МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 559

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

620102 г. Екатеринбург, ул. Белореченская, 11а,

тел. (343) 212-02-38; факс (343) 212-55-48; e-mail madou559@mail.ru;

сайт http:// 559.tvoysadik.ru

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**С ПОМОЩЬЮ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКИ**

Автор: Буторина Я. Б.,

инструктор по физической культуре, ВКК.

Екатеринбург, 2020

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Введение |  | 3 |
| Часть 1. | Характеристика координационных способностей | 5 |
| Часть 2. | Эксперимент и его результаты | 7 |
| Выводы |  | 9 |
| Заключение |  | 9 |
| Методические рекомендации |  | 10 |
| Список литературы |  | 11 |
| Приложение 1. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой на развитие ручной ловкости у старших дошкольников | 12 |
| Приложение 2. | Хват и способы держания палки | 16 |
| Приложение 3. | Фото некоторых упражнений | 17 |

**Введение**

*Актуальность.* Согласно результатам современных исследований, координационные способности рассматриваются как ведущая функция моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Исследователи отмечают, что наиболее выраженные сдвиги в развитии координационных способностей приходятся на возраст от 5 до 6 и от 6 до 7 лет[[1]](#footnote-1).

Однако, работая с детьми наблюдаю, что у многих детей старшего дошкольного возраста координация движений не соответствует возрастным нормам. Недостаточная сформированность координационных способностей требует целенаправленного их развития средствами физического воспитания.

Упражнения с предметами значительно способствуют развитию у дошкольников ручной ловкости. Палка – один из интересных предметов работы. Как своеобразный развивающий снаряд, палка позволяет ребёнку ощутить пространство и своё положение в этом пространстве. Упражнения с палкой подчиняют двигательное действие контролю сознания: ребёнок регулирует начало и окончание движения, его продолжительность, интенсивность, амплитуду, траекторию, осмысленно выбирает способы хвата, точно дифференцирует мышечные усилия, таким образом, развивает и совершенствует координацию движений.

Для решения проблемы был создан своеобразный комплекс упражнений с пластмассовыми гимнастическими палками для старших дошкольников, способствующий развитию у них ручной ловкости.

*Объект исследования*: старшие дошкольники.

*Предмет исследования*: координационные способности старших дошкольников.

*Цель*: развитие координационных способностей у детей 5-7 лет с помощью гимнастической палки.

*Задачи исследования:*

* Проанализировать понятия «ловкость», «координационные способности».
* Разработать и внедрить комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития ручной ловкости у детей 5-7 лет.
* Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

*Методы исследования:* анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, фото- и видеосъёмка.

*Новизна:* впервые в основу разработанного комплекса с гимнастической палкой легли технические элементы художественной гимнастики, спортивного и прикладного фехтования, китайского ушу, классического жонглирования и рукопашного боя.

*Практическая значимость:* созданный комплекс может быть использован в практике работы инструкторов по физической культуре в ДОУ и учителей физической культуры в начальных классах для развития координационных способностей детей 5-7 лет и повышения эффективности процесса обучения.

**Часть 1. Характеристика координационных способностей**

*Ловкость* - сложное комплексное двигательное качество - способность человека быстро, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности.

*Координация* – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Существуют три группы координационных способностей:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений («чувство пространства», «чувство времени», «чувство темпа» и «мышечного чувство»).
2. Способности поддерживать статическое положение (позу) и динамическое равновесие - т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений.
3. Способности выполнять двигательное действие без излишней мышечной напряженности (скованности).

Уровень развития ловкости определяется многими *факторами*:

* пол, возраст, генетическая предрасположенность. Это физическое качество считается наиболее легкотренируемым, т. к. меньше других обусловлено наследственностью;
* зрелость высших отделов головного мозга (анализаторов, особенно двигательного);
* степень развития систем, функциональной активности скелетных мышц;
* уровень развития других физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости);
* сложность двигательного задания – чем эффективней механизм управления движениями, тем легче образуется новый двигательный элемент;
* богатство динамических стереотипов, общая подготовленность – чем большим запасом стабильных двигательных навыков обладает ребёнок, тем быстрее он овладевает сложными координированными движениями;
* полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки;
* способность ребёнка к точному анализу движений.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: разностороннее развитие ребёнка и специально направленное развитие.

Основное *средство* развития ловкости – физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физического упражнения можно увеличить за счет:

* изменения пространственных, временных и динамических параметров внешних условий;
* комбинируя двигательные навыки.

Из этого следует, что для развития ловкости необходимо обогащать ребят новыми и разнообразными навыками и умениями, включать в упражнения элементы, связанные с определенными координационными трудностями.

Для развития ловкости используют:

1. *метод стандартно-повторного упражнения -* при разучивании новых, сложных для детей двигательных действий, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений;
2. и *метод вариативного упражнения со строгой регламентацией*. Его приёмами являются:
* жонглирование палкой одной и двумя руками;
* выполнение приемов и действий левой и правой руками;
* изменение темпа и ритма движений;
* изменение пространственных границ при выполнении приёмов;
* смена техники выполнения приемов и действий (выполнение плавно, «стремительно», скачкообразно);
* усложнение упражнений дополнительными движениями (пружинистыми приседаниями, шагами, выпадами);
* выполнение приемов без предварительной подготовки;
* «зеркальное» выполнение упражнения;
* выполнение упражнения с исключением зрительного анализатора.

Таким образом, чем большим запасом двигательных умений владеет ребёнок 5-7 лет, тем выше его уровень координационно-двигательной сферы.

**Часть 2. Результаты эксперимента**

В эксперименте участвовали воспитанники МАДОУ–детского сада комбинированного вида №559 г. Екатеринбурга. Были определены контрольная и экспериментальная группы по 30 человек.

В ходе педагогического эксперимента занятия в контрольной группе проводились на основе рабочей программы по развитию «От рождения до школы» с использованием традиционной методики развития координационных способностей. А в экспериментальную группу целенаправленно были включены специально-разработанные упражнения с гимнастическими палками на развитие ручной ловкости. Эксперимент проводился в течение учебного года. Два раза в неделю помимо основной рабочей программы в занятия включались 2-3 упражнения из составленного комплекса.

С целью развития ручной ловкости и общей координации был составлен комплекс упражнений с гимнастической палкой. Комплекс состоит из блоков упражнений: броски и ловля палки; вращения и круговые движения палкой; перехваты и перекладывания палки. Помимо индивидуальных, комплекс содержит упражнения, выполняемые с партнером. Их основой являются совместные действия: броски, ловля, перехваты палки.

Контрольные испытания проводились два в начале и в конце учебного года. Для оценки уровня развития координационных способностей использовались различные тестовые задания: челночный бег, прыжки через скамейку, упражнение на статическое равновесие, подбрасывание и ловля мяча, броски мяча в кольцо[[2]](#footnote-2), а также тест «Ловля падающей палки» неведущей рукой[[3]](#footnote-3). Данный тест характеризует зрительно-моторное быстродействие ребёнка.

*Описание теста*. Инструктор держит гимнастическую палку (71см) на вытянутой руке. Исходное положение ребёнка – основная стойка, неведущая рука вперёд на уровне плеча с открытой кистью. Инструктор без предупреждения отпускает палку в свободное падение. Задача испытуемого поймать падающую палку.

*Таблица. Результаты эксперимента контрольной и экспериментальной групп в %.*

уровни

группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | контрольная | экспериментальная |
| высокий | 24 | 35 | 25 | 68 |
| средний | 53 | 47 | 51 | 20 |
| низкий | 23 | 18 | 24 | 12 |
|  | начало года | конец года | начало года | конец года |

Результаты можно изобразить графически.

Диаграмма. *Результаты эксперимента в %.*

При изучении результатов координационных способностей видна разница в конце эксперимента между испытуемыми группами.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверном преимуществе детей, входивших в экспериментальную группу, что позволяет сделать вывод об эффективности разработанного комплекса.

**Выводы**

1. Старший дошкольный возраст является сенситивными для развития ручной ловкости.
2. Разработан своеобразный комплекс упражнений с гимнастической палкой на основе элементов техники разных видов спорта.
3. Экспериментально доказано, что внедрение данного комплекса способствует более высоким приростам в развитии координационных способностей старших дошкольников.

**Заключение**

Броски и ловля палки различными способами и на разное расстояние, элементы жонглирования из различных исходных положений требуют от воспитанников достаточной ловкости и координации движений и, следовательно, не только содействуют совершенствованию этих качеств, но и способствуют развитию внимания, сообразительности, быстроты мышления.

Развитые координационные у детей способности способствуют более быстрому и более целостному обучению требуемым двигательным действиям и, в результате, существенно облегчает усвоение ими учебного материала.

**Методические рекомендации**

* Лучше всего использовать короткие (71см) пластмассовые гимнастические палки.
* Перед занятием рекомендуется сделать небольшую разминку на плечо, предплечье, кисти и пальцы рук.
* Каждое упражнение следует выполнять с максимальной концентрацией внимания, добиваясь легкого, уверенного, ритмичного выполнения. Если дети устали, нужно сделать паузу или поменять упражнение. Правило: «лучше несколько раз по чуть-чуть, чем один раз помногу».
* Жонглирование палкой одной рукой начинают разучивать всегда с «удобной» руки. После начального освоения все упражнения выполняются с различной амплитудой и в разном темпе.
* «В работе» рекомендуется иметь два упражнения: одно находится в стадии разучивания, а одно – в стадии «шлифовки».
* Критерием полного освоения является безошибочное (ни разу не уронив палку) выполнение упражнения в течение 30 секунд.

**Список литературы**

1. Ломейко В.Ф., Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах, Минск, 1980 – 128с.
2. Лях В.И. «Развитие координационных способностей дошкольников», 2006
3. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей». – М.: Мозаика-Синтез, 200 – 256с.
4. Травников А.И., «Бой с использованием шеста, палки, трости». Издательство: М.: АСТ, 2008 – 160с.
5. Тышлер Д.А, «Фехтование. Учебник для институтов физической культуры» - М.: Физкультура и спорт, 1978-336с.

**Приложение 1. Комплекс упражнений с гимнастической палкой на развитие ручной ловкости у старших дошкольников**

**Броски палки**

* «Броски палки горизонтально[[4]](#footnote-4)\*». Палка в обеих руках спереди перед грудью, хват сверху. Броски и ловля палки.
* То же, только хват снизу.
* То же, смена хвата при каждой ловле.
* «Броски палки горизонтально-1\*». Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках горизонтально перед грудью, хват любой. Перебрасывание палки горизонтально друг другу. Ловля палки хватом снизу, сверху.
* «Броски палки вертикально\*». Палка вертикально в одной руке по середине на уровне груди. Подбрасывание палки вверх и ловля её одной рукой по середине. Выполнять обеими руками.
* «Перебрасывание палки». Палка вертикально перед грудью в одной руке по середине. Перебрасывать палку из одной руки в другую, поочередно расслабляя руки.
* То же задание выполняется двумя палками.
* «Перебрасывание палки вертикально\*». Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках вертикально за середину перед грудью. Перебрасывание палки вертикально друг другу. Ловля обеими руками, одной рукой.
* «Жонглёры». Палка хватом двумя за конец. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её двумя руками за противоположный конец (жонглирование).
* «Жонглёры-1». Палка хватом одной за конец в правой руке. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её одной за противоположный конец правой рукой. Выполнять обеими руками.
* «Жонглёры-2». Палка хватом одной за конец правой рукой. Броски палки «на себя», переворачивая её на 180° и ловля её одной за противоположный конец левой рукой. Выполнять обеими руками.
* «Жонглёры-3». Палка хватом одной за конец. Броски палки «на себя», переворачивая её на 360° и ловля её одной за противоположный конец. Выполнять обеими руками.
* «Жонглёры-4\*». Задание выполняется двумя палками. Палки хватом одной за конец обеими руками. Броски палки «на себя», переворачивая их на 180° и ловля палок за противоположный конец.

**Вращения палки и круговые движения палкой**

* «Пропеллер\*». Палка горизонтально узким хватом снизу скрестно посередине на уровне груди. Круговые движения палкой в лицевой плоскости с помощью перехватывания. Выполнять в обе стороны.
* «Вращение палки пальцами». Палка посередине хватом сверху одной рукой на уровне груди. Круговые движения палкой в лицевой плоскости с помощью пальцев. Движения выполнять в одну и другую сторону. Выполнять обеими руками.
* «Вращение двух палок\*». Палки посередине хватом сверху одной рукой на уровне груди. Круговые движения палок в разных плоскостях с помощью пальцев. Движения выполнять в одну и другую сторону.
* «Вертолёт». Палка хватом одной за конец. Круги палкой кистью над головой в горизонтальной плоскости. Выполнять обеими руками.
* «Боковое вращение». Палка в одной руке с конца. Круговые движения палкой в боковой плоскости с помощью кисти. Выполнять обеими руками. Движение кистью.
* «Восьмёрка». Палка в одной руке с конца. Круговые движения палкой в боковой плоскости справа, слева поочерёдно. Выполнять обеими руками.

**Перехваты, перекладывания палки**

* «Обезьяна\*». Палка горизонтально на уровне груди, с конца. Перехватом кисти поочерёдно, скрестно продвигаться до противоположного конца и обратно. Темп варьировать.
* «Обезьяна-1». То же, палка вертикально, с нижнего конца, на уровне груди. Перехватом кисти поочерёдно, скрестно продвигаться до верхнего конца и обратно. Темп варьировать.
* «Гусеница». Палка вертикально, с нижнего конца на уровне груди. Передвижением пальцев палку перемещать с нижнего конца до верхнего и обратно.
* «Меч». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости опускание палки за правое плечо. Махом переместить палку под правое плечо. Выполнять обеими руками.
* «Два меча\*». Две палки в обеих руках вертикально, хватом за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости опустить палки за правое и левое плечо. Махом переместить палки под правое и левое плечо. Темп варьировать.
* «Колчан и стрелы». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости переместить палку под правое плечо. Перехватить палку левой рукой за головой. Махом в вертикальной плоскости переместить палку под левое плечо. Перехватить палку правой за головой.
* «Колчан и стрелы-1». Палка в правой руке вертикально, хватом одной за конец перед грудью. Согнув правую руку, переместить палку за спину. Перехватить палку левой рукой снизу сзади бедра. Махом в вертикальной плоскости переместить палку вперёд вертикально перед грудью. Согнув левую руку, переместить палку за спину. Перехватить палку правой рукой снизу сзади бедра. Махом в вертикальной плоскости переместить палку вперёд вертикально перед грудью.
* «Падающая палка\*». Палка вертикально за нижний конец в одной руке с конца на уровне груди. Ловля отпущенной палки за верхний конец скользящим перехватом. Выполнять обеими руками.
* «Падающая палка-1». Задание выполняется без зрительного контроля.
* «Падающая палка-2». Упражнения выполняются в парах. Оба ребёнка стоят напротив друг друга, один держит палку вертикально за верхний конец на высоте плеча. Другой с выпрямленной рукой находится в готовности. Первый ребёнок внезапно отпускает палку, а второй должен поймать ее на лету.
* «Падающая палка-3». Палку на полу, верхний конец её накрыт ладонью. Хлопнуть в ладоши и поймать палку, не допустив её падение.
* «Падающая палка-4\*». Обе палки на полу, верхний конец накрыт ладонью. Хлопнуть в ладоши и поймать палку, не допустив её падение.
* «Падающая палка-5\*». Упражнение выполняется в парах. Оба ребёнка стоят напротив друг друга, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью. По сигналу отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера.
* «Эквилибрист». Палка вертикально на открытой ладони, на пальце. Зафиксировать положение палки, сохраняя её положение. Выполнять обеими руками.
* «Эквилибрист-1\*». Две палки вертикально на открытых ладонях. Зафиксировать положение палки, сохраняя её положение.
* «Ружьё». Палка горизонтально хватом снизу к правому бедру. Скользящим перехватом палку к левому бедру.
* «Ружьё-1». Палка горизонтально хватом сверху к правому плечу. Скользящим перехватом палку к левому плечу.
* «Ружьё-2». Поочерёдно: к правому бедру, к левому бедру, к правому плечу, к левому плечу. Темп варьировать.

**Приложение 2. Хват и способы держания палки**

*Хваты:*

* хват сверху (обычный хват) - при положении палки внизу тыльной стороной кисти вперед (сверху);
* хват снизу – тыльной стороной кисти к себе (снизу);
* разный хват - одна рука в одном хвате (сверху), другая в другом хвате (снизу);
* широкий хват – за края палки;
* узкий хват – кисти рядом.

*Способы держания палки обеими руками:*

* за середину узким хватом;
* за концы палки;
* одной рукой за конец, другой за середину;
* прямыми руками, согнутыми, скрестно.

*Держание палки одной рукой:*

* за конец;
* за середину.

**Приложение 3. Фото некоторых упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4704.JPG | **«ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА»**Палка вертикально за нижний конец в одной руке с конца на уровне груди. Ловля отпущенной палки за верхний конец скользящим перехватом. Выполнять обеими руками. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4707.JPG | **«ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА-4»**Обе палки на полу, верхний конец накрыт ладонью. Хлопнуть в ладоши и поймать палку, не допустив её падение. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4725.JPG | **«ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА-5»**Упражнение выполняется в парах. Оба ребёнка стоят напротив друг друга, палка стоит вертикально на полу, верхний конец ее накрыт ладонью. По сигналу отпустить свою палку и поменяться местами, не допустив падения палки партнера. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4718.JPG | **«ЭКВИЛИБРИСТ-1»**Две палки вертикально на открытых ладонях. Зафиксировать положение палки, сохраняя её положение. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4699.JPG | **«ОБЕЗЬЯНА»**Палка горизонтально на уровне груди, с конца. Перехватом кисти поочерёдно, скрестно продвигаться до противоположного конца и обратно. Темп варьировать. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4700.JPG | **«ДВА МЕЧА»**Две палки в обеих руках вертикально, хватом за конец перед грудью. Махом в вертикальной плоскости опустить палки за правое и левое плечо. Махом переместить палки под правое и левое плечо. Темп варьировать |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4672.JPG | **«БРОСКИ ПАЛКИ ГОРИЗОНТАЛЬНО-1»**Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках горизонтально перед грудью, хват любой. Перебрасывание палки горизонтально друг другу. Ловля палки хватом снизу, сверху. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4668.JPG | **«БРОСКИ ПАЛКИ ГОРИЗОНТАЛЬНО»**Палка в обеих руках спереди перед грудью, хват сверху. Броски и ловля палки. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4678.JPG | **«БРОСКИ ПАЛКИ ВЕРТИКАЛЬНО»**Палка вертикально в одной руке по середине на уровне груди. Подбрасывание палки вверх и ловля её одной рукой по середине. Выполнять обеими руками. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4683.JPG | **«ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ ПАЛКИ ВЕРТИКАЛЬНО»**Упражнение выполняется в парах. Палка в обеих руках вертикально за середину перед грудью. Перебрасывание палки вертикально друг другу. Ловля обеими руками, одной рукой. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4692.JPG | **«ЖОНГЛЁРЫ-4»**Задание выполняется двумя палками. Палки хватом одной за конец обеими руками. Броски палки «на себя», переворачивая их на 180° и ловля палок за противоположный конец. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4728.JPG | **«ПРОПЕЛЛЕР»**Палка горизонтально узким хватом снизу скрестно посередине на уровне груди. Круговые движения палкой в лицевой плоскости с помощью перехватывания. Выполнять в обе стороны. |
| C:\Users\user\Documents\ЯНА\работа\Фото дети\2020 палка\IMG_4697.JPG | **«ВРАЩЕНИЕ ДВУХ ПАЛОК»**Палки посередине хватом сверху одной рукой на уровне груди. Круговые движения палок в разных плоскостях с помощью пальцев. Движения выполнять в одну и другую сторону. |

1. В.Лях «Развитие координационных способностей дошкольников». [↑](#footnote-ref-1)
2. М.П. Рунова [↑](#footnote-ref-2)
3. В.Ф. Ломейко, К. Мекота. [↑](#footnote-ref-3)
4. \* - здесь и далее смотреть фото в приложении №3 [↑](#footnote-ref-4)