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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)
Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование кафедры)
44.03.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки, специальности)
Психология и педагогика дошкольного образования
(направленность (профиль)/специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему **РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ЗУМБЫ**

Студент А.В. Битнер _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)
Руководитель А.А. Ошкина _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

«_____»_____2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

Бакалаврская работа рассматривает решение актуальной проблемы развития у детей дошкольного возраста координации движений.

Целью работы является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка методики развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы.

В ходе работы решаются задачи изучения теоретических основ развития у детей 6-7 лет координации движения; выявление уровня развития у детей 6-7 лет координации движений; разработка и апробация методики развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы.

В работе представлена теоретическая и практическая значимость. Новизна исследования заключается в том, что выявлена возможность использования элементов зумбы в развитии у детей 6-7 лет координации движений.

Бакалаврская работа представлена введением, двумя главами, заключением, списком используемой литературы (23 источника), приложением. Работа содержит 25 таблиц, включает в себя 6 приложений. Объем работы − 51 страница.

Оглавление

Введение 4

Глава 1. Теоретические основы развития у детей 6-7 лет координации движений посредством зумбы ……...…… 8

1.1 Психолого-педагогические основы развития координации движений у детей 6-7 лет ……... 8

1.2 Элементы зумбы как средство развития координации движений у детей 6-7 лет …… 13

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию координации движений у детей 6-7 лет посредством зумбы ……..……... 19

2.1 Выявление уровня развития координации движений у детей 6-7 лет.. 19

2.2 Содержание работы по развитию координации движений у детей 6-7 лет посредством элементов зумбы……... 31

2.3 Определение динамики уровня развития координации движений у детей 6-7 лет …… 39

Заключение …….. 48

Список используемой литературы …… 50

Приложения ……. 53

Введение

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что общество наряду с общими требованиями запрашивает полноценно здоровую личность во всех ее проявлениях. Наряду с этим можно обозначить главную задачу в жизни современного общества – это проблема здоровья дошкольников.

Развитием физических качеств занимались многие исследователи (Е.Н. Вавилова, В.И. Лях, Э.С. Вильчковский, Т.И. Осокина). И на современном этапе исследователи продолжают заниматься данной проблемой (А.Ю. Патрикеев, Т.А. Тарасова, М.М. Борисова), что позволяет сделать вывод, что проблема развития физических качеств в настоящее время, в частности координации движений весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Координация движений является необходимой предпосылкой для успешного овладения физическими упражнениями, а также неотъемлемым условием подготовки детей к жизни, труду.

Проблемой развития координации движений у детей занимались такие ученые, как В.А. Булкин, Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, Л.Д. Назаренко, Э.Э. Сайтвелиева, Т.А. Тарасова.

Период дошкольного детства является основным этапом, где происходит быстрое изменение строения и функций организма, психомоторики, а также происходит активное развитие физических способностей, среди которых ведущим является развитие координации движений.

Учитывая состояние данной проблемы, требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (2013), а также учитывая тот факт, что координация является важным компонентом физической подготовленности детей дошкольного возраста, возникла необходимость для более глубокого и детального изучения данного вопроса.

Исследователи изучали влияние разных средств на развитие координации движений: танцевальная деятельность (Ю.Ф. Гафнер), ритмическая гимнастика (Э.Э. Сайтвелиева), подвижные игры (С.М. Горичева), степ-аэробика (Е.В. Иванова).

Большим потенциалом в развитии координации движений обладают музыкально-ритмические движения, которым уделяется недостаточно внимания в физическом развитии современного дошкольника. Так, элементы танца зумбы включают в себя основные движения – ходьба, подскоки, прыжки и танцевальные движения, которые и способствуют развитию координации у детей.

Исходя из этого нами было выявлено **противоречие:** между необходимостью развития у детей дошкольного возраста координации движений и недостаточностью использования потенциала зумбы в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.

Выявленное противоречие помогло определить **проблему исследования**: каковы возможности использования зумбы в развитии координации движений у детей 6-7 лет.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития у детей 6-7 лет координации движений посредством зумбы.

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

Предмет исследования – методика развития у детей 6-7 лет координации движений посредством зумбы.

Гипотеза исследования: развитие координации движений у детей 6-7 лет посредством зумбы будет эффективно, если:

− отобраны элементы зумбы в соответствии с психофизическими особенностями дошкольников и показателями сформированности координации движений;

− определены этапы освоения элементов зумбы в соответствии с методикой формирования психофизических качеств;

− обеспечено включение элементов зумбы в разные формы физкультурно-оздоровительной работы дошкольной образовательной организации.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические подходы к проблеме развития у детей 6-7 лет координации движений посредством зумбы.

2. Выявить уровень развития координации движений у детей 6-7 лет.

3. Разработать и апробировать методику для развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы и доказать ее эффективность.

Теоретическая основа исследования: исследования о развитии координации движения человека (Н.А. Бернштейн, Л.П. Матвеев, Л.Д. Назаренко); исследования о гетерохронном созревании координационных способностей в онтогенезе (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, А.А. Маркосян), исследование Э.Э. Сайтвелиевой о развитии координации посредством ритмической гимнастики, исследование Ю.Ф. Гафнера о развитии координации движений посредством танцевальной деятельности, исследования Н.А. Фоминой о танцевально-ритмических движениях, исследования Е.С. Железновой о музыкальном развитии детей.

Методы исследования: теоретические (изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, систематизация, обобщение и анализ полученных данных); эмпирические (констатирующий, формирующий и контрольный этапы психолого-педагогического эксперимента); методы обработки результатов (количественный и качественный анализ полученных данных в процессе психолого-педагогического эксперимента).

Новизна исследования состоит в разработке методики развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы.

Теоретическая значимость исследования: обоснована возможность развития у детей 6-7 лет координации движения посредством элементов танца зумбы.

Практическая значимость заключается в том, что разработан перспективно-тематический план по развитию координации движений посредством элементов зумбы, который может быть использован при реализации задач ОО «Физическое развитие» в дошкольных образовательных организациях.

Экспериментальная база исследования: МАОУ ДС №80 «Песенка» г. Тольятти. В исследовании приняли участие 20 детей в возрасте 6-7 лет.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (23 источника), 6 приложений. Работа содержит 25 таблиц.

Глава 1. Теоретические основы развития у детей 6-7 лет координации движений посредством зумбы

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

Старший дошкольный возраст является сензитивным для формирования множества двигательных особенностей. Закладываются основы культуры движений, разучиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Двигательные способности ребенка активно развиваются в данный период. Особенно ярко наблюдается повышение в показателях координации движений, гибкости, равновесии.

Проблемой развития координационных способностей занимались: Н.А. Бернштейн, А.А. Гужаловский, Г.Ф. Коротько, В.И. Лях, Л.П Матвеев, Л.А. Оробели, А.М. Петров, В.М. Покровский и др.

Термин «координация» происходит от латинского coordination − взаимоупорядочение.

«По мнению В.И. Ляха, координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности» [7].

«С точки зрения Л.А. Орбели, координация движения – точное согласованное в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков борьбы противоположно действующих антагонистических мышц» [1613].

«Г.Ф. Коротько и В.М. Покровский считают, что координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи» [1].

А.А. Гужаловский, Л.П. Матвеев определяют координацию движений как «свойство организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной задачи» [10].

Координация движения играет ключевую роль в развитии человека и является важной областью в спорте и здравоохранении.

По мнению «Е.Н. Вавиловой и Э.С. Вильчковского, именно в старшем дошкольном возрасте начинает активно развиваться координация движений. Однако для ее совершенствования необходимо вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления» [2].

Geert Savelsbergh считал, что координация движения является одной из ключевых задач развития ребенка. В своей повседневной деятельности дети демонстрируют координацию движений и на протяжении всего детства развивают множество различных навыков для выполнения разнообразных заданий, таких как ходить, бросать, ловить и более сложные, как ездить на велосипеде и др.

«Э.Э Сейтвелиева выделила такие методические приемы, которые повышают проявление двигательной координации:

- принятие необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- изменение скорости и темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, а также использование элементов в различной последовательности выполнения;
- смена способов выполнения элементов: метание: снизу, сверху, сбоку, и разноименные прыжки: на двух ногах, на одной, с поворотами;

- использование в упражнениях оборудования разного по объему, массе, форме, фактуре, которые способствуют развитию и совершенствуют умения распределять движения в пространстве и во времени, а также сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- одновременное выполнение согласованных действий несколькими участниками, либо вдвоем (держась за руки выполнять приседания, повороты, прыжки, подскоки, наклоны)» [13].

«Э.Э. Сейтвелиева выделила несколько направлений развития координации движений:

- широкое использование новых упражнений, содержащих элементы новизны;
- постепенное увеличение координационной сложности упражнений, повышение требований к точности и согласованности мышлений;
- совершенствование способности поддерживать равновесие тела» [1313].

«Т.И. Осокиной рекомендуются следующие методические приемы, повышающие проявление двигательной координации:

- применение необычных исходных положений, быстрая смена разнообразных положений;
- изменение скорости и темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- смена способов выполнения упражнений;
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации тонких мышечных ощущений;

- выполнение согласованных действий несколькими участниками» [1513].

«Развитие координации движений на самом деле очень важный фактор развития ребенка в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов трудовой деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия (И.М. Бутин, Е.Н. Вавилова, А.Д. Викулов)» [16].

Координация движений неразрывно связана с понятием «двигательно-координационные способности». «Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

1. Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

3. Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансирование во время перемещений.

Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной

напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники» [7].

Для развития координации движений возможно использовать различные двигательные действия, но, если они соответствуют определенным требованиям. Если они:

- связаны с преодолением трудностей координации;
- требуют правильности исполнения, быстроты двигательных действий;
- для исполнителя являются новыми или необычными;
- являются привычными, но выполняются при изменении условий;

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными [6].

К таковым можно отнести и элементы зумбы. Она включает в себя и быструю смену положений, и применение необычных исходных положений, и изменение скорости и темпа движений, и различной последовательности элементов.

Таким образом, координация движений является одним из основных показателей физического развития. Старший дошкольные возраст является благоприятным для развития координации движений, и зумба может стать средством ее развития.

1.2 Элементы зумбы как средство развития координации движений у детей 6-7 лет

В настоящее время все больше внимание уделяют интеллектуальному развитию, а физическое отходит на второй план. Однако для формирования разносторонне развитой личности нельзя забывать обо всех сторонах развития. У детей наблюдается дефицит двигательной деятельности, отсюда вытекает снижение работоспособности у детей, страдает весь организм.

В настоящее время все более активно идет поиск инновационных подходов привлечения детей к занятиям физической культурой, спортом для физического развития, тем самым повышая интерес к движению. Именно это и является главным фактором успешного развития координации движений.

«Практика физического воспитания располагает огромным арсеналом и выбором средств, для полноценного развития координации движений. Основными являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны» [5].

Одними из доступных средств развития координационных способностей являются музыкально-ритмические движения.

«Музыкально-ритмические движения − это активная деятельность, являющаяся отражением характера музыки в движении. Музыкально-ритмические движения включаются в себя музыкальные игры, пляски, упражнения. В основе музыкально-ритмического воспитания лежит развитие у детей способности воспринимать музыкальные образы и умения отразить их в движении» [20].

«Систему музыкально-ритмического воспитания одним из первых разработал в конце XIX века швейцарский педагог и музыкант Эмиль Жак-Далькроз. Над созданием современной системы музыкально-ритмического воспитания работали многие музыканты, педагоги, психологи, методисты, музыкальные руководители дошкольных учреждений. Ведущее место среди них принадлежит Н.Г. Александровой, а также ее ученикам и последователям

– Е.В. Коноровой, Н.П. Збруевой, В.И. Гринер, Н.Е. Кизевальтер, М.А. Румер. Учитывая потребность ребенка в движении, вызываемую ростом организма, они стремились к формированию его моторики и главное – к всестороннему развитию посредством органического сочетания движений с музыкальным звучанием» [20].

«У дошкольника посредством развития поддерживающих мышц спины формируется правильная осанка, исправляется сутулость, излишний изгиб в пояснице. Вырабатывается ровная и плавная походка. Благодаря упражнениям стопы формируется правильный свод, а это способствует развитию органов дыхания, слуха, кровообращения.

Музыкально-ритмические движения создают необходимый двигательный режим, положительный психологически настрой, а соответственно ведут к хорошему результату в работе педагога.

У дошкольника улучшается также и координация движений, ритмический слух и, следовательно, появляется больше возможностей для исполнения сложных композиций.

Музыка оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, пластичности, грациозности, красоте, четкости и координации движений. У ребенка развивается музыкальность, умение через движения передавать характер музыки» [22].

Применяют следующие виды музыкально-ритмических движений.

− Музыкальная игра. «Музыкальные произведения и содержание игр отвечают общевоспитательным задачам. В методике дошкольного воспитания определены два вида игр: игры под инструментальную музыку (сюжетные и подвижные) и игры под пение (хороводы)» [22].

− Ритмические движения. «Дети учатся основным движениям (ходьба, бег), применять строевые упражнения, ритмично, непринужденно выполнять «пружинку», подскоки с ноги на ногу, прямой галоп, подпрыгивание на двух ногах, шаг польки и т.д.

На занятии отводится время разучиванию различных движений под музыку. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки. В дальнейшем эти движения включают в игры, танцы, хороводы» [22].

− Танцы (народные, бальные), пляски, хороводы. «Обычно их делят на две группы: зафиксированные и свободные.

К зафиксированным танцам относятся те, которые имеют точную авторскую композицию движений, и педагог точно следует ей при обучении.

К свободным относятся все те пляски и хороводы, которые придумывают сами дети. В них используются знакомые элементы танцев. Вначале педагог активно помогает, советует ребятам, какие движения лучше подобрать под ту или иную музыку в соответствии с ее характером, формой. Затем дети уже самостоятельно пробуют свои силы и без подсказки взрослого создают «свою» пляску» [11].

Так, одним из видов музыкально-ритмических движений является зумба.

Зумба основана на популярных латиноамериканских ритмах. Появившаяся в 1990-х годах зумба сегодня обрела в мире невероятную популярность. В стиле зумба танцуют от мала до велика. Зумба состоит из простых движений, собранных в разных танцевальных стилях. Первоначально зумба объединяла элементы исключительно латиноамериканских танцев, затем появились модифицированные версии, среди которых и Zumbatonic (ориентированная для малышей и включает элементы игры, веселой музыки.

Зумба – это не просто набор движений, выполняемых под музыку, а специально разработанный вид музыкально-ритмических движений, ставящий своей целью развитие концентрации внимания, чувств ритма и, конечно же, координации движений. Данные танцы также заставляют работать мышцы практически всего мышечного атласа, что положительно

сказывается не только на внешней физической форме, но и на состоянии здоровья человека.

Значение занятий зумбой для детей:

- гармоничное развитие растущего организма;
- тренировка сердечно-сосудистой системы способствует ее правильному функционированию в дальнейшем;
- развитие дыхательной системы, обучение правильному дыханию;
- разработка всех групп мышц способствует формированию привлекательной фигуры в процессе взросления;
- развитие ловкости и пластики;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения работать в коллективе;
- психологическая разрядка.

Каждое занятие зумбой состоит из четырех этапов:

1. упражнения для разогрева мышц;
2. разучивание движений;
3. танцевальная часть;
4. расслабление мышц, растяжка (стретчинг).

Процесс разучивания зумбы происходит, как и формирование двигательного навыка, и состоит из трех стадий.

«1. Начальное разучивание двигательного действия.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. Используется методика начального разучивания, которая включает: показ педагогом образца движения; его детальный показ, сопровождаемый словом; выполнение показываемого движения самим ребенком.

Показ образца физического упражнения ребенку осуществляется педагогом четко, безукоризненно правильно, в надлежащем темпе. Такой показ заинтересовывает ребенка, вызывает у него положительные эмоции,

формирует представление о динамике движения, вызывает желание выполнить его.

При расчлененном показе движения педагог не использует счет, поскольку это не способствует осознанному выполнению физического упражнения, не создает у ребенка представления о двигательном действии, не формирует у него осознанности движения.

2. Углубленное разучивание.

На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения.

На данном этапе уточняется правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого упражнения, исправляются ошибки. Зная механизм образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении ребенка последовательность элементов движения и конкретность ощущений от выполняемого действия.

Ребенок постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование двигательного навыка.

На третьем этапе (закрепление и совершенствование двигательного действия) при повторении движений постепенно развивается дифференцированное торможение. Все лишние движения затормаживаются, исчезают, соответствующие показу движения закрепляются словом педагога.

Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения» [15].

Элементы и движения зумбы легки для разучивания, а танцевальные связки зумбы обычно состоят всего из нескольких движений. Поэтому

зумбой можно заниматься, начиная с дошкольного возраста. Для детей существует направление Zumba kids.

Zumba kids представляет собой веселые, энергичные упражнения, которые состоят из детских танцевальных связок. Детская зумба развивает танцевальные навыки, улучшает координацию. «Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях зумбой дети развивают слуховую, зрительную и мышечную память».

«Огромный смысл имеет выбор музыкального сопровождения к занятиям. Музыка также важна для мотивации детей к занятиям, она задает темп и скорость движений» [22]. При выборе музыки необходимо следовать следующему правилу: в музыкальном сопровождении должен присутствовать четкий ударный ритм.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы показал, что развитие координации движений у детей старшего дошкольного возраста 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 координации движений посредством зумбы является малоизученной.

Эффективность в развитии у детей 6–7 лет координации движений достигается за счет применения элементов зумбы и освоении новых движений, их соединение с ранее освоенными, изменение исходных положений; изменение скорости амплитуды и темпа выполнения движений; использование музыкального сопровождения.

Глава 2. Экспериментальная работа по развитию координации движений у детей 6-7 лет посредством зумбы

2.1 Выявление уровня развития координации движений у детей 6-7 лет

Проанализировав теоретические основы развития у детей 6-7 лет координации движений, мы провели констатирующий эксперимент.

Цель констатирующего этапа исследования – выявить уровень развития у детей 6-7 лет координации движений.

В исследовании приняли участие 20 детей 6-7 лет (Приложение А).

На основании теоретических исследований И.А. Аршавского были разработаны показатели и диагностические задания.

Диагностическая карта исследования представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта констатирующего эксперимента

Показатели	**Диагностические задания**
Реципрокная координация	Диагностический комплекс (И.А. Аршавский) Упражнение № 1. Сагиттальная плоскость. Упражнение № 2. Вертикальная плоскость. Упражнение № 3. Горизонтальная плоскость.
Согласованность действий правой и левой ноги	Диагностическое задание «Крестики»
Согласованность действий рук и ног	Диагностический комплекс (И.А. Аршавский) Упражнение № 1. Горизонтальная плоскость. Упражнение № 2. Сагиттальная плоскость. Упражнение № 3. Вертикальная плоскость.
Зрительно-двигательная координация	Зрительно-двигательный тест
Ритмическая координация	Диагностическое задание «Повтори»

Оценка уровня развития у детей 6-7 лет координации движения представлена по балльной системе. Результаты выполнения диагностических заданий оцениваются по 3-х бальной системе.

Диагностическое задание 1. Диагностический комплекс (И.А. Аршавский).

Цель: выявить у детей уровень развития реципрокной координации.

Процедура исследования: диагностический комплекс состоит из трех заданий. Ребенок выполняет их поочередно. Задания выполняются с показом педагога.

Упражнение № 1 (сагиттальная плоскость). Ребенок начинает маховые движения правой рукой и по команде подключает одновременные движения левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе).

Упражнение № 2 (вертикальная плоскость). Ребенок начинает движения вверх-вниз правой рукой, сгибая ее в локтевом суставе, по команде присоединяет левую руку. Движения поочередные и одновременные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

Упражнение № 3 (горизонтальная плоскость). Ребенок начинает движение правой рукой вперед-назад, сгибая в локтевом суставе, по команде присоединяет одновременные движения левой рукой.

Каждое задание оценивается отдельно, далее считается среднеарифметический балл.

Критерии оценки результатов:

1 балл – ребенок выполняет симметричные движения руками;

2 балла – ребенок не одновременно, но правильно выполняет движение или иногда нарушает выполнение движения;

3 балла – ребенок одновременно, ассиметрично выполняет движение.

Результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 2 и в приложении Б.

Таблица 2 – Количественные результаты выявления уровня реципрокной координации по диагностическому заданию 1 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	2	10 %
Средний	12	60 %
Высокий	6	30 %

В ходе первого упражнения у одного ребенка (5 %) диагностирован низкий уровень согласованности рук в сагиттальной плоскости. Марина Ю. неверно выполняла задание (выполняла симметричные движения руками).

У 8 детей (40 %) был выявлен СУ уровень согласованности рук в сагиттальной плоскости. Эти дети выполняли упражнение правильно, однако периодически могли нарушать выполнение движений (руки менялись не одновременно, а одна за другой или путали стороны). Например, Соня Ч. начала делать согласованную, одновременную смену рук, однако спустя несколько движений руки сбились, она остановилась и начала снова выполнять одновременные ассиметричные движения. А Милена М. не путала движения рук, однако они были не одновременными. Наблюдалось, что сначала двигалась одна рука, следом догоняла другая (ребенку было трудно управлять двумя руками одновременно).

У 50 % детей (10 человек) диагностирован высокий уровень согласованности правой и левой руки в сагиттальной плоскости. Дети выполняли упражнение верно, с одновременной ассиметричной сменой рук. Например, Света К. и Сергей Д. делали движения четко с одновременной сменой рук. Данные результаты представлены в таблице 3 и приложении Б.

Таблица 3 – Количественные результаты выявления реципрокной координации в сагиттальной плоскости по 1 упражнению 1 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	1	5 %
Средний	9	45 %
Высокий	10	50 %

В ходе второго упражнения низкий уровень показали 4 ребенка (20 %), т.е. движения этих детей были неодновременными, либо одновременными, но не симметричными на протяжении всего задания. Так, низкий уровень показала Карина Б. Она не справилась с упражнением (вместо одной руки вверх/вниз она делала сразу двумя).

Средний уровень показали 10 детей (50 %). Эти дети делали одновременные ассиметричные движения, однако иногда ошибались, но потом начинали снова верные ассиметричные движения и продолжали правильно. Средний уровень показали Настя К., Алена К., Лора Б., Вика А., Таня У., Соня Ч., Полина Ш., Вероника П., Мадина А., Ева П. К примеру, Настя К., выполняла движение верно (одновременно и ассиметрично), однако в один момент ошиблась, но очень быстро подстроилась и продолжила верно.

Высокий уровень вертикальной координации рук показали 6 детей (30 %). Ребята делали одновременные, ассиметричные движения на протяжении всего задания (Арина М., Света К., Вика Г., Леша Е., Сергей Д., Аня П.).

Данные результаты представлены в таблице 4 и приложении Б.

Таблица 4 − Количественные результаты выявления реципрокной координации в вертикальной плоскости по 2 упражнению 1 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	3	15 %
Средний	7	35 %
Высокий	10	50 %

В ходе третьего упражнения низкий уровень выявлен у 2 детей (10 %). Эти дети не смогли делать одновременную смену рук (Соня Ч., Милена М.)

Преобладает средний уровень. Его продемонстрировали 16 человек (80 %). Эти дети делали одновременную смену рук, но могли один-два раза сделать неодновременную смену рук.

И высокий уровень показали всего 2 ребенка (10 %). Лишь Света К. и Аня П. смогли выполнить одновременную ассиметричную смену рук без ошибок.

Данные результаты представлены в таблице 5 и приложении Б.

Таблица 5 − Количественные результаты выявления реципрокной координации в горизонтальной плоскости по 3 упражнению 1 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	2	10 %
Средний	16	80 %
Высокий	2	10 %

Таким образом, в диагностическом задании 1 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)» низкий уровень показали 2 ребенка (10 %), средний – 60 % и высокий – 30%. Данные представлены в таблице 2 и в приложении Б.

Диагностическое задание 2 «Крестик».

Цель: выявить у детей уровень развития согласованности правой и левой ног.

Процедура исследования: педагог показывает несколько раз исполнение задания, с уточняющими указанием (ноги в «кресте» поочередно меняют положение), далее ребенок сам выполняет задание. При неправильном выполнении, педагог еще раз показывает задание и выполняет вместе с ребенком 3 повторения. Выполнение задания:

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

1 – ноги образуют «крест», левая нога сзади, правая впереди;

2 – ноги врозь;

3 – ноги в «крест», правая сзади, левая впереди;

4 – ноги врозь.

Критерии оценки результатов:

1 балл – ребенок выполняет смену ног не одновременно с помощь взрослого;

2 балла – ребенок не всегда выполняет одновременную и согласованную смену ног или выполняет только с помощью взрослого;

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет согласованную смену ног (одна нога назад, другая – вперед).

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 6 и в приложении Б.

Таблица 6 – Количественные результаты выявления уровня согласованности ног между собой по диагностическому заданию 2 «Крестик»

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	0	0 %
Средний	7	35 %
Высокий	13	65 %

В ходе второго диагностического задания низкий уровень диагностирован не был.

Средний уровень составил 35 % (7 детей). Из них 4 ребенка (Таня Б., Марина М., Соня Ч. и Вероника П.) иногда не согласованно меняли ноги, однако большинство движений были согласованными без помощи взрослого, и 3 ребенка (Лора Б., Арина М., Мадина А.) выполнили одновременные согласованные движения с помощью взрослого.

И высокий уровень согласованности правой и левой ноги показали 65% детей (13 человек). Они безошибочно одновременно выполняли движения ногами. Данное задание показало достаточно высокий уровень согласованности правой и левой ног.

Диагностическое задание 3. Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)

Цель: выявить у детей уровень развития уровня согласованности рук и ног между собой.

Процедура исследования: диагностический комплекс состоит из трех заданий. Ребенок выполняет их поочередно. Задания выполняются с показом педагога.

Упражнение № 1 (горизонтальная плоскость). Ребенку необходимо отвести одновременно правую руку вперед и левую ногу назад и наоборот.

Упражнение № 2 (сагиттальная плоскость). Ребенку необходимо отвести одновременно правую руку в сторону и левую ногу в противоположную сторону и наоборот.

Упражнение № 3 (вертикальная плоскость). Ребенку необходимо поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу и наоборот.

Каждое задание оценивается отдельно, далее считается среднеарифметический балл.

Критерии оценки результатов:

1 балл – ребенок выполняет задание одноименными руками и ногами;

2 балла – ребенок не одновременно, но правильно (разноименными руками и ногами) выполняет движение или в некоторых случаях нарушает выполнение движения;

3 балла – ребенок одновременно разноименными руками и ногами выполняет движения.

Упражнение № 1. Горизонтальная плоскость.

В данном задании низкий уровень показали детей 8 детей (40 %). Эти дети делали движения одноименными руками и ногами. Так, Лора Б. и Леша Е. выполняли задание одноименными руками и ногами.

Средний уровень показали 9 детей (45 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Например, Сергей Д., Карина Б. и Полина Ш. хотя и делали движение разноименными руками и ногами, однако не одновременно выносили руки с ногами, а друг за другом.

И высокий уровень показали 3 ребенка (15 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. К ним относятся Вика Г., Аня П. и Вероника П.

Данные результаты представлены в таблице 7 и приложении Б.

Таблица 7 − Количественные результаты выявления согласованности рук и ног между собой в горизонтальной плоскости. 1 упражнение 3 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	8	40 %
Средний	9	45 %
Высокий	3	15 %

Упражнение № 2. Сагиттальная плоскость.

Низкий уровень показали 6 детей (30 %). Эти дети делали движения одноименными руками и ногами. Среди этих детей Настя К., она полностью не справилась с заданием. Она так и не смогла сделать разноименные руку и ногу. Все попытки выполнялись одноименными руками и ногами.

Средний уровень показали 10 детей (50 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Данный уровень выявлен у Милены М., Евы П., Арины М., Риты К. и др.

И высокий уровень показали 4 ребенка (20 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. Полностью верно справились с заданием Вика Г., Аня П., Света К. и Вероника П.

Данные результаты представлены в таблице 8 и приложении Б.

Таблица 8 − Количественные результаты выявления согласованности рук и ног между собой в сагиттальной плоскости. 1 упражнение 3 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	6	30 %
Средний	10	50 %
Высокий	4	20 %

Упражнение № 3. Вертикальная плоскость.

В данном задании низкий уровень показали 4 ребенка (20 %). Эти дети делали движения одноименными руками и ногами. На данный уровень в этом

задании выполнили следующие ребята: Лора Б., Соня Ч., Карина Б., Мадина А.

Средний уровень показали 10 детей (50 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Среди них Марина М., Рита К., Ева П. и Полина Ш.

И высокий уровень показали 6 детей (30 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. Особо хотелось бы выделить Лешу Е., который предыдущие два задания выполнял на низкий и средний уровень, однако в данном задании − высокий.

Данные результаты представлены в таблице 9 и приложении Б.

Таблица 9 − Количественные результаты выявления согласованности рук и ног между собой в вертикальной плоскости. 1 упражнение 3 диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский)

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	4	20 %
Средний	10	50 %
Высокий	6	30 %

Таким образом, можем определить общий уровень согласованности рук и ног. Низкий уровень показали 20 %, средний − 65 %, высокий – 15%. Данные результаты представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественные результаты выявления уровня согласованности рук и ног между собой. Диагностическое задание 3 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	4	20 %
Средний	13	65 %
Высокий	3	15 %

Диагностическое задание 4 «Зрительно-двигательный тест»

Цель: выявить у детей уровень развития зрительно-двигательной координации.

Проведение исследования: педагог показывает двигательный рисунок. Ребенку необходимо воспроизвести двигательный рисунок по заданному образцу.

Критерии оценки результатов:

1 балл – ребенок не воспроизводит двигательный рисунок по образцу;

2 балла – ребенок воспроизводит двигательный рисунок с частичными ошибками;

3 балла – ребенок воспроизводит по заданному образцу безошибочно.

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 11 и в приложении Б.

Таблица 11 − Количественные результаты выявления зрительно-двигательной координации. Диагностическое задание 4 «Зрительно-двигательный тест»

Уровень	Количество детей	Процент
Низкий	8	40 %
Средний	9	45 %
Высокий	3	15 %

Получены следующие результаты по данному заданию.

Низкий уровень в диагностическом задании 4 «Зрительно-двигательный тест» был диагностирован у 40 % детей (8 детей). Дети данного уровня не воспроизводили двигательный рисунок по образцу. Например, у Лоры Б. низкий уровень зрительно-двигательной координации. Девочка делала множество ошибок в воспроизведении двигательного рисунка. Она не соблюдала направления движений, их количество.

Средний же уровень продемонстрировали 9 детей (45 %). Данные дети воспроизводили по заданному образцу с частичными ошибками. Например, Вика А. воспроизводила двигательный рисунок приближено верно, однако иногда совершала небольшие незначительные ошибки. Так Вика А. пропускала положения рук (вместо движения рук с пояса на плечи и далее наверх, она поднимала рук вверх, пропуская положения рук на плечах).

Высокий уровень продемонстрировали 3 ребенка (15 %). Это Сергей Д, Аня П. и Вика Г. Ребята воспроизводили двигательный рисунок строго по заданному образцу. У этих ребят не встречались даже частичные ошибки.

Диагностическое задание 5 «Повтори».

Цель: выявить у детей уровень развития ритмической координации.

Проведение исследования: педагог хлопает в ладоши определенный «рисунок», задача ребенка повторить ритмический рисунок с заданным ритмом. В задании три уровня сложности. Ребенку поочередно, начиная с первого уровня, хлопают ритм.

Критерии оценки результатов:

1 балл – ребенок повторил лишь один ритм (1-ый уровень) или не повторил ни один;

2 балла – ребенок повторил два ритма (1-ый и 2-ой уровни);

3 балла – ребенок верно прохлопал все три уровня сложности.

Уровни сложности:

1. I-II-I-II-I-II
2. II-III-II-III-II-III
3. II-I-III-II-I-III-II-I-III

Количественные результаты по данному диагностическому заданию представлены в таблице 12 и в приложении Б.

Таблица 12 − Количественные результаты выявления ритмической координации. Диагностическое задание 5 «Повтори»

Уровень	Количество детей	%
Низкий	7	35 %
Средний	11	55 %
Высокий	2	10 %

Получены следующие результаты по данному заданию.

В данном диагностическом задании низкий уровень ритмической координации показали 7 детей (35 %). Дети повторили лишь один ритмический рисунок (1-ый уровень) или не повторили ни один. Средний

уровень выявлен у 11 детей (55 %). Данные дети справились с двумя ритмическими рисунками (1-ый и 2-ой уровни). И, наконец, высокий уровень продемонстрировали лишь 10 %. Всего 2 человека смогли повторить все три уровня ритмических рисунков.

Данные результаты представлены в таблице 13 и приложении Б.

Таблица 13 – Количественные результаты развития координации у детей 6-7 лет на констатирующем этапе эксперимента

Уровень	Количество детей	%
Низкий	4	20 %
Средний	12	60 %
Высокий	4	20 %

Итак, низкий уровень (20 %). Эти дети не могу сделать ассиметричные движения правой и левой руки. Не могут делать смену ног одновременно. Воспроизводят лишь один или менее заданных ритмических рисунков. Не умеют согласовывать движения рук и ног между собой. Не могут воспроизвести заданный двигательный рисунок.

Дети среднего уровня (60 %) частично согласовывают движения правой и левой руки. Не всегда выполняют одновременную смену ног или выполняют с помощью взрослого. Не одновременно, но правильно делают смену рук и ног между собой. Воспроизводят двигательный рисунок с частичными ошибками. И верно повторяют два ритмических рисунка.

На высоком уровне (20 %) дети выполняют правильную и одновременную ассиметричную смену правой и левой руки. Могут выполнять одновременную смену ног между собой без ошибок. Воспроизводят все три заданных ритмических рисунка. Правильно и одновременно выполняют смену рук и ног между собой. А также воспроизводят двигательный рисунок без ошибок.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что у детей старшего дошкольного возраста недостаточно сформирована координация движений. Уровень согласованности между руками и ногами, а также зрительно-

двигательная и ритмическая координации находятся на недостаточно высоком уровне. Возможно, данные показатели координации движений находятся на недостаточно высоком уровне из-за отсутствия разработанной программы, включающих движения для развития данных показателей. Поэтому мы видим необходимость повышения уровня координации движений использованием координационных движений

Итак, необходимость повышения уровня координации обоснована не только внедрением ФГОС ДО, но и выявленными результатами исследования.

2.2 Содержание работы по развитию координации движений у детей 6-7 лет посредством элементов зумбы

Теоретические изыскания и результаты констатирующего эксперимента позволили нам перейти к формирующему эксперименту, направленному на формирование у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы. Цель формирующего эксперимента – теоретически обосновать и экспериментально проверить методику развития у детей дошкольного возраста координации движений посредством элементов зумбы.

На основе положений гипотезы, результатов теоретического анализа были определены 3 этапа развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы.

Первоначально мы отобрали элементы зумбы, с помощью которых будет осуществляться работа по развитию координации у детей 6-7 лет. Нами была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности.

Мы выделили этапы освоения элементов зумбы. Определение данных этапов развития у детей 6-7 лет координации движений обусловлено

механизмом формирования двигательного навыка и психофизического качества (П.К. Анохин, Н. А. Бернштейн).

1 этап – организация образовательной деятельности с детьми по первоначальному разучиванию основных элементов танца зумба без использования музыки;

2 этап – организация образовательной деятельности с детьми по углубленному разучиванию основных элементов танца зумба и соединению их в танцевальные связки;

3 этап – организация образовательной деятельности с детьми по закреплению танцевальных связок зумбы с применением музыки.

Также мы обеспечили включение элементов зумбы в разные формы физкультурно-оздоровительной работы (дополнительная образовательная деятельность, физкультминутка, НОД по физическому развитию, утренняя гимнастика, физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья).

В соответствии с положением гипотезы, нами были отобраны основные элементы зумбы, с помощью которых осуществлялась работа по развитию координации у детей 6-7 лет. Движения отбирались в соответствии с психофизическими особенностями дошкольников (в силу пластичности нервной системы хорошо осваиваются техника оздоровительных движений, их координация) и показателями сформированности координации движений, выделенных в параграфе 2.1. Мы отобрали элементы для разучивания движений ног (для согласования работы ног), элементы для разучивания движений рук (для согласования работы рук) и комплексные элементы, которые совмещают работу рук и ног (для согласования работы рук и ног).

На данном этапе мы рассмотрели подробно исполнение каждого отобранного нами элемента зумбы. Подробная информация по отобранным элементам зумбы представлена в приложении В. Также в приложении Д представлен перспективный план по развитию координации движений посредством элементов зумбы у детей 6-7 лет.

Для разучивания движений ног мы определили следующие элементы:

- меренге-шаг;
- меренге-ту-степ;
- v-step;
- сальса-шаг вперед;
- сальса-шаг в сторону;
- регеттон;
- скрестный шаг;
- «в сторону, в сторону, вместе, вместе».

Для разучивания движения рук мы отобрали движение «зумба-шаффл» и еще три варианта работы рук.

В соответствии с первым этапом формирующего эксперимента организовывалась образовательная деятельность с детьми по первоначальному разучиванию основных элементов танца зумба без использования музыки. В ходе этого этапа были разучены выше перечисленные основные движения зумбы (первый этап формирования двигательного навыка).

Задачами этого этапа являлись ознакомление детей с новым двигательным действием, создание целостного представления о нем, выполнение его. Мы использовали методику начального разучивания, которая включала: показ образа движения, детальный показ, сопровождаемый словом, выполнение показываемого движения самим ребенком.

Мы организовывали образовательную деятельность в соответствии со структурой занятий зумбы. Образовательная деятельность начиналась с разминки, в ходе которой необходимо было разогреть мышцы, подготовить их к предстоящим нагрузкам во избежание травматизма. Затем − разучивание новых движений и закрепление ранее изученных

На данном этапе мы сначала разучивали новые движения (пока дети еще не утомлены), а затем переходили к повторению ранее изученных. В конце занятия проводили заминку-растяжку для расслабления мышц и выхода организма из состояния напряжения.

Начинали разучивание от простых движений к более сложным.

Детальный показ двигательного действия выполнялся в умеренном темпе с пояснением всех составляющих элементов движения. Например, разучивание движения «Меренге-ту-степ» происходило следующим образом: «Ребята, сегодня мы с вами разучим новое движение «Меренге-ту-степ». Посмотрите, как оно выглядит». (Показ). «Посмотрите еще раз. Шаг в сторону, приставка, шаг в сторону, приставка. И в другую сторону: в сторону, приставка, в сторону, приставка». Мы сопровождали показ пояснениями. После этого ребенок выполнял движения вместе со взрослым. Эти приемы способствуют запоминанию последовательности элементов движения, объединению в целостный двигательный образ с опорой на мышечные ощущения.

Более подробно рассмотрим разучивание элементов. Итак, мы начали разучивание с движений ногами. Например, изучение движения V-step происходило следующим образом. Мы попросили детей поставить ноги вместе, руки – на пояс. После этого мы начали исполнение шагов. Дети повторяли шаги за взрослым. Правая нога шагает вперед и немного в сторону, левая вперед и немного в сторону. Далее – назад. Правая на и.п., левая на и.п.

После того, как шаги были освоены детьми, мы начали разучивание рук. На месте выполняли движения руками: 1 − правая рука вверх; 2 − левая вверх; 3 – правая рука вниз; 4 – левая рука вниз.

После освоения детьми и движений ног, и движений рук, мы начали соединять движения. Когда правой ногой шагали вперед, правую руку поднимали вверх. Когда шагали левой ногой, поднимали леву руку. При шагах на и.п. руки возвращались вниз.

Также хочется отметить, что тенденция, проявившаяся в констатирующем эксперименте, проявлялась и в формирующем эксперименте. Разучивание отдельно рук и ног не вызывали больших трудностей у детей. Однако при объединении движений работы рук с ногами у детей возникали трудности. В связи с этим, мы больше уделяли внимания данному аспекту.

Таким образом, разучивание шагов было направлено на согласованность ног между собой, разучивание рук – на согласованность рук между собой, соединение работы рук и ног – на согласованность ноги и рук между собой. А также все движения направлены на повышение ориентировки в пространстве.

Также при первоначальном разучивании мы не использовали счет, показ сопровождался словом. Мы проговаривали во время движения направление шагов, указания (вправо-вправо, влево-влево, вперед, вместе и т.д.). После разучивания дети сами попробовали продемонстрировать разученный элемент, а мы следили за правильностью шагов.

Хочется отметить, что на данном этапе детей можно условно разделить на две группы. Одна группа детей (Сергей Д., Арина М., Аня П., Вика Г., Света К., Леша Е., Милена М., Настя К.) быстро справлялись с основными элементами, а вот у другой (Мадина А., Рита К., Алена К., Лора Б., Таня У., Соня Ч., Марина Ю., Карина Б., Полина Ш., Вероника П., Ева П.) возникли проблемы с запоминанием и исполнением.

Для детей второй группы (у которых возникали трудности с разучиванием основных элементов) мы провели дополнительно повторное разучивание основные элементы, т.к. пока дети не выучили движения, мы не могли перейти на следующий этап с углубленным разучиванием. Подгрупповая работа для таких детей помогла им разучить движения, и мы смогли перейти к следующему этапу формирующего эксперимента.

На втором этапе мы организовывали образовательную деятельность с детьми по углубленному разучиванию основных элементов танца зумба и

соединению их в танцевальные связки. Данный этап соответствует второму этапу формирования двигательного навыка – углубленное разучивание движения.

В ходе этого этапа уточнялась правильность выполнения ребенком деталей техники разучиваемого движения, исправлялись ошибки. На данном этапе мы обращали внимание на правильность и точность выполнения действия, используя словесные методы (поощрения: правильное исходное положение, хорошо приставляешь ноги и т.д.). Обращали внимание на ошибки, сопровождая уточнениями (ноги соедините точно вместе, коленки поднимайте выше, руки выпрямляйте до конца и т.д.). Следили за правильностью выполнения движения каждого ребенка. Подходили отдельно к детям и говорили ошибки каждому. Просили детей проанализировать действия других детей («Ребята, сейчас Лора покажет нам движение V-step, а вы попробуйте проверить, правильно ли она сделала» и т.д.).

Встречались дети (Карина Б., Ева П., Соня Ч.), которым трудно далось запоминание шагов, однако правильность выполнения элементов была гораздо выше, чем у тех детей, которые быстро выучили движения.

И наоборот, встречались дети (Настя К., Вика Г.), которые быстро выучили основные элементы, однако в исполнении встречались множество ошибок. Например, в движениях было неточное исполнение элементов техники (не точно собирали ноги, недостаточно высоко поднимали колени, руки были не натянуты и т.д.)

Также на данном этапе шла работа по объединению движений в танцевальные связки. Для начала мы собрали из отдельных движений танцевальные связки и начали соединять движения вместе с детьми. Разработанные танцевальные комплексы представлены в приложении Г.

Можно сказать, что детям тяжело было объединять движения в связку. Особенно сложно было делать переход от одного движения к другому. С каждым последующим исполнением соединение давалось легче. Таким

образом, многократное повторение помогло лучшему усвоению перехода от одного движения к другому.

Третий этап. На данном этапе происходило закрепление и усовершенствование двигательного навыка. Дети уже могли самостоятельно по названию исполнить движение. Мы ввели счет и музыку. На данном уровне движения направлены на повышение ориентировки в пространстве и на развитие ритмической координации.

На данном этапе дети уже самостоятельно справлялись с отдельными элементами, переходами на следующее движение. С нашей помощью танцевали под музыку целую танцевальную связку.

С каждым исполненным разом танцевальная связка в исполнении детей становилась более точной, все меньше встречались ошибки и запинки.

Наиболее успешно с целой связкой под музыку справились Сергей Д., Света К., Аня П., Карина Б. Они исполняли танцевальную связку с минимальными ошибками, их движения были достаточно точными.

Больше всего с трудностями в исполнении столкнулись Лора Б., Полина Ш., Мадина А. и Алена К. Под музыку девочкам было трудно исполнить танцевальную связку. Они часто путали движения, шагали неправильной ногой, была плохая ориентация в пространстве.

Также после проведенной работы мы включили элементы зумбы в различные формы физкультурно-оздоровительной работы. Итак, из существующих форм физкультурно-оздоровительной работы включили элементы зумбы в следующие формы: занятий по дополнительной программе, НОД по физическому развитию, утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные праздники, спортивные развлечения, недели здоровья.

Разучивание и освоение элементов зумбы проходило на занятиях по дополнительной образовательной программе. Эти занятия в подготовительной к школе группе составляют 25-30 минут, что обеспечивает возможность проведения полноценной образовательной деятельности в

соответствии со структурой занятий зумбой. Использование зумбы повышает интерес к физической культуре и двигательной активности. Непосредственно формирующий этап нашего эксперимента проводился на дополнительной образовательной деятельности.

Элементы зумбы стали частью НОД по физическому развитию. Мы использовали несколько вариантов применения элементов зумбы на занятиях: в начале занятия – в качестве разминки; в основной части – в качестве комплекса ОРУ, танцевального комплекса; в заключительной части – в качестве подвижной игры.

Следующей формой физкультурно-оздоровительной работы для включения элементов зумбы являлась утренняя гимнастика. Она является одной из важнейших компонентов двигательного режима детей дошкольного возраста. После освоения детьми связки зумбы, можно использовать данную связку на утренней гимнастике. Можно использовать как полную замену утренней гимнастики (при использовании нескольких танцев), либо как часть ее. После освоения танцевальных связок мы ввели их в утреннюю гимнастику. Мы использовали элементы зумбу, как часть утренней гимнастики. Начинали с ходьбы по кругу. После этого проводили танец. А в заключительной части проводились дыхательные упражнения.

Содержанием физкультминутки мы также сделали элементы зумбы. Важным условием проведения образовательной деятельности является физкультминутка. Один танец зумбы может полностью заменить ее. В середине образовательной деятельности мы проводили один танец зумбы. После этого возвращались к образовательной деятельности. Танец заменял привычные пальчиковые и зрительные гимнастики, упражнения с сопровождением стихов. Танец отлично выполнял свою роль – снятие утомления у детей.

И, наконец, элементы зумбы стали составляющим недели здоровья. Мы использовали элементы зумбы как показательные выступления. Но данная форма работы требует усердной и системной тренировки.

Таким образом, для развития детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы были отобраны элементы танца зумба; разработан и апробирован перспективный план по развитию координации движений посредством элементов зумбы. Для выявления динамики развития у детей 6-7 лет координации движений мы провели контрольный этап эксперимента.

2.3 Определение динамики уровня развития координации движений у детей 6-7 лет

Для выявления эффективности методики развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы был проведен контрольный эксперимент.

В контрольном эксперименте принимали участие те же дошкольники что и в констатирующем.

Цель контрольного эксперимента – выявление динамики уровня развития у детей 6-7 лет координации движений.

На этапе контрольного среза нами были использованы те же диагностические задания, представленные в Таблице 1, которые использовались в констатирующем эксперименте.

Диагностическое задание 1 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

В ходе повторного проведения первого диагностического задания мы увидели динамику результатов.

В упражнении 1 на данном этапе отсутствует низкий уровень. Во время констатирующего эксперимента низкий уровень показала Марина Ю. Однако после проведения формирующего эксперимента девочка показала средний уровень согласованности рук в сагиттальной плоскости.

Средний уровень показали на одного ребенка больше, чем на

констатирующем этапе (Марина Ю.). Общее количество детей со средним уровнем – 4 ребенка, 20 % (Марина Ю., Лора Б., Вероника П., Милена М.).

И на 6 человек (Настя К., Вика А., Карина Б., Таня У., Мадина А., Соня Ч.) больше показали высокий уровень по сравнению с констатирующим этапом. Высокий уровень всего показали 16 человек (80 %), т.е. показатель высокого уровня повысился на 30 %. Данные результаты представлены в таблице 14 и приложении Е.

Таблица 14 – Сравнительные количественные результаты уровня реципрокной координации в сагиттальной плоскости

	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	10	16	9	4	1	0
100 %	50 %	80 %	45 %	20 %	15 %	0 %

В упражнении 2 низкий уровень показал лишь один ребенок (Милена М.). Девочка не делала одновременную смену рук. Показатель низкого уровня снизился на 15 %.

Средний уровень продемонстрировали 8 детей (40 %). Рита К., Алена К., Лора Б., Марина Ю., Вероника П. делали одновременную смену рук, но могли один-два раза сделать неодновременную смену рук.

И высокий уровень продемонстрировали 11 детей (55 %). Ребята делали одновременную и ассиметричную смену рук. Показатель высокого уровня повысился на 25 %. Данные результаты представлены в таблице 15 и приложении Е.

Таблица 15 – Сравнительные результаты уровня реципрокной координации в вертикальной плоскости

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	10	11	7	8	3	1
100 %	50 %	55 %	35 %	40 %	15 %	5 %

Третье упражнение первого диагностического задания «Диагностический комплекс» (И.А. Аршавский) продемонстрировало следующие результаты.

Низкий уровень выявлен не был, т.е. показатель низкого уровня развития координации движений понизился на 10 %.

Средний уровень показали 12 человек (60 %). Настя К., Вика Г., Лора Б., Вика А., Таня У., Марина Ю., Полина Ш., Вероника П., Милена М., Ева П., Арина М., Рита К. делали одновременную смену рук, но могли один-два раза сделать неодновременную смену рук.

Высокий уровень показали 8 человек (40 %). Таким образом, прирост высокого уровня составил 30 %.

Данные результаты представлены в таблице 16 и приложении Е.

Таблица 16 – Сравнительные результаты уровня реципрокной координации в горизонтальной плоскости

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	2	8	16	12	2	0
100 %	10 %	40 %	80 %	60 %	10	0 %

Таким образом, в диагностическом задании 1 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)» после формирующего эксперимента низкий уровень отсутствует, средний – 30 % и высокий – 70%.

Данные результаты представлены в таблице 17 и приложении Е.

Таблица 17 – Сравнительные результаты уровня реципрокной координации

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	6	14	12	6	2	0
100 %	30 %	70 %	60 %	30 %	10 %	0 %

Диагностическое задание 2 «Крестик»

В ходе второго диагностического задания низкий уровень диагностирован не был, как и во время констатирующего эксперимента.

Средний уровень составил 10 % (2 ребенка). Карина Б. и Лора Б. иногда не согласованно меняли ноги, однако большинство движений были согласованными.

И высокий уровень согласованности правой и левой ноги показали 90 % детей (18 человек). Они безошибочно одновременно выполняли движения ногами. Данное задание показало достаточно высокий уровень согласованности правой и левой ног.

Данные результаты представлены в таблице 18 и приложении Е.

Таблица 18 – Сравнительные результаты уровня согласованности ног между собой

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	7	18	13	18	0	0
100 %	35 %	90 %	65 %	90 %	0 %	0 %

Диагностическое задание 3. Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)

Упражнение № 1. Горизонтальная плоскость.

Во время проведения исследования согласованности движений рук и ног в горизонтальной плоскости низкий уровень показали 2 ребенка (Лора Б. и Милена М.), что соответствует 10 %. Таким образом, низкий уровень снизился на 30 %. Лора Б. и Милена М. так и продолжили выполнять задание одноименными руками и ногами.

Средний уровень показали 12 детей (60 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Например, Карина Б. и

Таня У. и Вика А. хотя и делали движение разноименными руками и ногами, однако не одновременно выносили руки с ногами, а друг за другом.

И высокий уровень на этот раз показали 6 детей (30 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. К ним относились Вика Г., Аня П. и Вероника П. И к этому списку присоединились Арина М., Сергей Д., Настя К. Высокий уровень повысился на 15 %.

Данные результаты представлены в таблице 19 и приложении Е.

Таблица 19 – Сравнительные результаты уровня согласованности рук и ног между собой в горизонтальной плоскости

	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	3	6	9	12	8	2
100 %	15 %	30 %	45 %	60 %	40 %	10 %

Упражнение № 2. Сагиттальная плоскость.

Низкий уровень показали 2 детей (10 %). Эти дети делали движения одноименными руками и ногами. Среди этих детей Мадина А. и Лора Б. не справились с заданием. Они так и не смогли сделать разноименные руку и ногу. Все попытки выполнялись одноименными руками и ногами.

Средний уровень показали 12 детей (60 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Данный уровень присущ Еве П., Милене М., Марине Ю. и др.

И высокий уровень показали 6 детям (30 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. Полностью верно справились с заданием Вика Г., Аня П., Света К. и Вероника П.

Таблица 20 – Сравнительные результаты уровня согласованности ног и рук в сагиттальной плоскости

	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	4	6	10	12	6	2
100 %	20 %	30 %	50 %	60 %	30 %	10 %

Данные результаты представлены в таблице 20 и приложении Е.

Упражнение № 3. Вертикальная плоскость.

В данном задании низкий уровень показала Лора Б. (5 %). Девочка делала движения одноименными руками и ногами. Низкий уровень снизился на 15 %.

Средний уровень показали 11 детей (55 %), т.е. выполняли движения разноименными ногами и руками, однако движение было не одновременным (руки и ноги выходили по очереди, не одновременно). Среди них Марина М., Рита К., Ева П. и Полина Ш.

И высокий уровень показали 8 детей (40 %). Дети делали одновременно смену рук и ноги, при этом были разноименные руки и ноги. Высокий уровень увеличился на 10 %.

Таблица 21 – Сравнительные результаты уровня согласованности рук и ног в вертикальной плоскости

	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	6	8	10	11	4	1
100 %	30 %	40 %	50 %	55 %	20 %	5 %

Данные результаты представлены в таблице 21 и приложении Е.

Таким образом, можем определить общий уровень согласованности рук и ног. Низкий уровень показали 5 %, средний − 60 %, высокий – 35%. Данные результаты представлены в таблицах 21 и 22 .

Таблица 22 – Сравнительные результаты уровня согласованности рук и ног

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	3	7	13	12	4	1
100 %	15 %	35 %	65 %	60 %	20 %	5 %

Данные результаты представлены приложении Е.

Диагностическое задание 4 «Зрительно-двигательный тест»

После проведения формирующего эксперимента получены следующие результаты по данному заданию.

Низкий уровень в диагностическом задании 4 «зрительно-двигательный тест» был диагностирован у 15 % детей (Таня У., Мадина А., Лора Б.). Дети все также не воспроизводили двигательный рисунок по заданному образцу. У данных детей хоть и остался низкий уровень зрительно-двигательной координации, но ошибок они делали уже меньше.

Однако 5 детей показали результаты лучше, чем были. Например, Арина М. при первом эксперименте продемонстрировала низкий уровень, а во время контрольного эксперимента – средний. Таким образом, низкий уровень снизился на 25 %.

Средний же уровень продемонстрировали 11 детей (55 %). Данные дети выполняли воспроизведение с частичными ошибками. Сюда относятся дети, которые первый раз показали низкий уровень (Арина М., Милена М., Карина Б., Соня Ч., Леша Е.,), а также дети, которые показали в прошлый раз средний уровень и остались на нем (Вика А., Рита К., Ева П., Марина Ю., Алена К., Полина Ш.).

Высокий уровень продемонстрировали 6 детей (30 %). Это Сергей Д., Аня П., Вика Г., Вероника П., Света К., Настя К. Ребята выполняли двигательный рисунок без каких-либо ошибок. Таким образом, высокий уровень увеличился на 15 %. Данные результаты представлены в таблице 23 и приложении Е.

Таблица 23 – Сравнительные результаты уровня зрительно-моторной координации

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. Этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	3	6	9	11	8	3
100 %	15 %	30 %	45 %	55 %	40 %	15 %

Диагностическое задание 5 «Повтори»

Получены следующие результаты по данному заданию.

В данном диагностическом задании низкий уровень ритмической координации показали 2 детей (10 %). Лора Б. и Мадина А. повторили лишь один ритмический рисунок (1-ый уровень). Низкий уровень снизился на 25 %.

Средний уровень выявлен у 8 детей (40 %). Данные дети справились с двумя ритмическими рисунками (1-ый и 2-ой уровни).

И, наконец, высокий уровень продемонстрировали 10 детей. 50 % детей после формирующего эксперимента смогли повторить все три уровня ритмических рисунков. Высокий уровень по данному показателю вырос на 40 %.

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного эксперимента представлены в таблице 24 и приложении Е.

Таблица 24 – Сравнительные результаты уровня ритмической координации

	Конст. этап	Контр. этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. Этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	2	10	11	8	7	2
100 %	10 %	50 %	55 %	40 %	35 %	10 %

В целом можно сказать, что у детей произошли качественные изменения по всем выделенным показателям. Можно проследить положительную динамику в повышении уровней согласованности рук между собой, ног между собой, ритмической координации.

Таблица 25 – Сравнительные результаты итогового уровня развития координации у детей 6-7 лет на констатирующем и контрольном этапах

	Конст. этап	Контр. Этап	Конст. Этап	Контр. Этап	Конст. этап	Контр. Этап
Количество детей	Высокий		Средний		Низкий	
20	4	9	12	10	4	1
100 %	20 %	45 %	60 %	50 %	20 %	5 %

Проведенный эксперимент подтвердил нашу гипотезу, выдвинутую ранее о том, что развитие у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы будет эффективно, если:

− отобраны элементы техники зумбы для освоения дошкольниками в соответствии с показателями сформированности координации движений;

− определены этапы освоения элементов зумбы в соответствии с методикой формирования психофизических качеств;

− обеспечено включение элементов зумбы в разные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Таким образом, проведя количественный и качественный анализ данных, нами установлено, что по результатам окончания формирующего этапа исследования наблюдается положительная динамика в развитии координации движений у детей. Так на 25% увеличилась доля детей, имеющих высокий уровень координации движений и на 15% снизилась доля детей с низким уровнем. Данные исследований позволяют говорить о том, что работа по развитию координации движений посредством элементов зумбы дает положительные результаты и может быть рекомендована к использованию для работы в ДОО.

Заключение

Проведенное нами исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу и позволило сделать следующие выводы.

Результаты теоретического анализа дают основание утверждать, что проблема развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы является актуальной в настоящее время.

Исследования Е.Н. Вавиловой и Э.С. Вильчковского показывают, что именно в старшем дошкольном возрасте начинает активно развиваться координация движений. И для их совершенствования необходимо вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления. Проблема развития координации движений представлена в работах В.И. Ляха, А.В. Курганского, Н.А. Бернштейна, Н. Панфиловой, Л.Д. Назаренко.

Опираясь на теоретические исследования Л. Бендер и И.А. Аршавского, нами был проведен констатирующий эксперимент по выявлению уровня развития координации движений у детей 6-7 лет.

Диагностика показала, что 20 % имеют низкий и 60 % − средний уровни развития координации движений.

Развитие координации движений у детей 6-7 лет посредством элементов зумбы возможно, если:

− отобраны элементы техники зумбы для освоения дошкольниками в соответствии с показателями сформированности координации движений;

− определены этапы освоения элементов зумбы в соответствии с методикой формирования психофизических качеств;

− обеспечено включение элементов зумбы в разные формы физкультурно-оздоровительной работы.

Проведенная экспериментальная работа позволила выявить эффективность методики развития координации движений посредством элементов зумбы у детей 6-7 лет. После проведенного формирующего этапа в

группе увеличилось количество детей с высоким уровнем на 25 % по всем показателям развития координации. Детей с низким уровнем координации движений стало меньше на 15 %.

Выделим наиболее существенные изменения. По первому показателю – уровень согласованности рук между собой динамика высокого уровня составила 40 %. Во втором – уровень согласованности ног между собой динамика высокого уровня составила 55 %. Уровень зрительно-моторной координации показал хорошую динамику. Низкий уровень снизился на 25 %. И ритмическая координация продемонстрировала следующие результаты: низкий уровень снизился на 25 %, а высокий увеличился на 40 %.

По результатам проведенной работы можно сделать вывод об эффективности разработанной методики развития у детей 6-7 лет координации движений посредством элементов зумбы.

Список используемой литературы

1. Борисова, М.М. Физическое воспитание дошкольников. Часть 1 [Текст] / М.М. Борисова, Л.В. Лебедева. − М. : Акапринт, 2005. – 28 с.
2. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. − М. : «Просвещение», 2010. – 144 с.
3. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки [Текст] / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. − М. : Физкультура и спорт, 2006. − С. 153-155.
4. Гафнер, Ю.Ф. Танцевальная деятельность как средство развития координации движений в условиях дошкольных учреждений [Текст] // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. − 2009. − № 8. − С. 119-122.
5. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. − М. : Издательский центр «Академия», 2004. − 288 с.
6. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций [Текст] / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2013. − С. 160-161.
7. Лях, В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования [Текст] // Теория и практика физической культуры. − 1995. − №11. − С. 16-23.
8. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В.И. Лях. – М. : Спорт, 2019. – 129 с.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л.П. Матвеев. − М. : Советский спорт, 2010. − 384 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. − М. : Физкультура и спорт, 2010. – 320 с.

11. Матвеева, И.В. Роль музыкально-ритмических движений в жизни [Текст] // Обучение и воспитание: методики и практика. − 2013. − № 7. − С. 233-238.

12. Сайтвелиева, Э.Э. Ритмическая гимнастика как эффективное средство развития координации дошкольников [Текст] // Молодой ученый. − 2016. − № 6. − С. 807-809.

13. Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема [Текст] // Вопросы дошкольной педагогики. − 2016. − №1. − С. 54-56.

14. Стародубцева, И. Слушай − действуй!: музыка в физическом воспитании дошкольников [Текст] / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание. − 2008. − №4. − С. 62-65.

15. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. − М. : Академия, 2006. − 368 с.

16. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т.А. Тарасова. − М. : Сфера, 2006. − 176 с.

17. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика [Текст] / Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. − М. : Баласс, 2005. – 144 с.

18. Честнова, Г. Ритмическая гимнастика: разновозрастная группа [Текст] / Г. Честнова // Дошкольное воспитание. − 2008. − №10. − С. 47-49.

19. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника [Текст] / В. Шебеко // Дошкольное воспитание. − 2009. − №5. − С.18-22.

20. Методика обучения ритмике в детском саду [Электронный ресурс] // studopedia.ru: ваша школопедия. – 2014-2019. URL: https://studopedia.ru/9_151507_metodika-obucheniya-ritmike-v-detskom-sadu.html (дата обращения: 5.05.2019).

21. Музыкально-ритмические движения [Электронный ресурс] // students-library.com: студенческая библиотека. – 2017-2019. URL: https://students-library.com/library/read/53878-muzykalno-ritmiceskie-dvizenia-vid-muzykalnoj-deatelnosti-detej (дата обращения: 05.05.2019).

22. Музыкально-ритмические движения, как средство в развитии разнообразных умений детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // nsportal.ru: социальная сеть работников образования. – 2010-2019. URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/01/03/muzykalno-ritmicheskie-dvizheniya-kak-sredstvo-v-razvitii (дата обращения 12.05.2019).

23. Geert Savelsbergh. Development of Movement Coordination in Children: Applications in the Field of Ergonomics, Health Sciences and Sport / Geert Savelsbergh, Keith Davids, John van der Kamp, Simon J. Bennett Routledge. – L. − 2013. − P. 288.

Приложение А

Таблица А.1 − Список детей, участвующих в эксперименте

№	Имя Ф.	Возраст
1	Алена К.	7 л. 0 мес.
2	Настя К.	6 л. 9 мес.
3	Аня П.	6 л. 8 мес.
4	Вика Г..	6 л. 3 мес.
5	Леша Е.	6 л. 11 мес.
6	Лора Б.	6 л. 4 мес.
7	Вика А.	6 л. 7 мес.
8	Таня У.	6 л. 9 мес.
9	Марина Ю.	6 л. 4 мес.
10	Соня Ч.	6 л. 5 мес.
11	Сергей Д.	6 л. 11 мес.
12	Карина Б.	6 л. 10 мес.
13	Полина Ш.	6 л. 6 мес.
14	Вероника П.	6 л. 1 мес.
15	Света К.	6 л. 5 мес.
16	Милена М.	6 л. 2 мес.
17	Ева П.	6 л. 8 мес.
18	Мадина А.	6 л. 3 мес.
19	Арина М.	6 л. 1 мес.
20	Рита К.	6 л. 3 мес.

Приложение Б

Протоколы проведения диагностических заданий

на констатирующем этапе исследования

Таблица Б.1 – Протокол проведения диагностического задания 1

«Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Имя	Уровни			Итоговый уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	
Алена К.	ВУ	СУ	СУ	СУ
Настя К.	СУ	СУ	СУ	СУ
Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Вика Г..	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Леша Е.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Лора Б.	СУ	СУ	СУ	СУ
Вика А.	СУ	СУ	СУ	СУ
Таня У.	СУ	СУ	СУ	СУ
Марина Ю.	низкий	Низкий	СУ	низкий
Соня Ч.	СУ	СУ	низкий	СУ
Сергей Д.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Карина Б.	СУ	Низкий	СУ	СУ
Полина Ш.	ВУ	СУ	СУ	СУ
Вероника П.	СУ	СУ	СУ	СУ
Света К.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Милена М.	СУ	Низкий	низкий	низкий
Ева П.	ВУ	СУ	СУ	СУ
Мадина А.	СУ	СУ	СУ	СУ
Арина М.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Рита К.	ВУ	низкий	СУ	СУ

Таблица Б.2 – Протокол проведения диагностического задания 3

«Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Имя	Уровни			Итоговый уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	
Алена К.	СУ	СУ	СУ	СУ
Настя К.	СУ	низкий	СУ	СУ
Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Вика Г..	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Леша Е.	низкий	СУ	ВУ	СУ
Лора Б.	низкий	низкий	низкий	низкий
Вика А.	СУ	СУ	СУ	СУ
Таня У.	низкий	СУ	СУ	СУ
Марина Ю.	СУ	низкий	СУ	СУ
Соня Ч.	низкий	СУ	низкий	низкий
Сергей Д.	СУ	низкий	СУ	СУ

Карина Б.	СУ	низкий	низкий	низкий
Полина Ш.	СУ	СУ	СУ	СУ
Вероника П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Света К.	низкий	ВУ	ВУ	СУ
Милена М.	низкий	СУ	ВУ	СУ
Ева П.	низкий	СУ	СУ	СУ
Мадина А.	низкий	низкий	низкий	низкий
Арина М.	СУ	СУ	ВУ	СУ
Рита К.	СУ	СУ	СУ	СУ

Таблица Б.3 − Итоговый уровень развития координации у детей 6-7 лет на констатирующем этапе эксперимента

№	Имя Ф.	Диагностические задания					Общий уровень координации
		1	2	3	4	5	
1	Алена К.	СУ	ВУ	СУ	СУ	НУ	СУ
2	Настя К.	СУ	ВУ	СУ	СУ	НУ	СУ
3	Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
4	Вика Г..	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
5	Леша Е.	ВУ	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ
6	Лора Б.	СУ	СУ	НУ	НУ	НУ	НУ
7	Вика А.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
8	Таня У.	СУ	СУ	СУ	НУ	СУ	СУ
9	Марина Ю.	НУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
10	Соня Ч.	СУ	СУ	НУ	НУ	НУ	НУ
11	Сергей Д.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ
12	Карина Б.	СУ	СУ	НУ	НУ	НУ	НУ
13	Полина Ш.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
14	Вероника П.	СУ	СУ	ВУ	СУ	ВУ	СУ
15	Света К.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ
16	Милена М.	НУ	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ
17	Ева П.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
18	Мадина А.	СУ	СУ	НУ	НУ	НУ	НУ
19	Арина М.	ВУ	ВУ	СУ	НУ	ВУ	СУ
20	Рита К.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ

Приложение В

Характеристика основных элементов Зумбы

Меренг-шаг исполняется на месте. Выполняются поочередные переступание ногами, делая имитацию, что давим виноград.

Меренге-ту-степ. В данном движении следующее исполнение:

И.п.: основная стойка;

1 – шаг правой ногой в сторону;

2 – приставляется левая нога к правой;

3 –шаг правой ногой в сторону;

4 – приставляется левая нога к правой;

5 – шаг левой ногой в сторону;

6 – приставляется правая нога к левой;

7 –шаг левой ногой в сторону;

8 –приставляется правая нога к левой.

V-step. И.п.: основная стойка;

1 – правая нога диагонально вперед;

2 – левая нога диагонально вперед;

3 – правая нога в исходное положение;

4 – левая нога в исходное положение.

Сальса-шаг в сторону. И.п.: основная стойка;

1 – правой ногой шаг в сторону;

2 – левой ногой приставка;

3 – левой ногой шаг в сторону;

4 – правой ногой приставка.

Сальса-шаг вперед-назад. И.п.: основная стойка;

1 – правой ногой шаг вперед;

2 – левой ногой приставка;

3 – левой ногой шаг назад;

4 – правой ногой приставка.

Реггетон. И.п.: ноги широко врозь;

1-4 – круговые движения бедрами по кругу.

Также есть более быстрый вариант исполнения данного движения:

И.п.: ноги широко врозь;

1-2 – круговые движения бедрами по кругу.

Скрестный шаг. И.п.: основная стойка.

1 – правая нога в сторону;

2 – левая нога скрестно за правую;

3 – правая нога в сторону;

4 – левая нога приставляется к правой.

5 – левая нога в сторону;

6 – правая нога скрестно за левую;

7 – левая нога в сторону;

8 – правая нога приставляется к левой.

«В сторону, в сторону, вместе, вместе». И.п.: основная стойка;

1 – правая нога в сторону;

2 – левая нога в сторону;

3 – правая нога на исходное положение;

4 – левая нога на исходное положение.

Далее раскроем несколько возможных вариантов работы рук в Зумбе.

Зумба-шаффл. И.п.: ноги широко врозь. Данное движение выполняется руками. Волнообразные движения выполняются в двух вариациях: 1:1:2 или 2:1:1.

Вариант работы рук №1:

1 – руки на плечи;

2 – руки вверх;

3 – руки на плечи;

4 – руки вниз.

Вариант работы рук №2:

1 – руки на бедра;

2 – руки на плечи;

3 – руки вверх;

4 – руки в сторону

Вариант работы рук № 3:

И.п.: руки на поясе;

1 – правая рука вверх и в сторону;

2 – левая рука вверх и в сторону;

3 – правая рука на пояс;

4 – левая рука на пояс.

Приложение Г

Разработанные связки Зумбы

Танцевальный комплекс №1

1.Меренге-марш. Руки работают из стороны в сторону через верх.

Ноги на ширине плеч (стоят на месте). Четыре точки правой рукой, четыре точки левой рукой (Не знаю, как описать движение, чтобы было понятно) *2;

2. Сальса-шаг в сторону.

Регеттон из положения ноги вместе.

Прыжок ноги врозь, руки в сторону. *2

3. Меренге-марш. Руки работают из стороны в сторону через верх.

Ноги на ширине плеч (стоят на месте). Четыре точки правой рукой, четыре точки левой рукой *2.

4. Меренге-ту-степ *2

Прыжок ноги врозь, руки в сторону.

Меренге-ту-степ *2

Прыжок ноги врозь, руки в сторону.

5. Меренге-марш. Руки работают из стороны в сторону через верх.

Ноги на ширине плеч (стоят на месте). Четыре точки правой рукой, четыре точки левой рукой

6. Скрестный шаг * 2

Прыжок ноги врозь, руки в сторону.

Скрестный шаг *2

Прыжок ноги врозь, руки в сторону.

7. Меренге-марш. Руки работают из стороны в сторону через верх.

Ноги на ширине плеч (стоят на месте). Четыре точки правой рукой, четыре точки левой рукой *4

8. V-step с одноименной работой рук (какая нога идет, та же и рука).

9. Меренге-марш. Руки работают из стороны в сторону через верх.

Ноги на ширине плеч (стоят на месте). Четыре точки правой рукой, четыре точки левой рукой *4

10. V-step с одноименной работой рук (какая нога идет, та же и рука).

11. Заключительная точка.

Танцевальный комплекс № 2 (Тоса Тоса)

1. Сальса-шаг в сторону. Руки из стороны в сторону перед собой.

2. Скрестный шаг. Руки на поясе.

3. V-step. Вариант работы рук № 3.

4. Меренге-марш. Вариант работы рук № 3.

5. Прыжки на месте. Руки из стороны в сторону через верх.

6. Меренге-ту-степ.

7. Регеттон.

8. Меренге-марш. Вариант работы рук № 3.

9. Прыжки на месте. Руки из стороны в сторону через верх.

10. Скрестный шаг. Руки на поясе.

11. Меренге-марш. Вариант работы рук № 3.

12. Прыжки на месте. Руки из стороны в сторону через верх.

13. Зумба-шаффл.

Танцевальный комплекс № 3 (Zoomer)

1. Меренг-марш. Руки работают через верх из стороны в сторону

2. «В сторону, в сторону, вместе, вместе». Вариант работы рук № 3.

3. Скрестный шаг.

4. V-step. Руки из сторону в сторону через верх.

5. Реггетон

6. Меренге-ту-степ. Руки на поясе.

Повторяется данный комплекс 3 раза.

Приложение Д

Перспективный план формирующего эксперимента

№ занятия	Содержание занятия
1	Изучение элементов зумбы. Меренге-шаг, меренге-ту-степ
2	Изучение элементов зумбы. Скрестный шаг. Закрепление меренге-шаг, меренге-ту-степ
3	Изучение элементов зумбы. V-step. Закрепление Меренге-шаг, меренге-ту-степ, скрестный шаг
4	Ритмическое занятие. Повторение ранее изученных движений
5	Изучение элементов зумбы. Регеттон, зумба-шаффл
6	Изучение элементов зумбы. «В сторону, в сторону, вместе, вместе». Закрепление реггетон, зумба-шаффл
7	Изучение элементов зумбы. Сальса-шаг в сторону. Сальса-шаг вперед. Закрепление «В сторону, в сторону, вместе, вместе»
8	Ритмическое занятие. Закрепление реггетон, зумба-шаффл, сальса-шаг, «В сторону, в сторону, вместе, вместе»
9	Повторение всех ранее изученных элементов
10	
11	Изучение вариантов работы рук. Вариант работы рук №1
12	Изучение вариантов работы рук. Вариант работы рук №2
13	Изучение вариантов работы рук. Вариант работы рук №3
14	Ритмическое занятие. Изучение вариантов работы рук. Зумба-шаффл
15	Разучивание связки №1 (только шаги)
16	
17	Углубленное разучивание связки №1 (шаги)
18	Разучивание связки №1 (с добавлением работы рук)
19	Разучивание связки №2 (только шаги). Закрепление связки №1
20	
21	Углубленное разучивание связки №2 (шаги)
22	Разучивание связки №2 (с добавлением работы рук). Закрепление связки №1
23	Повторение связок №1 и №2. Ритмические задания
24	Повторение связок №1 и №2
25	
26	Разучивание связки №3 (только шаги)
27	
28	Углубленное разучивание связки №3 (шаги)
29	Разучивание связки №3 (с добавлением работы рук)
30	Закрепление связки №3. Ритмические задания
31	Ритмическое занятие
32	Повторение всех связок под музыку
33	
34	
35	Повторение всех связок, подготовка к показательному выступлению
36	Показательные выступления

Приложение Е

Протоколы проведения диагностических заданий на контрольном этапе исследования

Таблица Е.1 – Протокол проведения диагностического задания 1 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Имя	Уровни			Итоговый уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	
Алена К.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
Настя К.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Вика Г..	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Леша Е.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Лора Б.	СУ	СУ	СУ	СУ
Вика А.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Таня У.	ВУ	ВУ	СУ	СУ
Марина Ю.	СУ	СУ	СУ	СУ
Соня Ч.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Сергей Д.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Карина Б.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
Полина Ш.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Вероника П.	СУ	СУ	СУ	СУ
Света К.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Милена М.	СУ	НУ	СУ	СУ
Ева П.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Мадина А.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Арина М.	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Рита К.	ВУ	СУ	СУ	СУ

Таблица Е.2 – Протокол проведения диагностического задания 2 «Крестик»

Имя Ф.	Уровень
Алена К.	ВУ
Настя К.	ВУ
Аня П.	ВУ
Вика Г..	ВУ
Леша Е.	ВУ
Лора Б.	СУ
Вика А.	ВУ
Таня У.	ВУ
Марина Ю.	ВУ
Соня Ч.	ВУ
Сергей Д.	ВУ

Карина Б.	СУ
Полина Ш.	ВУ
Вероника П.	ВУ
Света К.	ВУ
Милена М.	ВУ
Ева П.	ВУ
Мадина А.	ВУ
Арина М.	ВУ
Рита К.	ВУ

Таблица Е.3 – Протокол диагностического задания 3 «Диагностический комплекс (И.А. Аршавский)»

Имя	Уровни			Итоговый уровень
	1 задание	2 задание	3 задание	
Алена К.	СУ	СУ	СУ	СУ
Настя К.	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Вика Г..	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
Леша Е.	СУ	СУ	ВУ	СУ
Лора Б.	НУ	НУ	НУ	НУ
Вика А.	СУ	СУ	СУ	СУ
Таня У.	СУ	СУ	СУ	СУ
Марина Ю.	СУ	СУ	СУ	СУ
Соня Ч.	СУ	СУ	СУ	СУ
Сергей Д.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Карина Б.	СУ	СУ	СУ	СУ
Полина Ш.	СУ	СУ	СУ	СУ
Вероника П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Света К.	СУ	ВУ	ВУ	ВУ
Милена М.	НУ	СУ	ВУ	СУ
Ева П.	СУ	СУ	СУ	СУ
Мадина А.	СУ	НУ	СУ	СУ
Арина М.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
Рита К.	СУ	СУ	СУ	СУ

Таблица Е.4 – Протокол диагностического задания 4 «Зрительно-двигательный тест»

Имя Ф.	Уровень
Алена К.	СУ
Настя К.	ВУ
Аня П.	ВУ
Вика Г..	ВУ
Леша Е.	СУ
Лора Б.	НУ

Продолжение таблицы Е.4

Вика А.	СУ
Таня У.	НУ
Марина Ю.	СУ
Соня Ч.	СУ
Сергей Д.	ВУ
Карина Б.	СУ
Полина Ш.	СУ
Вероника П.	ВУ
Света К.	ВУ
Милена М.	СУ
Ева П.	СУ
Мадина А.	НУ
Арина М.	СУ
Рита К.	СУ

Таблица Е.5 – Протокол диагностического задания 5 «Повтори»

Имя Ф.	Уровень
Алена К.	СУ
Настя К.	ВУ
Аня П.	ВУ
Вика Г..	СУ
Леша Е.	ВУ
Лора Б.	НУ
Вика А.	ВУ
Таня У.	СУ
Марина Ю.	СУ
Соня Ч.	СУ
Сергей Д.	ВУ
Карина Б.	СУ
Полина Ш.	СУ
Вероника П.	ВУ
Света К.	ВУ
Милена М.	ВУ
Ева П.	СУ
Мадина А.	НУ
Арина М.	ВУ
Рита К.	ВУ

Таблица Е.6 − Итоговый уровень развития координации у детей 6-7 лет на контрольном этапе эксперимента

№	Имя Ф.	Диагностические задания					Общий уровень координации
		1	2	3	4	5	
1	Алена К.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
2	Настя К.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
3	Аня П.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
4	Вика Г..	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ
5	Леша Е.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ
6	Лора Б.	СУ	СУ	НУ	НУ	НУ	НУ
7	Вика А.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	ВУ
8	Таня У.	СУ	ВУ	СУ	НУ	СУ	СУ
9	Марина Ю.	СУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
10	Соня Ч.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
11	Сергей Д.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
12	Карина Б.	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ	СУ
13	Полина Ш.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
14	Вероника П.	СУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
15	Света К.	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ	ВУ
16	Милена М.	СУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	СУ
17	Ева П.	ВУ	ВУ	СУ	СУ	СУ	СУ
18	Мадина А.	ВУ	ВУ	СУ	НУ	НУ	СУ
19	Арина М.	ВУ	ВУ	ВУ	СУ	ВУ	ВУ
20	Рита К.	СУ	ВУ	СУ	СУ	ВУ	СУ