

## **Наличие инновационного опыта работы.**

**Тема: «Совершенствование координационных способностей у младших дошкольников в процессе физического воспитания»**

**Сведения об авторе.** Зинурова Вера Николаевна, 1992 года рождения, русская, образование высшее, в 2017 году закончила МГПИ им. М. Е. Евсевьева по направлению подготовки «Педагогическое образование, профиль: Музыка - магистр». Педагогический стаж 5 лет. В МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида» работает с 2016 года в должности воспитателя.

**Актуальность опыта работы.** Как известно, дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития широкого круга координационных способностей, в связи с чем целенаправленное развитие координационных способностей мы начинаем в младшем возрасте. По моему мнению, только в этом случае можно обеспечить необходимую общую физическую подготовленность ребенка. В этом возрасте закладываются основы физического и психического здоровья, формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, развиваются двигательные способности ребенка.

Специалисты в области дошкольного физического воспитания отмечают, что своевременное овладение основными движениями обогащает двигательный опыт ребенка, дает ему возможность адекватнее строить свое двигательное поведение в постоянно окружающих средовых условиях, воспитывает уверенность в своих силах, активность, смелость. Не овладев выше названным комплексом способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями.

Анализ психолого-педагогической литературы и передового педагогического опыта показал, что литературы по данному вопросу недостаточно, материал разрознен, не систематизирован и представлен в небольшом объеме. В этой связи актуальным становится вопрос формирования координационных способностей детей младшего дошкольного возраста.

**Основная идея опыта.** Результаты исследования, проводимые под руководством В.К. Бальсевич, Т.И. Осокиной, Ю.И. Родина и др. указывают на необходимость разработки средств и методов развития координационных способностей. Поэтому, я считаю, что целенаправленное развитие КС в дошкольном возрасте способствует тому, что дети быстро и рационально овладевают различными двигательными действиями, лучше справляются с заданиями, требующими высокого уровня развития психофизиологических функций, приобретают умение рационально расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной активности и т.п.

Главной задачей координационного совершенствования в младшем дошкольном возрасте является обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на их основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы успешно ее решить, я считаю, что дошкольников, в первую очередь, нужно обучать обширному кругу двигательных действий. Для этого я с ними в свободной, совместной и индивидуальной деятельности, применяю разнообразие упражнений, в большинстве своем новых, игровых или необычных.

Я считаю, что одним из путей развития координационных способностей детей в младшем дошкольном возрасте является обучение сложнокоординационным двигательным действиям: лазание, перелазание, стойка на одной ноге. Исходя из этого, я предположила, что при определенных организационно-методических условиях процесс обучения и совершенствования основных способов может стать эффективным средством развития координационных способностей детей младшего дошкольного возраста.

Данный опыт был апробирован в организации работы по физическому развитию дошкольников с учетом сохранения здорового образа жизни на базе МДОУ «Детский сад №125 комбинированного вида» г. о. Саранск.

### **Теоретическая база. Опора на современные педагогические теории.**

Теоретико - методологической основой опыта являются современные теории таких ученых, как Н.А. Бернштейн, Л.В. Яковлева, Н.И. Пензулаева, Е.Н. Вавиловой и других, под координационными способностями следует понимать то, что они: во-первых, способствуют целесообразно строить двигательные акты; во-вторых, способствуют выработанным формам действий или переключают их от одного действия к другому, в соответствии с требованием изменяющихся условий.

В исследованиях понятием «Координационные способности» начали пользоваться для более конкретных представлений одних из двигательных качеств – ловкость, быстрота.

Известный физиолог Н.А. Бернштейн указывал на то, что ловкость не заключается в самом по себе движении, а определяется исключительно по степени соответствия их в окружающей обстановке, по степени успешности реализуемых ими двигательных задач. В.И. Филиппович ловкость понимал, как способности быстро овладевать новым двигательным действием (способности быстро обучаться), а так же, способности «к моторной адаптации», проявляемой в относительно стандартных и вариативных (вероятных и неожиданных), быстроизменяющихся ситуациях.

Следующая группа авторов придерживается противоположных взглядов на соотношения понятий координационные способности и ловкости. Так, по мнению Е.П. Ильина следует понимать, что ловкость - это совокупность

координационных способностей, одной из которых является быстрота овладения новыми движениями.

По моему мнению, именно в младшем дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретаются знания, умения и навыки при выполнении упражнений на координацию. В этом возрасте у ребенка происходят изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятный для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Вместе с тем, несмотря на важность выдвинутой проблемы, я считаю, что в науке и практике уделяется недостаточное внимание на развитие координационных способностей у младших дошкольников в процессе физического воспитания, что обусловило выбор темы данного опыта работы.

### **Новизна. Творческие находки.**

Значимость воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста объясняется четырьмя основными причинами:

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

2. Только сформированные координационные способности — необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

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

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

Для эффективного формирования координационных способностей на базе общего подхода к физическому воспитанию мы вырабатываем конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей посредством оздоровительной работы в ДО.

К наиболее значимым, фундаментальным координационным способностям детей младшего дошкольного возраста в процессе управления двигательными действиями относятся:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

В своей работе я использую основные средства для воспитания координационных способностей – физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Я заметила, что сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время.

Для воспитания координационных способностей детей младшего дошкольного возраста, я широко использую общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т. п.) во время проведения утренней гимнастики, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (различные виды перекатов и др.) во время организации зимних видов игровой деятельности (лабиринты, тунели) и упражнения в равновесии.

Организуя прогулки зимой, мы также стараемся создавать условия для активной двигательной деятельности детей. Прекрасным строительным материалом служит снег, из которого мы делаем снежные постройки не только для веселых игр детей, но и с целью выполнения физических упражнений для развития координационных способностей на свежем воздухе. Они становятся отличным снежным физкультурным оборудованием до прихода весны. Постройки стараемся делать многофункциональными, яркими. Украшаем бросовым материалом и кусочками ткани.

При подборе координационных упражнений я руководствуюсь тем, что ребенок быстро теряет интерес к упражнениям, если оно не вызывает положительных эмоций. Поэтому я предлагаю детям упражнения игрового

характера, ставя перед ними задачи: «Кто лучше? Кто точнее? Кто внимательнее? Кто страшнее? А можете ли вы летать?» и т. д. чтобы упражнения были доходчивыми, каждому из них даю образное название.

Я думаю, что упражнения, направленные на формирование координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем, они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей.

Таким образом, развитие детского организма носит адаптивный характер к различным внешним воздействиям, в связи с чем прогрессивное развитие в младшем дошкольном возрасте возможно при условии целенаправленного воздействия на функции, имеющие высокую подверженность влияниям факторов окружающей среды. Следовательно, эффективное управление учебным процессом посредством оздоровительной работы в ДО возможно в условиях выявления и учета сензитивных периодов развития координационных способностей детей.

#### **Технология опыта.**

Я считаю, что правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать с детьми дошкольного возраста совместную деятельность с различными средствами, методами для повышения координационных способностей, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

**Цель исследования** - разработать педагогические условия развития координационных способностей детей младшего дошкольного возраста.

**Объект исследования** - процесс развития координационных способностей детей младшего дошкольного возраста в совместной деятельности с воспитателем.

**Предмет исследования** - процесс развития координационных способностей детей младшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что применение различных средств таких как физические упражнения и гимнастические упражнения



динамическим характером могут качественно повысить уровень координационных способностей детей младшего дошкольного возраста.

### Из этого следуют задачи:

1. Изучить современные представления, сложившиеся в теории и практике физического воспитания о координационных способностях и их развития в дошкольном возрасте.
2. Определить особенности развития координационных способностей у детей младшего дошкольного возраста.
3. Выявить наиболее эффективные средства развития координационных способностей у дошкольников.

В данном опыте работы я использовала комплекс методов, направленных на проверку выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач, включающий **методы** подготовки и организации этапов работы:

- *теоретические* - анализ педагогической и психологической литературы, нормативно-правовых документов в области образования; изучение и обобщение передового педагогического опыта; систематизация, классификация, сравнительный анализ;
- *эмпирические* - анкетирование, тестирование, индивидуальные и групповые беседы, самоанализ педагогов, моделирование педагогических ситуаций, количественный и качественный анализ полученной информации.

Свою работу с детьми строю, учитывая следующие принципы:

**принципы личностно-ориентированной педагогики**, так как происходящие в стране изменения предъявляют высокие требования к личностным качествам ребенка:

**научность** – материал соответствует современному представлению о здоровом образе жизни;

**реалистичность и доступность** – объем представлений адаптирован к восприятию детьми и соответствует их возрастным возможностям усвоения знаний; **систематичность и последовательность** – постепенная подача материала от простого к сложному;

**наглядность** – для более эффективного усвоения материала; ценностное отношение к жизни и здоровью – доводить до сознания детей, что жизнь и здоровье - это огромные ценности и относиться к ним надо с умом, уважением и трепетом, что от состояния здоровья зависит вся жизнь человека, что здоровый образ жизни – необходимое условие человеческого существования;

**деловитость и занимательность** – материал занимательный и несет деловую информацию, которая вызывает потребность в практической деятельности;

**лично - ориентированная направленность** - основное внимание уделяется личностному развитию воспитанника, воспитанию направленности на сохранение здоровой полноценной жизни, а не на болезнь и пессимизм;

**развивающее обучение** – развивает личность творца собственной жизни путем создания проблемных ситуаций;

**Результативность опыта.** Таким образом в современной дошкольной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний, умений и навыков, воспитание психофизических качеств. Упражнения для развития координационных способностей предъявляют высокие требования к деятельности центральной нервной системы. Большинство из этих упражнений, например, на развитие устойчивости равновесия, оказали положительное влияние на осанку, что является немаловажным фактором в физическом воспитании детей дошкольного возраста.

Для целенаправленного развития координационных способностей я применяла разнообразные условия для организации совместной деятельности, активно внедряла дополнительные средства: нестандартные снаряды, система опор различной жесткости, комплекс зрительных и звуковых раздражителей, насыщенность новыми приемами обучения, элементами творчества и сотрудничества. В своей работе применяю систему обратных связей, что обусловило высокую информативность и качество усвоения и выполнения двигательных действий.

Я заметила, что применение различных средств, таких как физические и гимнастические упражнения динамического характера позволили качественно улучшить координационные способности детей младшего дошкольного возраста. Приступая к организации педагогического эксперимента, мною были учтены методические рекомендации по общей методике и организации учебно-воспитательного процесса, по методике и структуре занятия в ДО, по планированию и т.п. При формировании задач учитывается полный комплекс традиционных задач воспитания и обучения, куда вносятся физические и гимнастические упражнения динамического характера направленного на развития координационных способностей.

### Список литературы

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
2. Иванова С. С., Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII междунар. науч. конф. — Самара: Асгард, 2015. — С. 38-41.



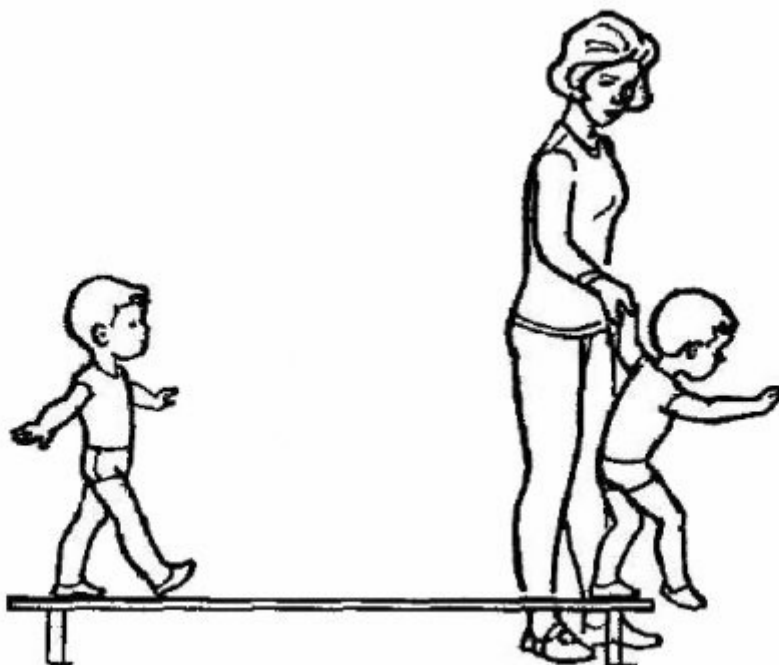
3. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 3. - С. 51-53.
4. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе [Текст] / Ю. А. Кириллова. – М. : Изд.: ДетствоПресс, – 2005. – 180 с
5. Кистяковская, М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) [Текст] / М.Ю. Кистяковская. - М., 2007. - 105 с.
6. Кочеткова, Л. В., Оздоровление детей в условиях детского сада [Текст] / Л. В. Кочеткова. – М : Сфера, 2017. – 89 с.
7. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст] / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.
8. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет [Текст] / С. С. Прищепа. – М. : ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
9. Родин, Ю.И. Психическое развитие дошкольников в процессе построения живого движения: Монография / Ю.И. Родин. - Тула: Издательство Тульский гос. пед. университет им. Л.Н. Толстого, 2007. - 202 с.
10. Стародубцева И. Физическое воспитание: Инновационные технологии. // Дошкольное воспитание. - 2018. - №6. - 42 с.

## Картотека упражнений для развития координационных способностей дошкольного возраста.

### Для детей 2-3 лет

Для таких маленьких деток все занятия лучше всего совмещать с прогулкой на детской площадке, ему будет так намного интереснее:

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног);
- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.)
- наклоны и приседания (например, за игрушками);
- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам и т. п.



- покорение вертикальной лестницы.

**Важно!** Обязательно находите рядом с малышом, чтобы в любой момент его можно было подхватить и, таким образом, уберечь от ненужных травм.

### Для детей 4-5 лет

В этом возрасте дети контролируют своё тело намного лучше, поэтому можно повышать уровень сложности:

- научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой;
- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.)

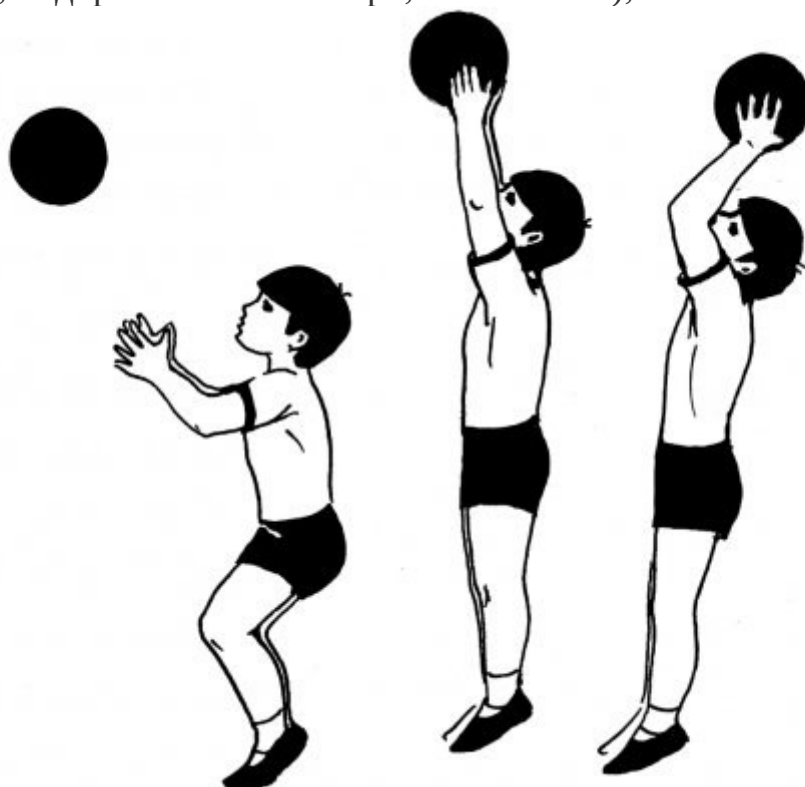


- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.

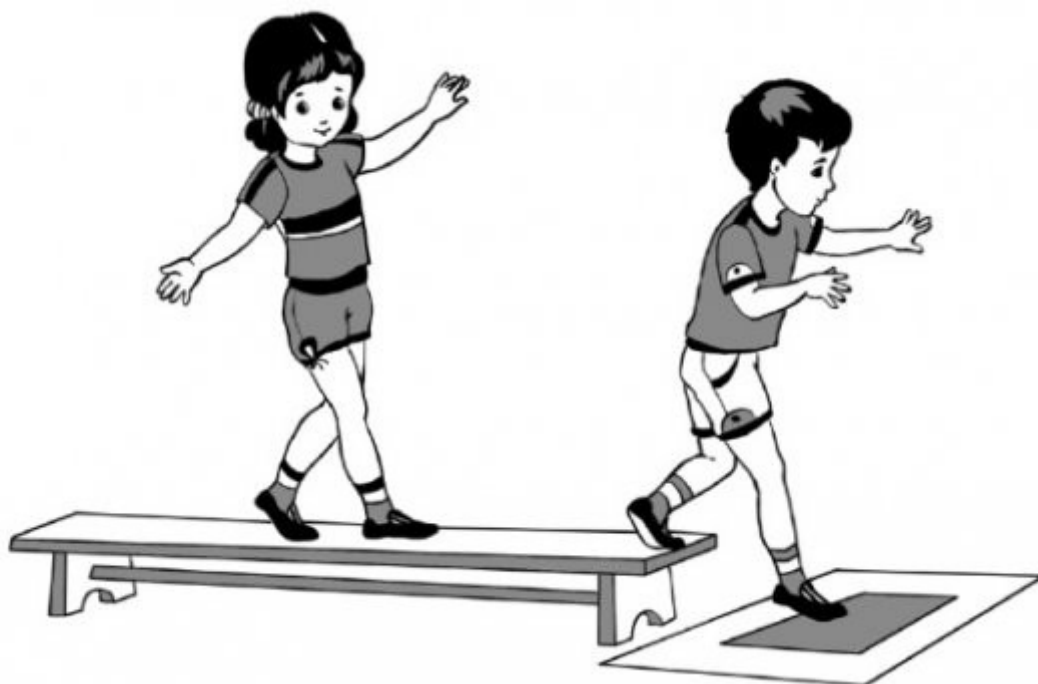
#### Для детей 6-7 лет

В таком возрасте рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами:

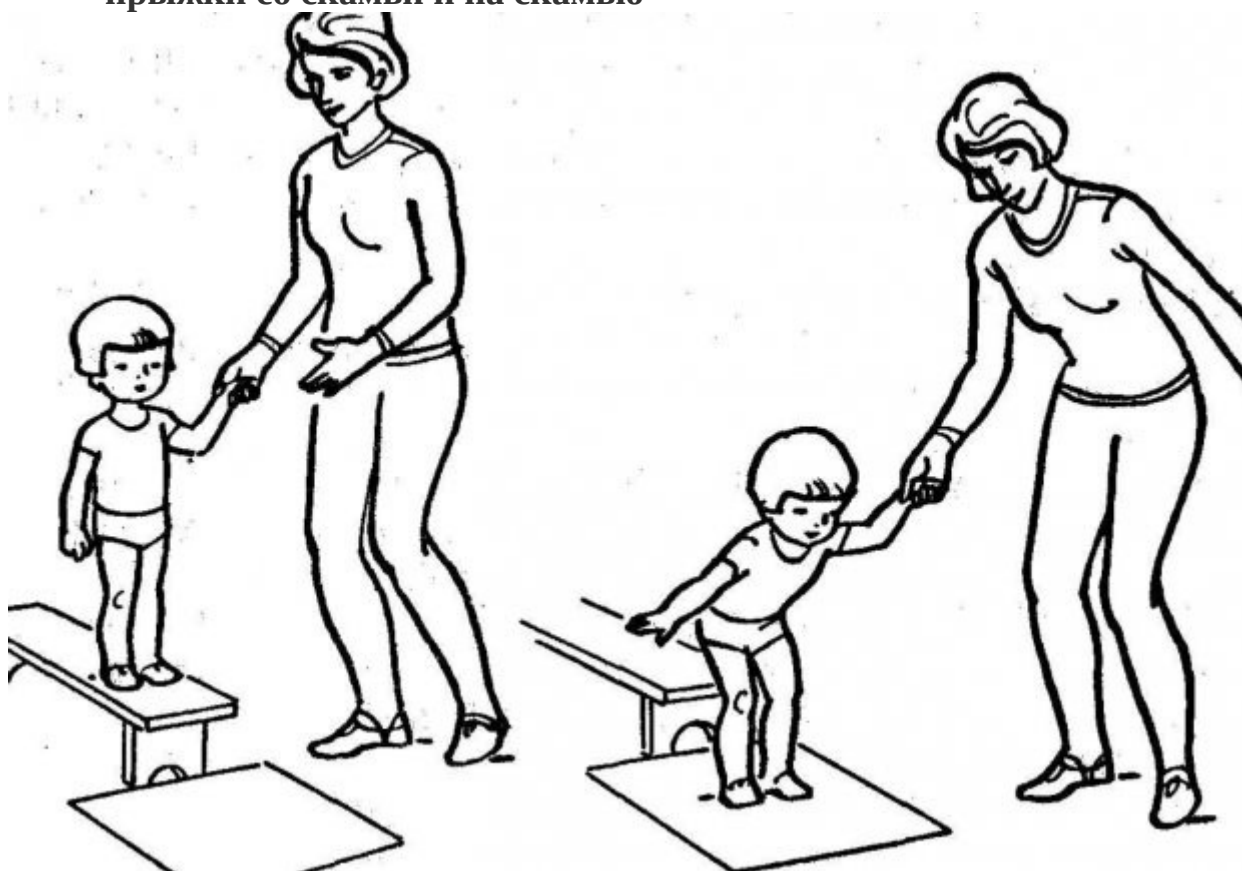
- **упражнения с мячом** (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);



- **ходьба по бревну (скамье) с поворотами**, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;



- **бег вперёд, назад, с поворотами**
- **прыжки со скамьи и на скамью**



**Важно!** Дети не любят однообразия, поэтому меняйте разные виды занятий почаще, чтобы они не заскучали. Очень хорошим примером будет, если вы будете заниматься вместе!

## **Общие игры на координацию**

Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

- дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время;
- делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;
- изображаем аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;
- бег со сменой траектории по условленной команде;
- прыжки на батуте.

Дети любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находите те игры, которые больше всего нравятся конкретному ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы малыш вырос ловким и смелым. И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.

### **«Пляшут малыши»**

**Цель:** обучение ритмичным движениям, умению слушать простую мелодию.

**Форма проведения:** групповая.

**Ход игры:** Дети сидят на стульчиках кружком, и взрослый предлагает одному из них сплясать: «Миша сейчас спляшет, а ребята ему похлопают!» Ребёнок выходит на середину круга, а взрослый поёт (на мотив «Ах вы, сени...»):

Вот наш Мишенька встаёт,  
Он плясать сейчас начнёт.  
Будет Мишенька плясать,  
Всех ребяток забавлять!  
Миша, Миша, попляши,  
Нашим деткам помаши.  
Выбирай других плясать  
И ребяток забавлять!  
Ребёнок пляшет, дети хлопают в ладошки.

### **Игра на развитие бега «Догонялки»**

**Цель:** обучение ориентироваться в пространстве, развитие навыков бега на небольшие расстояния, тренировка умения быстро выполнять простейшие команды по ходу игры.

**Форма проведения:** групповая.

**Ход игры:** Один ребёнок сидит на стуле, к нему подходит взрослый с другими детьми, они говорят:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть!  
Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три, четыре, пять!

При слове «Пять» все бегут, а ребёнок, сидящий на стуле, встаёт и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

### **«На горку»**

**Цель:** развитие координации движений, равновесия, укрепление мышц стоп.

**форма проведения:** индивидуальная.

**Ход игры:** взрослый сидит или стоит, а ребёнка ставит перед собой, поддерживая за кисти рук, приговаривая: «Взбираемся на горку», стимулирует перемещение стоп ребёнка по ноге взрослого. Когда ребёнок поднимается высоко, взрослый читает русскую потешку:

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

А на той горе дубок,

А на буде воронок!

### **Колокольчик**

◆ Вы заняты или вам нечем занять ребенка?

◆ Повесьте над дверным проемом веревку, привязав к ней колокольчик. Ребенок должен ползать под ней туда — обратно, не задев колокольчика. Если колокольчик зазвенел, значит, ребенок проиграл.

◆ Можно использовать и две веревки с двумя колокольчиками, привязав их концами к спинкам стульев. Расстояние между веревками должно быть не менее 50 см. Пусть ребенок пробует перелезть между ними, стараясь, чтобы колокольчики не зазвенели.

### **Достань-ка**

◆ Привяжите к дверному проему колокольчик, шарик или любую другую игрушку. Малыш должен подпрыгнуть и достать предмет. Дайте ему задание — дотронуться до игрушки 5 раз. Если получилось — значит, победил.

### **Попадай-ка**

Игра учит попадать в цель с расстояния.

Необходимый инвентарь: тазик, небольшой мяч или еловые шишки, желуди.

◆ Как играем: поставьте тазик на пол. Предложите ребенку с расстояния в 20-30 см бросать туда мяч. Если попал — значит, ловкий, победил. Бросать можно и мячики, и шишки, и желуди.

◆ Закрепляем: на прогулке начертите на асфальте круг — ребенок должен бросить в него мелкий предмет, например, мячик или камушек. Можно устроить соревнование — кто больше закинет предметов в круг, тот и победитель!

**Конспект оздоровительной гимнастики после сна сюжетного вида  
в подготовительной к школе группе  
«Африка»**

**Цель:** комфортное пробуждение детей после сна, подготовка детей к двигательной активности.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- продолжать работу по укреплению здоровья детей
- закаливать организм ребенка
- формировать правильную осанку
- активизировать функции дыхательного аппарата;
- профилактика плоскостопия.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность, воображение;
- закрепить приемы элементарного самомассажа;

**Оборудование:** массажная дорожка, аудиозапись.

**Время проведения:** 10 м

**Ход гимнастики**

**1 часть: Пробуждение**

Воспитатель ласковым, тихим голосом объявляет детям «подъём». Улыбается. Не торопит детей разбудить всех сразу. Предлагает снять с себя одеяло и принять И.П.

Дети под лёгкую, тихую музыку постепенно просыпаются, убирают одеяло с себя, ложатся на спину. (Э. Григ «Утро»)

**В кровати:**

Улетели сны в окошко,

Убежали по дорожке.

Ну, а мы с вами проснулись

Потянулись, улыгнулись. *(дети потягиваются на кровати)*

-Объявляется подъём!

Сон закончился – встаем.

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись *(дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх).*

С боку на бок повернулись, *(руки согнуты в локтях за головой, поворот на правый бок, и.п. тоже влево)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. *(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

Выпрямляются ноги, *(движения стопами вправо-влево, вперед-назад)*

Поплясали мы немного *(переступание согнутыми ногами по кровати).*

Руки ставь перед собой *(выполняется сидя на кровати, ноги вытянуты)*

И потри их меж собой *(дети трут ладони друг о друга)*

Как ладошки разогрели

Мы умыться захотели! *(дети выполняют «сухое умывание»)*

Мы умылись, причесались, *(дети выполняют движения)*

Наши уши зачесались. *(дети гладят уши ладошками)*

Руки ставь перед собой *(массаж каждого пальца)*

Каждый палец три рукой

Руки «моем» до плеча, *(поглаживание от кисти руки до плеча)*

Мы спокойно, не спеша.

Мы закончили с руками, *(поглаживание - от стопы к бедру, и обратно)*

То же делаем- с ногами.

Вот массаж мы завершаем,

К упражненьям приступаем!

Отправляемся в поход



Африка, ребята ждет!

Но не просто мы пойдут, (*лежа на спине, упражнение «велосипед»*)

Велосипеды мы возьмем!

### **Комплекс упражнений «Животные Африки»**

#### **«Слон»**

И.п.: Стоя на кровати на коленях, опора на руки, переваливающее движение с правой стороны на левую. (6-8раз).

#### **«Пантера»**

И.п.: Стоя на кровати на коленях, опора на руки, на раз- прогнуть спину, голову вверх ( пантера рада солнышку), на два – выгнуть спину дугой, голову вниз (пантера грустит) (6-8раз).

#### **«Ленивец»**

И.п.: Лежа на спине, поджать колени к груди и обнять их руками, подбородок прижат к груди, выполнять покатывающие движения (4-6раз).

#### **«Черепашка»**

И.п.: Лежа на спине, поджать колени к груди и обнять их руками, подбородок прижат к груди, на раз- распрямиться, голову вверх ( черепаха раскрылась), на два- исходное положение( черепаха напугалась и спряталась) (4-6раз).

#### **«Крокодил»**

И.п.: Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед, ладони прижаты друг к другу. Выполнять покатывающие движения из стороны в сторону (6-8раз).

### **2 часть: Возле кровати.**

А теперь все потянулись,

Встали на пол, улыбнулись.

#### **«Обезьянки»**

Возле пальмы на полянке

Скачут, скачут обезьянки.

С ноги на ногу весь день,

Им скакать совсем не лень. (*Прыжки с ноги на ногу*)

### **Упражнение на дыхание «Обезьянки нюхают цветы»**

Мартышки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И.п.: стоя ноги врозь, напрячься

Руки в стороны – вдох,

Медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены. ( 3-4 раза)

### **Гимнастика для глаз**

А теперь мы поиграем,

Дружно глазки закрываем (*закрывать глаза руками, открыть*).

1,2,3,4,5, начинаем все моргать (*быстро поморгать*)

### **3 часть: Хождение по «дорожке здоровья»**

Друг за другом быстро встали

По дорожкам зашагали. (*ходьба по массажным коврикам*)

Слон шел, шел, шел,

Яблоко нашел,

Сел, поел и дальше пошел.

Зебра шла, шла, шла,

Травку нашла,

Села, поела и дальше пошла.

Обезьянка шла, шла, шла,

Банан нашла,

Села, поела и дальше пошла.

Что- проснулись? Ну тогда-

Ожидает вас вода!

Умывайся, не ленись, (*дети умываются и одеваются*)

Одевайся, есть садись!

## Консультация для педагогов: «Развитие координационных способностей дошкольников посредством нетрадиционного оборудования (нестабильной опоры)»

**Координация** движения — точное согласование в работе всех отдельных мышц, входящих в состав нашего тела, согласование, ведущее к тому, что все наши движения становятся гладкими, пластичными, размеренными, экономными и не обнаруживают признаков механической борьбы противоположно действующих антагонистических мышц. Одной из главных задач физического воспитания является **развитие** двигательной функции и умение управлять своими движениями. Так как значительное воздействие обеспечивают **двигательно-координационные способности**, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное **развитие ребенка**.

Под **координационными способностями** следует понимать, во-первых, **способность** целесообразно строить двигательные акты; во-вторых, **способность** преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних действий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

**Координационные способности** человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии с поставленной задачей.

**Дошкольный** возраст характеризуется активным **развитием координационных способностей**, что обусловлено естественным ростом ребенка и соответствующим **развитием** систем и функций его организма.

**Координационные способности** рассматривают как ведущую функцию моторного **развития детей дошкольного возраста**. Как считает Е. Н. Вавилова и Э. С. Вильчковский, в **дошкольном** возрасте начинают активно проявляется **координационные способности**. Но для их совершенствования важно вводить в содержание двигательной деятельности детей упражнения, сложные сочетания движений и необычные условия их проявления. Выделяют следующие **педагогические условия развития координации движений у детей дошкольного возраста в организованной образовательной деятельности**:

учет индивидуальных и возрастных особенностей детей; эмоциональный комфорт для каждого ребенка; использование разнообразных целенаправленных методов и форм **развития физических качеств**; создание **предметно-развивающей среды**.

1. **Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей.** Многие **педагоги** обращали внимание на необходимость глубокого изучения и правильного учета возрастных и индивидуальных особенностей детей в процессе обучения и воспитания. Эти вопросы, в частности, ставили Я. А. Коменский, Ж. Ж. Руссо, а позже К. Д. Ушинский, Л. Н. Толстой и другие. Более того, некоторые

из них разрабатывали **педагогическую теорию**, исходя из идеи природосообразности воспитания, то есть учета природных особенностей возрастного **развития**, хотя эта идея и интерпретировалась ими по-разному. Индивидуальный подход при обучении ребенка должен основываться на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников требует, чтобы содержание, формы и методы организации их деятельности не оставались неизменными на разных возрастных этапах. В соответствии с этим принципом должны учитываться темперамент, характер, **способности и интересы**, мысли, мечты и переживания воспитанников. Не менее важно учитывать их половозрастные особенности.

2. Эмоциональный комфорт является жизненно важным для ребенка на каждом этапе его **развития**, от него зависит восприятие ребенком окружающего мира и его психическое здоровье в целом. В исследованиях эмоционального состояния детей **дошкольного** возраста устойчиво положительное, комфортное эмоциональное состояние ребенка рассматривается как базовое, являющееся основой всего отношения ребенка к миру и влияющее на особенности переживания семейной ситуации, познавательную сферу, эмоционально-волевою, стиль переживания стрессовых ситуаций, отношение со сверстниками.

3. Для планирования средств, методов и осуществления целенаправленной работы по воспитанию **координационных способностей у дошкольников 5–6 лет** необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма детей, закономерности и этапы **развития** высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физическими упражнениями. С учетом этого определены основные средства и методы воспитания **координационных способностей у дошкольников 5–6 лет**. **Способность** выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности формируется практически во всех упражнениях, применяя методический прием: рассказ и показ детям — что значит свободно, не напряженно, легко. При этом нужно ориентировать детей на предметное мышление, подражание животным и т. п. Наряду с повторным методом, используемым для воспитания **координационных способностей у детей 5–6 лет**, актуальным является игровой метод, поскольку ведущим видом деятельности для детей этого возраста является игра. Использование игрового метода в процессе воспитания **координационных способностей** предусматривает включение в образовательную деятельность **дошкольника** разнообразных сюжетных, подвижных, музыкальных игр, игр со спортивной направленностью.

4. Создание **предметно-развивающей среды**. Под физкультурно-игровой средой мы понимаем обеспечение тесного взаимодействия в пространстве **дошкольного** образовательного учреждения всех видов двигательной активности, соответствующих возрасту детей, направленных на воспитание **координационных способностей**. Создавая физкультурно-игровую среду, направленную на воспитание **координационных способностей** детей 5–6 лет в образовательном пространстве ДООУ, особое внимание мы уделили методическим аспектам проведения различных форм физкультурных занятий.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей приобрела еще большую актуальность в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДОУ появляется все больше детей «Группы риска» или «условно здоровых». Снижение показателей здоровья и темпов **развития детей дошкольного** возраста обусловлены ухудшением социально – экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, низкой двигательной активностью.

В современном **дошкольном** образовании физкультурно – оздоровительному направлению в **развитии детей уделяется непосредственное внимание**, которое включает различные виды гимнастики, самомассаж, занятия физической культурой, подвижные игры. Все эти формы реализуют инструктора по физическому воспитанию в условиях специально организованных форм оздоровительной работы и воспитатели на занятиях, прогулках, в режимных моментах и свободной детской деятельности.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые 7 лет жизни. Именно в детстве формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и **физического развития**. Именно **дошкольный возраст – период**, когда интенсивно формируется опорно – двигательный аппарат. Здоровье **дошкольника** напрямую зависит от состояния опорно – двигательной системы организма, выполняющей множество жизненно важных функций, и патологические изменения которой ведут к ухудшению всех его систем.

Разностороннее **развитие двигательных способностей**, основных физических качества **координации** движения определяет уровень физической подготовленности детей.

Совершенствование движений рук чрезвычайно важно для общего психического **развития ребенка**, так как позволяет ему перейти от зрительного восприятия мира к активному, действительному. Поэтому так важно, чтобы **дошкольник мог произвольно координировать свои движения**.

При построении физкультурно – оздоровительной работы в нашем ДОУ мы уделяем особое внимание формированию правильной осанки, так как у большинства детей ослаблен мышечный корсет, а также **развитию координационных способностей**.

Какие вы знаете нестабильные опоры? (*одним словом- балансиры*)

Мы используем достаточно новое для ДО **оборудование**: фитболы, балансировочные диски и бревно – балансир, степ-платформа.

Фитбол – новое направление оздоровительных видов гимнастики с использованием больших гимнастических мячей.

Занятие с использованием фитбола доставляет детям большое удовольствие. Такие занятия имеют свои особенности, они уникальны по своему воздействию на организм. Упражнения с использованием фитбола вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающую обменные процессы в организме.

Мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе, что создает оптимальные условия для формирования правильной осанки, снимая стресс с позвоночника, восстанавливая его правильное положение.

Нестабильная опора постоянно вынуждает ребенка в целях сохранения равновесия включать в работу те или иные группы мышц, чего невозможно добиться в условиях жесткой опоры.

Прыжковые, покачивающие, вращательные, перекатывающие движения стимулирует работу вестибулярного аппарата, **развивая чувство равновесия, двигательную координацию** и ориентирование в пространстве. В данных движениях намного больше необычных «полетов», новых ощущений и поэтому выполняются они с большим удовольствием. Длительное применение фитбол – гимнастики позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно **развивать физические качества**, что **способствует** повышению уровня физической подготовленности детей.

Балансировочный диск представляет собой неустойчивую платформу, применение которой в процессе занятий **способствует развитию чувства равновесия, координации, силовых способностей ребенка**, укреплять мышцы ног и спины, вестибулярный аппарат, правильно формировать голеностопный сустав, **развивать глазомер**, повышать уровень физических качеств ребенка, укрепление здоровья средствами упражнений и подвижных игр с использованием нестандартного физкультурного **оборудования**.

Занятия на балансировочном диске укрепляют мышцы – стабилизаторы, которые редко задействованы при выполнении обычных упражнений при выполнении даже несложных движений ребенку приходится, удерживая равновесия, задействовать практически все мышцы, даже самые мелкие, что **способствует** гармоничному физическому **развитию тела**. Упражнения на балансире укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают осанку, **развивают гибкость**. Благодаря использованию на занятиях балансировочных дисков ребенок лучше ощущает свое тело в пространстве, у него **развивается координация**. Занятия проводятся под строгим контролем взрослого, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности.

Применять балансиры можно в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно- тренировочного характера с детьми старшего **дошкольного возраста** (*продолжительность 25-35 минут*);
- как часть занятия (*от 10 до 15 минут*);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- и просто как игра или **развлечение**.

Начинать занятия необходимо с самых простых упражнений. Однако несложное и на первый взгляд привычные упражнения на балансире превращают в нечто новое и не всегда легко выполняемое. Они позволяют задействовать при работе практически все группы мышц, в том числе те, которые не включаются в работу при выполнении простых упражнений на гимнастическом коврике.

Бревно позволяет расширить диапазон упражнений по сравнению с диском и квадратным балансером. На нем можно балансировать, расположившись в разных направлениях, ноги вдоль и поперек бревна. В разных положениях задействованы разные группы мышц. Кроме того, бревно можно положить плоской стороной вниз и ходить по нему, укрепляя мышцы стопы. Бревно используется для профилактики и лечения плоскостопия. Такое упражнение полезно выполнять в любом возрасте.

Вопросы:

1. Какие тесты используем для определения **координационных способностей**:
  - челночный бег 30 метров по 10 метров (определяется **способность** быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
  - статическое равновесие (тест выявляет и тренирует **координационные возможности детей**).
  - подбрасывание мяча и ловля его.
  - прыжки через скакалку.
2. Что такое нестандартное **оборудование**?  
(**оборудование** выполненное руками воспитателей и родителей из подручных средств и материалов).
3. Для чего используется нестандартное **оборудование**?  
(повышать интерес к выполнению основных движений и игр, формировать физические качества и двигательные умения).
4. Для чего используется нестандартное **оборудование** «Нестабильная опора»?  
(**развитие координационных движений**; равновесия; плоскостопия; укрепление мышц)
5. Для чего используется нестандартное **оборудование** «Моталочки»?  
(**развитие мелкой моторики рук, быстроту движений**)
6. Для чего используется нестандартное **оборудование** «Тоннель»?  
(**развитие координации движений**, умение ориентироваться в замкнутом пространстве)
7. Какое нестандартное **оборудование** используете вы в работе и с какой целью?
8. Какие требования мы соблюдаем при использовании нестандартного **оборудования**? (безопасность в использовании, эстетическая привлекательность, простота в изготовлении, соблюдение гигиенических требований, многофункциональность доступность в использовании).