	Андрей С.	7
16.	Вова Г.	6
17.	Денис З.	6
18.	Никита С.	7
19.	Антон Ф.	7
20.	Леня Л.	6
Контрольная группа		
1.	Марк Р.	6
2.	Ян С.	6
3.	Анастасия П.	7
4.	Вова С.	7
5.	Герман К.	6
6.	Саша М.	7
7.	Костя К.	6
8.	Аня С.	6
9.	Диана С.	7
10.	Светлана П.	6
11.	Лада Б.	7
12.	Ангелина Р.	6
13.	Миша О.	7
14.	Коля Ч.	6
15.	Семен Г.	6
16.	Ярослав И.	7
17.	Ваня М.	6
18.	Кирилл А.	7
19.	Богдан М.	7
20.	Яков Т.	6

## Приложение Б

### Сводная таблица по итогам констатирующего эксперимента (ЭГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Галя Т.	3	3	3	3	3	15	В
Сереза Б.	1	1	1	1	1	5	Н
Мирон О.	3	3	3	3	3	15	В
Глеб С.	2	2	2	2	2	10	С
Инга А.	2	2	2	2	2	10	С
Данил П.	1	1	1	1	1	5	Н
Вера М.	2	3	3	3	3	14	В
Игорь Т.	2	2	2	2	2	10	С
Майя К.	2	2	2	2	2	10	С
Алеша П.	2	2	2	2	2	10	С
Света Д.	2	2	2	2	2	10	С
Галя В.	2	1	1	1	1	6	Н
Алла Д.	3	3	3	3	3	15	В
Дима О.	2	2	2	2	2	10	С
Андрей С.	3	3	3	3	3	15	В
Вова Г.	1	1	1	1	1	5	Н
Денис З.	3	3	3	3	3	15	В
Никита С.	2	2	2	2	2	10	С
Антон Ф.	2	2	2	2	2	10	С
Леня Л.	2	1	1	1	1	6	Н

**Сводная таблица по итогам констатирующего эксперимента (КГ)**

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Марк Р.	2	2	2	2	2	10	С
Ян С.	2	3	3	3	3	14	В
Анастасия П.	2	2	2	2	2	10	С
Вова С.	1	1	1	1	1	5	Н
Герман К.	2	2	2	2	2	10	С
Саша М.	2	2	2	2	2	10	С
Костя К.	2	1	1	1	1	6	Н
Аня С.	3	3	3	3	3	15	В
Диана С.	2	2	2	2	2	10	С
Светлана П.	2	2	2	2	2	10	С
Лада Б.	3	3	3	3	3	15	В
Ангелина Р.	1	1	1	1	1	5	Н
Миша О.	3	3	3	3	3	15	В
Коля Ч.	2	2	2	2	2	10	С
Семен Г.	2	2	2	2	2	10	С
Ярослав И.	2	2	2	2	2	10	С
Ваня М.	2	1	1	1	1	6	Н
Кирилл А.	3	3	3	3	3	15	В
Богдан М.	2	2	2	2	2	10	С
Яков Т.	2	1	1	1	1	6	Н

Высокий уровень (13-15 баллов)

Средний уровень (9-12 балла)

Низкий уровень (5-8 баллов)

## Приложение Г

### Сводная таблица по итогам контрольного среза (ЭГ)

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Галя Т.	3	3	3	3	3	15	В
Сережа Б.	2	2	2	2	2	10	С
Мирон О.	3	3	3	3	3	15	В
Глеб С.	2	3	3	3	3	14	В
Инга А.	3	3	2	2	2	12	С
Данил П.	2	2	2	2	2	10	С
Вера М.	3	3	3	3	3	15	В
Игорь Т.	2	2	3	3	3	13	С
Майя К.	2	2	2	2	2	10	С
Алеша П.	3	2	3	3	3	14	В
Света Д.	2	2	2	2	2	10	С
Галя В.	2	1	1	1	1	6	Н
Алла Д.	3	3	3	3	3	15	В
Дима О.	2	2	2	2	2	10	С
Андрей С.	3	3	3	3	3	15	В
Вова Г.	2	2	3	3	3	13	С
Денис З.	2	2	2	2	2	10	С
Никита С.	3	2	3	3	3	14	В
Антон Ф.	2	2	2	2	2	10	С
Леня Л.	2	1	1	1	1	6	Н

**Сводная таблица по итогам контрольного среза (КГ)**

Ф.И. ребенка	Диагностические задания					Кол-во баллов	Уровень
	№1	№2	№3	№4	№5		
Марк Р.	2	2	2	2	2	10	С
Ян С.	2	3	3	3	3	14	В
Анастасия П.	2	2	2	2	2	10	С
Вова С.	1	1	1	1	1	5	Н
Герман К.	2	2	2	2	2	10	С
Саша М.	2	2	2	2	2	10	С
Костя К.	2	1	1	1	1	6	Н
Аня С.	3	3	3	3	3	15	В
Диана С.	2	2	2	2	2	10	С
Светлана П.	2	2	2	2	2	10	С
Лада Б.	3	3	3	3	3	15	В
Ангелина Р.	1	1	1	1	1	5	Н
Миша О.	3	3	3	3	3	15	В
Коля Ч.	2	2	2	2	2	10	С
Семен Г.	2	2	2	2	2	10	С
Ярослав И.	2	2	2	2	2	10	С
Ваня М.	2	1	1	1	1	6	Н
Кирилл А.	3	3	3	3	3	15	В
Богдан М.	2	2	2	2	2	10	С
Яков Т.	2	1	1	1	1	6	Н

Высокий уровень (13-15 баллов)

Средний уровень (9-12 балла)

Низкий уровень (5-8 баллов)