Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

([dushkruf@mail.ru,](mailto:dushkruf@mail.ru,) 623537 Свердловская область, г. Красноуфимск ул. Трактовая 1а

тел. +7(34394) 5-04-86)

Утвердил

Директор МАУ ДО СШ

ГО Красноуфимск

Чуканов В.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ДОУ»**

Разработчики:

Тимофеева Мария Александровна

Зам директора по УВР

Власова Екатерина Михайловна

Инструктор-методист и

Тренер-преподаватель

Артемьева Ксения Васильевна

Инструктор-методист

Лутфурахманова Татьяна Владимировна

Тренер-преподаватель

Красноуфимск 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ВВЕДЕНИЕ** | 3 |
| **ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5**-7 **ЛЕТ**  1.1 Значение координационных способностей и гибкости в управлении движениями | 5 |
| 1.2 Возрастные особенности детей 5-7 лет | 8 |
| 1.3 Основные методы и средства развития координационных способностей и гибкости | 12 |
| **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5**-7 **ЛЕТ**  2.1 Методика развития координационных способностей и гибкости дошкольников 5-7 лет | 17 |
| 2.2 Методика оценивания координационных способностей и гибкости дошкольников 5-7 лет | 20 |
| 2.3 Планируемые результаты | 22 |
| **ВЫВОДЫ** | 24 |
| **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** | 25 |
| **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ** | 26 |
|  |  |

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.**Идея гуманизации дошкольного воспитания является центральной в процессе его обновления. Ученые, специалисты-практики все более склоняются к выводу, что система физического воспитания дошкольников должна нести в себе целостное, гуманистическое воздействие на личность, обеспечивать реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное физическое развитие.

Актуальным является поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развитие интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в создании совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка.

Из большого числа проблем физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении особое место занимает развитие у занимающихся способности сознательно управлять движениями в пространстве и во времени, выполнять сложно координированные движения (Л.П. Матвеев). Практическая значимость рассматриваемой способности выходит далеко за пределы узкоспециального интереса. И ее трудно переоценить уже потому, что она имеет прямую связь с успешностью двигательного научения, спортивного совершенствования и создания предпосылок для будущей трудовой и общественно полезной деятельности.

Так же, сегодня для многих детей актуально развитие гибкости, так как многие ребята с раннего возраста начинают заниматься различными видами спорта, а как нам известно, во многих видах спорта необходима способность выполнять движения с большой амплитудой.

В многочисленных высказываниях специалистов выражается единое мнение о том, что чем выше способность к управлению движениями и чем раньше она развита у детей, тем успешнее становится процесс физического воспитания (В.С. Фарфель, Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов и др.).

Исходя из этого, признается своевременным и целесообразным начинать обучение навыкам управления движениям, в основе которых лежат координационные способности и гибкость уже в дошкольном возрасте, поскольку именно в этот возрастной период активно повышаются функциональные возможности двигательного анализатора.

**Цель:** формирование и расширение представлений педагогов дошкольного образования о методах развития координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет на занятиях физической культуры

**Задачи:**

1. Выявить основные методические приемы для развития координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет

2. Выявить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет

3. Разработать элективные комплексы упражнений

4. Разработать практические рекомендации.

**Гипотеза:** предполагается, что применение элективных комплексов упражнений на занятиях физической культуры могут качественно повысить уровень координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет

**Новизна:** построение элективных комплексов упражнений для развития координационных способностей и гибкости, и включение их в физическое воспитание детей 5-7 лет

**Практическая значимость** результатов исследования состоит в возможности эффективно развивать координационные способности и гибкость в освоении программного материала за минимально короткий промежуток времени

**ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ И ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ**

* 1. **Значение координационных способностей и гибкости в управлении движениями**

Координация движений — процессы согласования активности [мышц](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B) [тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE), направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного [навыка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA) происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

В сформированном динамически устойчивом [движении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) происходит автоматическое [уравновешивание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B5) всех инерционных движений без продуцирования особых импульсов для коррекции. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий, как, например, профессиональные спортсмены. Однако координация нужна не только в [спорте](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82). От неё зависит каждое движение человека. Координация движений регулируется [мозжечком](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B7%D0%B6%D0%B5%D1%87%D0%BE%D0%BA).

У детей дошкольного возраста развитие координации играет важную роль, так как она является основой для успешного выполнения различных физических и познавательных задач.

Проприоцепция — это мышечное чувство, ощущение положения частей собственного тела относительно друг друга и в пространстве.

Обеспечивается различными органами-проприорецепторами (в частности, мышцами), информация с которых по крупным нервным волокнам в составе периферических нервов и задних столбов спинного мозга поступает к ядрам центральной нервной системы и далее через таламус в теменную долю головного мозга, где формируется схема тела.

Здоровый человек в сознательном состоянии может чувствовать положение и движение своих конечностей.

Благодаря проприоцепции человек может чувствовать положение, движение и силу.

Возраст от 3 до 6 лет считается критическим периодом для формирования основных навыков координации. В этот период дети активно исследуют окружающий мир, учатся ходить, бегать, прыгать, лазить и многое другое. Развитие координации помогает им освоить эти навыки и стать более гибкими и ловкими.

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уход не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

Все упражнения для развития координации можно разделить на статистические и динамические. Первые учат малышей сохранять равновесие в заданной позе, например, стоять на одной ноге или удерживать легкий груз на голове. Вторые упражнения — это ходьба по скамейке, изменение направления при беге и т. д.

Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту. При статистических упражнениях желательно, чтобы родители подстраховывали малыша, исключая возможность падения.

Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета. В ее развитии участвуют многие органы.

Особое значение придается мозжечку, активное развитие которого начинается в возрасте от полугода и заканчивается к 4-5 годам. В 3-4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций. Обучаемость ребенка значительно улучшается, он способен выполнять новые, более сложные задачи. Координация движений так же во многом зависит от вестибулярного аппарата.

Не заставляйте детей заниматься, когда они уже проявляют признаки усталости. В таком состоянии им будет еще сложнее следить за координацией своих движений, а значит, развивающий эффект будет минимален.

**Гибкость** — это способность выполнять движения, изменяя форму тела и его отдельных звеньев, непринуждённо с максимальной амплитудой.

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Гибкость нам нужна не только для демонстрации, она необходима нам по жизни. Свойство гибкости участвует не только в редких случаях сложных движений, а намного чаще, чем нам кажется. Например, обеспечивает ровную осанку, когда одни мышцы растягиваются при напряжении других.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Различают виды (формы проявления) гибкости - активная и пассивная.

Активная гибкость — это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

Пассивная гибкость - понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая - в позах.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности и определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обусловливающий подвижность суставов - анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

На гибкость существенно влияют внешние условия:

* время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
* температура воздуха (при 20-30°С гибкость выше, чем при 5-10°С);
* проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
* разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40°С или после 10 мин пребывания в сауне).

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба. Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10-14 лет.

Половые различия обусловливают превосходство суставной подвижности у женщин во всех возрастах на 20-30% по сравнению с мужчинами. Установлено также, что подвижность у лиц астенического типа меньше, чем у лиц мышечного типа, у молодых - больше, чем у пожилых. Чем эластичнее мышцы, тем успешнее и в большей мере может быть развита подвижность в суставах. Наилучшие возможности предоставляет юный возраст.

В некоторых случаях большая подвижность в суставах - прирожденная способность. Есть также люди с врожденной весьма ограниченной подвижностью.

**1.2 Возрастные особенности детей 5-7 лет**

Старший дошкольный возраст — продолжение одного из очень важных периодов в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В этот период происходит становление новых психических образований, укрепление нервной системы, которая начинает стабилизироваться. Вместе с этим дальнейшее развертывание образований создает благоприятные психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания и роста всего организма. Области мозга сформированы почти как у взрослого человека. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Очень активно идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц конечностей. Общее физическое, психическое развитие тесно связано с развитием мелкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Первые шесть лет жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. Активно формируется костная и мышечная системы. Костная система ребенка-дошкольника богата хрящевой тканью. Кости мягкие, гибкие, недостаточно прочные. В них содержится значительное количество воды и только 13% минеральных солей. Суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается, сухожилия слабее и короче, чем у взрослых.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается у детей с 2-3 лет. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, однако поясничный столб очень эластичен и из-за неблагоприятных условий внешней среды возникают различные нарушения осанки. Мышцы у детей дошкольного возраста развиты относительно слабо и составляют 20-25% массы тела. Мышцы-сгибатели развиты больше, чем мышцы-разгибатели, поэтому дети часто принимают неправильные позы – голова опущена, плечи сведены вперед, спина сутулая.

Часто возраст 5-7 лет называют «периодом первого вытяжения», так как ребенок за год может вырасти на 7-10 см., но все-таки эти и другие показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. Исходя из средних показателей: рост ребенка 5 лет составляет примерно около 106,0- 107,0 см, масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап ребенка характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела и органов. Длина конечностей, ширина таза, плеч, окружность грудной клетки у детей быстро увеличиваются в течение всего шестого года. Но имеют место быть индивидуальные различия в этих показателях, в первую очередь различия у 6 мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Сердечно-сосудистая система претерпевает на протяжении дошкольного возраста морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается до 92,3 г у 6-летнего ребенка. Частота сердечных сокращений колеблется в младшем дошкольном возрасте в пределах 85 - 105 уд/мин., в старшем – 78 – 99 уд/мин. У девочек на 5-7 ударов больше, чем у мальчиков. Пульс изменяется в зависимости от физиологического состояния организма: во время сна уменьшается, в период бодрствования учащается. Отклонения в величине артериального давления встречаются сравнительно редко. В норме систолическое давление в возрасте 5 лет составляет – 105 мм.рт.ст., в 6 лет – 106 мм.рт.ст.

В основном к шести-семи годам уже завершается формирование тканей легких и дыхательных путей. Развитие всех органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, бронхи и трахеи сравнительно очень узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не имеют возможности опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Вследствие этого дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые.

За период дошкольного детства осуществляется сложнейший процесс формирования нервной системы ребенка.

Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия. Однако сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.

Развитие личности ребенка происходит достаточно интенсивно. Изменения характеризуются проявлением так называемого внутреннего плана действий — способностью детей оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Самое важное изменение в личности ребенка: его дальнейшие изменение в представлениях о себе; его образе Я. Усложнение и развитие этих образований у детей к шести годам создает благоприятные условия для развития рефлексии, то есть способности осознавать и отдавать отчет в своих целях, делах, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сенситивным, то есть чувствительным.

Наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве, обувь большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания, травмы и предрасположенность организма. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и стоянии.

Старший дошкольный возраст во многом предопределяет будущий моральный облик ребенка как человека и в то же время благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения и воспитания нравственных норм, этики формируется сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни, сверстникам и взрослым. Имеет место тенденция повышения общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка становится достаточно устойчивой, иногда возможно ее завышение, реже занижение. Дети старшего дошкольного возраста более объективно умеют оценивать результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное со сверстниками и взрослыми). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра. В сюжетно-ролевых играх дошкольники старшего возраста начинают осваивать сложные и интересующие их взаимодействия людей, которые отражают характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия и взаимодействия становятся более сложными, обретают особый, значимый для ребенка смысл, который не всегда открывается и понятен взрослому. Игровое пространство и поле деятельности усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети оказываются способными отслеживать и вести поведение партнеров, сверстников по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от смены места или сюжета в нем. Очень важной особенностью данного возраста является проявление произвольности всех психических процессов. Развитие психических процессов и восприятия продолжается. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков в действиях.

На протяжении всего дошкольного детства в основном преобладающим у ребенка является непроизвольное внимание, но к концу дошкольного возраста начинается развитие произвольного внимания. Произвольное внимание характеризуется тем, что ребенок начинает сознательно направлять и удерживать внимание на определенных предметах, объектах и действиях. Устойчивость внимания увеличивается до 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов одновременно. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Развитие мышления. По сравнению с другими процессами к концу дошкольного возраста высокого уровня достигает развитие наглядно -образного мышления и активно начинает развиваться логическое мышление, что способствует формированию у детей способности выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формировать способности обобщения, классификации, сравнения. По-прежнему основным м ведущим является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста так же начинает формироваться словесно-логическое мышление. Это мышление предполагает развитие умений оперировать словами и понимать логику рассуждений. Обязательно здесь потребуется помощь взрослых, так как нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов имеет место быть. Так же в дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью понятийное, словесно-логическое и абстрактное, мышление формируется уже к подростковому возрасту.

К концу дошкольного возраста дети обладают высоким уровнем личностного и познавательного развития, это позволяет им в дальнейшем успешно и с наименьшими трудностями обучаться в школе. Для всех видов деятельности ребенка 5-6 лет характерна эмоциональность и очень большая значимость эмоциональных реакций его самого и окружающих. Психическое становление и развитие личности ребенка к концу дошкольного возраста самым тесным образом связано с развитием самосознания. Формирование самооценки на основе осознания своей успешности деятельности, оценки педагога, сверстников, поощрение или одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников. У детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 5 – 7-летнего возраста является соподчинение 9 мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

В результате происходящих изменений и развития процессов - игра, которая была главной и ведущей деятельностью, к концу дошкольного возраста уже не может и полностью не удовлетворяет потребности ребенка в познании окружающего. Появляется потребность выхода за рамки своего детского образа жизни, желание занять доступное ему место в общественно-значимой деятельности, т.е. ребенок стремится к понятию и принятию новой социальной позиции – «позиции школьника». Это считается одним из важнейших итогов и особенностей личностного и психического развития детей 5 – 7-летнего возраста.

Ребенок 5 – 7-летнего возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы.

* 1. **Основные методы и средства развития координационных способностей и гибкости**

*Педагогические подходы к развитию координационных способностей*. Для формирования координационных способностей в процессе физического воспитания принято применять целый ряд методов. В их число входят метод стандартно-повторного упражнения, метод вариативных упражнений, игровой метод, метод соревнований.

Для разучивания сложных новых движений рекомендуют применять метод повторных упражнений. Это объясняется тем, что движения лучше усваиваются в случае длительного повторения одного и то же движения много раз. Весьма успешные результаты дает применение метода вариативного упражнения. В нем допускается строгая и не строгая регламентация действий в ходе их выполнения. К первому варианту относят варьирование исходных и конечных положений тела, изменение способов выполнения движений или применение строго заданного варьирования любых действий в составе любого упражнения.

Методический прием не четкой регламентации движений основан на активном использовании подхода с произвольным преодолением имеющихся препятствий. Весьма действенным методом формирования и развития координационных способностей человека является игровой метод. Он включает разучивание необходимых движений в короткое время или в конкретных условиях. Этот метод применяется в случае, если нет дополнительных заданий, создавая ребенку условия для быстрого закрепления двигательного навыка в условиях с выраженной положительной эмоциональной окраской.

Применение соревновательного метода связано с выполнением упражнений в форме соревнований. Соревнования всегда применяют для наращивания уровня подготовленности детей к выполнению ряда движений, по которым им придется соревноваться. Именно соревновательный метод помогает активировать двигательные способности, четко выявлять особенности осуществления движений и оценивать текущий уровень их развития.

При потребности к развитию координационных способностей у детей возможно применение ряда вариантов педагогических воздействий.

Вариант 1. Активизация в процессе обучения слуха и зрения.

Потенциал к реагированию на раздражители совершенствуется в ходе применения метода упражнений с использованием разных движений. Весьма действенным в дошкольном возрасте считают повторное реагирование на возникающие внезапно любые сигналы из окружающей среды. Применение этого подхода способно очень быстро дать выраженный положительный эффект особенно в условиях игры, так как создает высокий эмоциональный накал и стимулируют детей к активным действиям.

Для формирования реагирования следует применять:

а) пробежку с выполнением дополнительных упражнений с частым изменением траектории движения и эпизодами перемещения через невысокие препятствия;

б) выполнение перебежек из осложненных стартовых позиций (например, лежа в любом положении, из положения на коленях, из позиции приседа);

в) применение различных движений: ходьба в спокойном темпе, ходьба с ускорением, бег спокойный, бег с постепенным ускорением;

г) выполнение упражнений со скакалкой меняющейся длины.

В ходе выполнения любых этих упражнений следует постепенно усложнять их выполнение за счет ускорения движений, создавать необходимость реагирования на любые неожиданные сигналы, наращивая требования к уровню сложности и точности осуществляющихся движений.

Вариант 2. Воспитание способности к сохранению равновесия.

Эта способность может быть статической и динамической. Для ее развития следует регулярно выполнять упражнения включающие элементы вращения в любых плоскостях в том числе повороты, переворотом, кувырки в любом их сочетании.

Важными факторами для создания равновесия являются совмещение центра тяжести и опоры, учет уровня высоты опоры и ее устойчивости, рационализация скорости передвижения тела. Формируя способность к статическому равновесию следует уделять время для поддержания позы, временно прекращать зрительный контроль, снижать зону опоры, применять вспомогательные движения и элементы противодействия.

Важной основой совершенствования возможностей в отношении динамического развития можно считать адаптацию организма к внешним факторам.

Она наиболее успешно достигается в ходе игр подвижных и спортивных при обязательном резком изменении направления движений. Вариант 3. Обеспечение стойкой дифференцировки двигательной активности. В ходе воспитания координационных способностей нужно применять методические приемы с активным включением зрительного анализатора. Для этого дается задание на точность выполнения упражнения.

Воспитание двигательной точности принято основывать на применении метода «контрастных» заданий. В рамках него применяют броски на максимальную длину и в половину максимального результата – броски с коротких дистанций и длинных дистанций. Этот подход более эффективен, чем повторение много раз одного упражнения. В ходе развития у детей точности и метания в пространстве следует варьировать массой снаряда. Суть вариативного метода связана с непрерывным чередованием массы снарядов при обучении метанию на одну и ту же дистанцию.

Формирование у детей способностей четко регулировать величину воздействий в значительной мере помогает им выполнять любые упражнения. Так метание в цель малого мяча, броски мяча в корзину, долгое вращение на одной ноге существенно повышают общую физическую подготовку. Для повышения у детей четкости восприятия временных интервалов в ходе выполнения любых упражнений следует активно использовать ряд методических приемов.

1. Коллективное считание от одного до десяти.
2. Выполнение общеразвивающих упражнений попеременно в медленном и быстром темпе.
3. Длительная ходьба на одном месте сначала в медленном темпе, а затем в постепенно увеличивающимся темпе.
4. Осуществление прыжков на месте либо на одной, либо на двух ногах.

Вариант 4. Последовательное развитие ритмических способностей.

Очень важным в развитии координационных способностей является воспитание чувства ритма в ходе выполнения физических упражнений в любых временных и пространственных интервалах. В первую очередь это разучивание различных элементов танца.

Для формирования чувства ритма следует применять подходящую для этого музыку и иные ритмичные звуки (удары в бубен, хлопки), которые будут сопутствовать всем выполняемым двигательным действиям. Весьма успешно удается формировать ритмические способности в ходе поочередного выполнения упражнений под музыку и без нее.

Вариант 5. Формирование способности к самостоятельному проектированию наиболее рациональной программы двигательных действий.

С этой целью следует применять корректировки двигательных действий с учетом текущей ситуации. Весьма актуально это в единоборствах, борьбе и спортивных играх. В ходе выполнения управлений следует стремиться применять любые наиболее рациональные быстрые движения. При этом нужно обеспечивать согласование выполняемых двигательных процессов в единое целое для быстрого достижения поставленной цели с минимизацией затрат сил.

*Педагогические подходы к развитию гибкости*. Прежде чем как начать делать упражнения для развития гибкости нужно как следует разогреться. Для этого нужно сделать интенсивную разминку. Тогда в мышцах улучшается кровоснабжение, и они становятся более эластичными, а значит, снижается риск травмы. Упражнения на гибкость   начинать, нужно с самых простых и лишь постепенно переходить к более сложным, также рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают: активные, пассивные и статические.

• Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

• Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

• Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6-9с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

1. Не допускаются болевые ощущения;

2. Движения выполняются в медленном темпе;

3. Постепенно увеличивается их амплитуда и степень применения силы помощника;

4. Специальные упражнения можно включать в ежедневную зарядку и разминку перед основными занятиями;

5. Упражнения на растягивание необходимо использовать в течение всего года, так как при длительном перерыве в их применении подвижность в суставах ухудшается.

Для развития гибкости используют следующие приемы:

 1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания;

2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде;

3. Использование инерции движения какой-либо части тела;

4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой;

5. Применение активной помощи партнера.

При воспитании гибкости ведущим обычно является повторный метод. Необходимо учитывать вид (характер) упражнения, число повторений, интервал отдыха между упражнениями. Также в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

Существует два основных метода тренировки гибкости – метод многократного растягивания и метод статистического растягивания.

 Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться, гораздо сильнее при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Сначала спортсмены начинают упражнение с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее до максимума.

Пассивные движения желательно выполнять в 3-4 подхода каждое с количеством повторений от 10 до 40. Статические положения удерживаются в 3-4 подхода, по 6-10 сек в каждом. Расслабленные висы выполняются в 2-3 подхода по 15-20 сек. Количество повторений и время удержания зависит не только от состояния работающих мышц, но и от общего состояния - общее утомление снижает амплитуду движений, а следовательно, и эффективность развития гибкости.

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в применении упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Чтобы добиться заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, необходимо придерживаться следующие соотношения: примерно 40% - активные упражнения, 40% - пассивные упражнения и 20% - статические. Чем меньше возраст ребенка, тем больше нужно выполнять активных упражнений и меньше - статических. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз.

Нагрузку в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях и в течение всего года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и количества повторений.

 Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение за 1 секунду; для пассивных -1 повторение в 1 -2 сек.; в статических положениях-4-6 сек.

В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость следует сочетать с упражнениями на силу и расслабление. При недостаточности развития мышц и окружающих суставов, может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела. Установлено, что комплексное применение силовых упражнений и упражнений на расслабление не только повышает силу, растяжимость и эластичность мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах эффект тренировки значительно возрастает (до 10%). Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растяжку способствует гармоничному развитию гибкости: показатели активной и пассивной гибкости повышаются, а разница между ними уменьшается.

**ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 5**-7 **ЛЕТ**

**2.1 Методика развития координационных способностей и гибкости дошкольников 5-7 лет**

В нашем случае, развитие координации происходит с помощью упражнений на степ-платформах. Сюда входят как динамические, так и статические упражнения. Возможно разучивание систем упражнений и соединение простых упражнений в связки, напоминающих хореографию с применением степ-платформ. С применением упражнений и связок происходит не только развитие такой физической способности, как координация, но развитие силы, выносливости, гибкости, а также развитие памяти, мышления, крупной моторики и проприоцепции.

Сначала разучиваются простые шаги на степ. Дети учатся координировать свои движения, ритмично выполнять шаги, а также делать упражнение одновременно с другими учащимися.

Далее подключаются шаги средней сложности, где необходимо еще больше подключать координацию. На данных этапах ребенок развивает проприоцепцию – ощущение тела в пространстве.

На следующем сложном этапе идет объединение разученных упражнений, соединение их в связки, разучивание и многократное повторение. За счет повторения ребенок развивает координацию и память (мышечная и умственная)

Предлагаем вариант тренировки с использованием степ-платформ:

Для разогрева мышц и связок используют базовый шаг рядом со степом и на него.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. -базовый шаг на платформу
2. -Л шаг: правой ногой в правый угол, левой ногой в левый угол и вниз правая-левая
3. -Х шаг: правой ногой в левый угол, левой носочком встали на степ, потом вниз. Далее левой ногой в правый угол степа, правой коснулись степа, и в низ
4. -Двойной Х шаг: Правой ногой касаемся левого угла степа носочком, выпрямляем и снова касаемся. убираем ногу в исходное положение. Повторяем второй ногой
5. -Шаг-колено: правой ногой на степ, переносим вес тела на нее, левую ногу сгибаем в колене, подтягиваем как можно ближе к груди. Так же с левой ногой
6. -Шаг Г: правой ногой встаем на степ и переносим на нее вес тела. Левая нога подтягивается к правой и делает мах в сторону на 90\*. Левая возвращается назад и спускается, правая нога возвращается в исходное положение.
7. -Х Шаг-колено: шагаем правой ногой в левый угол, переносим вес тела, подводим левую ногу к груди, ставим назад и наоборот
8. -Х Шаг с выносом прямой ноги вперед (1) и назад (2): правой ногой в левый угол, левую ногу выносим прямой вперед, назад и наоборот, потом так же, только вторую ногу уводим в ласточку
9. -Х Шаг со сгибанием ноги вперед в колене (1) и назад в захлест (2)
10. -Приставной шаг с поворотом на 90\*: Левую ногу ставим под углом 90\* вправо, переносим вес тела на нее, правую ногу приставляем носочком, возвращаемся в исходное положение.
11. -Поворот на 1 ноге на 180\* внутрь (1) и наружу (2): Правой ногой встаем на степ, через левое/правое плечо прокручиваемся на носочке, чтобы левая нога встала с другой стороны платформы и слазим. (Для поворота на другую сторону)
12. -Поворот на 2 ногах на 180\*: Правой ногой встаем на степ, повернув ногу вправо на 90\*, вторую с поворотом вправо приставляем рядом. Правую ногу спускаем со степа с другой сторону, левую приставляем рядом. (Для поворота на другую сторону)
13. -Поворот на 180\* сбоку: Правой ногой встаем в правый угол степа, переносим вес тела на нее, прокручиваемся наружу на 180\* и спускаемся с другой стороны
14. -Поворот на степе со спуском в сторону через Л-шаг: Правой ногой встаем на степ, левую приставляем с поворотом на левой назад на 90\*, ставим правую ногу назад вниз с боку, переносим вес тела на нее, снова встаем на левую ногу с прокрутом на 90\*, ставим правую ногу на степ с другого угла. Прокручиваемся на правой ноге на 90\* назад, спускаем левую ногу с боку степа, переносим вес тела на нее, снова встаем на степ и спускаемся с него.
15. Статические варианты упражнений: шаг-колено, шаг-ласточка, Г-шаг и т.д.

Так же можно использовать различные варианты упражнений на силу:

1. -Бёрпи приставными шагами: шаг на платформу и спуск, руки ставим на степ и переносим вес тела на них, приставными шагами встаем в планку, возвращаемся ногами обратно, встаем на ноги, выпрямляемся и снова
2. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.
3. «Лодочка» на животе.
4. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
5. Отжимание в упоре лёжа усложняться, если стопы фиксированы на платформе.
6. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
7. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

Руки присоединяем к упражнениям в произвольном порядке, т.е. на каждое упражнение можно продумать свои варианты движений для рук. (Можно хлопать, работать параллельно с ногами, махи в стороны, вперед, вверх и т.п.)

Далее можно объединять упражнения между собой для формирования сложно-координационных связок.

Можно поиграть в различные игры с использованием степ-платформ:

1. Кто дольше простоит в статической позе
2. «Пингвин – Ласточка – Фламинго» Пингвин – стойка на степе, ноги вместе, руки по швам. Ласточка – Стойка на одной ноге, руки в стороны, вторая нога отведена назад. Фламинго - стойка на одной ноге, руки за спину, вторая нога согнута в колене и поднята вперед на 90\*. Ведущий по очереди называет фигуры до тех пор, пока не останется 1 человек. Дети стараются быстро встать в нужную позу. Кто ошибается, садится на степ. Выигрывает тот, кто без ошибок показал все позы.

Для развития гибкости мы предлагаем следующий комплекс упражнений с использованием кубиков:

Разминка: Бег и прыжки через кубики 2-3 мин.

Размыкание в 2-3 шеренги. По 2 кубика у каждого

ОРУ на месте

* 1. и.п. стоя на кубике, поднимание, опускание на носки 10 раз
  2. стоя на носках удержание 10 сек
  3. приседание на кубике 15 раз
  4. наклон до кубика с прямыми ногами 10сек
  5. приседание в широкой стойке 15 раз
  6. кубик в руки перед собой, махи ногами до кубика по 10 раз
  7. упор присев, руки на куб, мах назад ногой по 10 раз
  8. сед на коленях, руки на куб спереди, выпрямляем ноги, оттягиваем носки, задержаться 5 раз по 5 сек
  9. сед на коленях, руки вверх, наклон назад 10 раз
  10. сед пятки на куб, ноги прямые, руки вверх, наклон к ногам 10 раз
  11. задержаться в наклоне 10 сек
  12. ноги на кубе, 2 куб на голову, сед с прямой осанкой 10 сек
  13. сед руки сзади, ноги прямые, поднимание ног через кубик сбоку на бок
  14. сед на полу между кубиками, руки на кубики, выход в обратную планку 10 раз
  15. удержание в обратной планке 10 сек
  16. упор на 1 руке, вторая прижата, удержание по 5 сек
  17. лежа на спине, руки вниз, хват кубика ногами, поднимание и опускание ног 10 р
  18. лежа на животе, куб зажат ногами, поднимание туловища 10 раз
  19. лежа на спине, куб в руках, «лодочка» 10 сек
  20. «лодочка», лежа на животе 10 сек
  21. «лягушка» 10 сек
  22. «корзиночка» 10 сек
  23. Руки на куб, из упора присев прыжок в шпагат

Игра «наклон к ногам, стоя на кубиках, кто ниже наклонится»

Упражнения на гибкость мы соединили с упражнениями на силу и расслабление, так, как комплексное применение силовых упражнений и упражнений на расслабление не только повышает силу, растяжимость и эластичность мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Сочетание силовых упражнений с упражнениями на растяжку способствует гармоничному развитию гибкости.

**2.2 Методика оценивания координационных способностей и гибкости дошкольников 5-7 лет**

Формы контроля:

- Входной (диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста)

- Текущий (устный опрос, наблюдений, отслеживание правильности выполняемых упражнений)

- Итоговый (диагностика физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста в конце учебного года)

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Основной метод- наблюдение за воспитанниками в процессе движения. «Дневник учета и оценки личностных результатов и достижений обучающегося».

Для осуществления текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы и цели, содержание, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

-анкета для проведения входного контроля;

- протоколы контрольных занятий;

- листы наблюдения;

Кроме того, контрольно - измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

*Оценочные материалы:*

Мониторинг проводится для контроля за уровнем развития физических качеств воспитанников и физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Показатели физической подготовленности детей 5-7 лет:

(тестовые упражнения)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ласточка | | 1. Исходное положение — стоя, стопы на ширине таза, руки разведены в стороны на уровне плеч. 2. Перенесите вес тела на правую ногу. Держите спину и шею ровно. 3. Начните медленно поднимать левую ногу, одновременно наклоняя туловище вперёд. Нога и корпус образуют прямую линию. 4. Продолжайте поднимать ногу и опускать корпус. Стремитесь к тому, чтобы достичь параллели с полом. Если пока не получается, остановитесь в точке, в которой можете стоять, не теряя равновесия. 5. Напрягите ягодицы и квадрицепсы. Задержитесь в этом положении на 30–60 секунд. |
| Ходьба на носочках по гимнастической скамье | | 1. **Построиться в колонну** перед тремя скамейками, стоящими в одну линию. 2. **Поточно выполнять упражнение**. При этом нужно соблюдать дистанцию и наступать на середину доски скамейки, а не по краям. 3. **Выполнять ходьбу на носках, держа руки на поясе**. Спина должна быть прямой. 4. **Обратить внимание, что за 2–3 шага до конца скамейки нужно идти обычным шагом**, а не на носках. 5. При выполнении упражнения обязательна страховка |
| Челночный бег на короткую дистанцию | | 1. **Старт**. Начинать с высокого старта, корпус наклонен вперёд. Ноги в полусогнутом состоянии, руки активно работают. 2. **Разгон**. После старта необходимо максимально ускориться, используя короткие и быстрые шаги. 3. **Торможение**. При достижении метки выполнять стопорящий шаг — опорная нога разворачивается, чтобы обеспечить быстрое изменение направления. 4. **Разворот**. Обежать метку и коснуться её рукой, затем сразу начинать новый разгон в обратном направлении. 5. **Финиш**. Повторять цикл нужное количество раз, сохраняя высокую скорость и правильную технику. |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | 1. Встать на гимнастическую скамейку, стопы поставить на ширине плеч, выпрямить спину. В пояснице важно сохранить естественный прогиб, грудная клетка должна быть расправлена. 2. Опустить корпус вниз, держа спину прямой. Если человек недостаточно гибок и испытывает болезненные ощущения, нужно слегка согнуть ноги в коленях, обращая внимание на спину, она не должна округляться. 3. Достигнув нижней точки, задержаться на несколько секунд и вернуться в исходное положение. Повторять упражнение следует несколько раз.   Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков.  В процессе выполнения важно следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счёт мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счёт ягодиц. |
| Шпагат поперечный и продольный | 1. **Для выполнения поперечного шпагата** нужно сесть на пол и широко развести ноги в стороны. Для облегчения задачи — поставить руки перед собой и держать вес тела на них. После этого осторожно скользить ступнями по полу до тех пор, пока не сядете в позицию. 2. **Для выполнения продольного шпагата** нужно встать на колено и выпрямить эту ногу, удерживая вес тела на пятке. Вторую ногу держать слегка согнутой, чтобы голень лежала на полу. Постепенно выпрямить обе ноги. Постараться максимально приблизить таз к полу. | |
| Мостик из положения лежа | 1. Лягте на спину. 2. Руки поднимите перед собой, словно упираетесь ладонью в стену. Потом плавно опустите руки рядом с головой, чтобы локти смотрели в потолок, а пальцы в сторону ног. 3. Согните ноги в коленях, подтянув пятки как можно ближе к ягодицам. 4. На выдохе толкните тело вверх, выпрямив локти и колени. 5. Удерживайте мостик так долго, как сможете, после плавно опуститесь на пол. | |

**2.3 Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

* Мотивирован на занятия физической культурой
* Понимает ценность здорового и безопасного образа жизни
* Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы
* Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* Готовность соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;
* Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования;
* Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* Ориентируется в понятии «физическая подготовка», характеризует такие понятия, как координация и гибкость
* Демонстрирует физические упражнения, направленные на развитие координации и гибкости
* Сохраняет правильную осанку, оптимальное телосложение
* Выполняет тестовые задания, направленные на оценку координации и гибкости у ребенка
* Демонстрирует ценностное отношение к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

*Метапредметные результаты:*

* Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
* Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
* Понимает причины успеха и неуспеха спортивных достижений и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха
* Владеет необходимым уровнем таких физических качеств, как координация и гибкость
* Владеет личностными качествами (смелость, настойчивость, дисциплинированность, воля к победе)

**ВЫВОДЫ**

Выявлены основные методические приемы для развития координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет. На занятиях уместно использование степ-платформ, так как это положительно влияет на развитие координации и проприоцепции. Для развития координации возможно использование таких методических приемов, как: зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости и темпа движений, варьирование пространственными границами и усложнение упражнений дополнительными движениями. Для развития гибкости можно использовать такие методические приемы, как: непрерывный с пассивной нагрузкой, повторный активный и статико-динамический.

Выявлены наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей и гибкости у детей 5-7 лет. Среди методов можно выделить, такие, как: повторный метод, метод вариативного упражнения и игровой метод. Среди средств можно выделить: физические упражнения повышенной сложности, общеподготовительные гимнастические упражнения статического и динамического характера, а также подвижные и спортивные игры.

Разработаны элективные комплексы упражнений для развития координации и гибкости. На развитие координационных способностей разработан комплекс упражнений с использованием степ-платформ, а для развития гибкости разработан комплекс с использованием фитнес блоков.

Так же даны практические рекомендации для использования элективных комплексов на занятиях с детьми 5-7 лет.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При выполнении упражнений преподавателю необходимо строго контролировать качество их исполнения и отсутствие ошибок в процессе выполнения упражнений.
2. Для повышения интереса со стороны обучающихся и повышения качества ритма при выполнении упражнений рекомендуется включать музыку, соответствующую необходимому темпу занятия.
3. Рекомендуется проводить растяжку для расслабления мышц, которые подверглись нагрузке, после выполнения всех упражнений.
4. Благодаря целенаправленному и систематическому применению разработанных комплексов упражнений на занятиях в организме воспитанников происходят положительные изменения, которые повышают уровень его физической подготовленности.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К.Анохин. М.: Медицина, 1975. 447 с.;

Антропова, М.В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / М.В.Антропова, М.М.Кольцова. – М., 1983;

Ашмарин, Б. А. Научные исследования в теории и методике физического воспитания – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 289 с.

Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования. М. : Обруч, 2014. 256 с.

Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: – М. Педагогическое общество России, 2007. - 176 с.

Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учебное пособие / - Екатеринбург : 2006. – 166 с.

Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М. : Советский спорт, 1996. 165 с.

Донской Д. Д. Законы движений в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1968. 174 с.

Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика. М. : Физкультура и спорт, 1979. 264 с.

Дорожнова, К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка / К.П. Дорожнова. – М.: Медицина, 1983. – 160 с.;

Ильин, Е. П. Психология физического воспитания – М. : Просвещение, 1998. – 287 с.

Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1980.

Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Педагогика, 2004. – 464 с. 61

Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие – М. : Советский спорт, 2005. – 192 с.

Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие – М, ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Лях, В. И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду - М.просвещение - 2006 г.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. М. : Мозаика-Синтез, 2014. 128 с.

Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 608 с. 62

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. : Академия, 2006. 368 с.

Сулейманов И. И. Основы воспитания координационных способностей. Омск, 1986. 89 с.

Сулейманов И. И. Соотношение и определение понятий двигательных способностей и качеств // Здоровье и физические упражнения. Тюмень, 2000. С. 201-206.

Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 224 с.

Харитонов В. И. Физическое развитие – основа здоровьесберегающей среды учащихся. Челябинск, 2000. 152 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: