

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №1 «РОДНИЧОК»
КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю: Заведующая
МБДОУ №1 «Родничок»
Большунова Н.Н.
От _____ 2018г.



**Описание современной образовательной технологии
(методическая система из опыта работы)**

**Утренняя гимнастика - эффективная технология
развития координационных способностей
старших дошкольников**

Автор-составитель: Любченко Н. И.
*инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории*

г. Карасук, 2018 год

Любченко Наталья Ивановна

Инструктор по физической культуре первой квалификационной категории, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Родничок» Карасукского района, Новосибирской области.

natashalyub4encko@yandex.ru

Описание современной образовательной технологии (методическая система из опыта работы)

Утренняя гимнастика - эффективная технология развития координационных способностей старших дошкольников

Аннотация

Данный материал будет полезен родителям дошкольников, воспитателям и инструкторам по физической культуре детских садов. Предложенная тема является актуальной, так как данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме, в том числе, снижению уровня развития координации движений. Ниже предлагается описание опыта работы инструктора по физической культуре с воспитанниками старшего дошкольного возраста по теме «Утренняя гимнастика, как эффективная технология развития координационных способностей старших дошкольников».

Ключевые слова: утренняя гигиеническая гимнастика, ФГОС, двигательный дефицит, координационные способности, оздоровительная направленность, методы и приемы, предметно-пространственная развивающая среда, основные правила.

В связи с введением ФГОС ДО в практическую работу детских садов, проблема организации физического развития детей выдвигается на одно из первых мест. В настоящее время перед дошкольным образованием стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяет, как одну из важнейших задач «Охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание оптимальных условий безопасной образовательной среды, разработку и осуществление комплекса профилактической и оздоровительной деятельности. В соответствии с выше сказанным, особую актуальность приобретает поиск современных эффективных технологий, методик, новых средств, форм, методов и приёмов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание необходимых условий для всестороннего гармоничного развития личности каждого ребёнка.

Именно поэтому мной была составлена и успешно реализована методическая система работы, включающая определённые этапы, условия развития координационных двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста в педагогическом процессе в виде организации различных нетрадиционных форм утренней гимнастики на воздухе и в помещении. Данная система работы включает и активное использование разнообразных современных форм оздоровительной деятельности с воспитанниками, родителями и педагогами в дошкольном образовательном учреждении, в том числе, инновационных методик. Эта система показала и доказала плодотворность повышения уровня развития общей координации у детей.

Срок реализации – 2 года (2016 - 2018гг)

Цель: способствовать укреплению здоровья воспитанников в ходе развития координационных способностей детей средствами различных нетрадиционных форм утренней гимнастики. Обогащение двигательного опыта дошкольников в данном направлении.

Задачи.

1. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по данной проблеме.
2. Планирование и реализация методической системы работы в данном направлении.
3. Создание необходимых (оптимальных) условий для организации различных форм утренней гимнастики (как традиционных, так и нетрадиционных) на воздухе и в помещении.

Актуальность. Я считаю, что в общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического здоровья, создается фундамент для развития физических качеств, в том числе, координационных способностей. Психофизические качества (двигательные способности) имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения ими широким кругом движений. Исследованием особенностей развития психофизических качеств у дошкольников занимались такие педагоги как Е.Н. Вавилова, В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова, М.Ю. Кистяковская и другие. Специалисты В.А. Степаненкова, Ф. Фребель, Д.В. Хухлаева указывают, что в области физического воспитания детей дошкольного возраста, гармонично развитые психофизические качества (двигательные способности), играют решающую роль в разнообразной деятельности детей при меняющихся условиях окружающей среды, способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания, умственной деятельности детей. В связи с решением задач физической культуры в нашем ДОУ все больше внимания уделяется развитию двигательных способностей у детей дошкольного возраста, а физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и развитие психофизических качеств таких, как быстрота и точность движений, их своевременность и согласованность. Все названные категории в теории и методике физического воспитания связывают с

понятием «**координация и ловкость**». Е.Н. Вавилова, В.И. Усаков, Д.В. Хухлаева считают, что развитие **координации и ловкости** значительным образом влияет на развитие умственной деятельности ребенка, а, именно, на этапе дошкольного возраста закладывается фундамент его будущей жизни. Осокина Т.И. полагает, что **координации и ловкость** – способность быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно возникающим по ходу деятельности неожиданным условиям и овладевать новыми движениями. По мнению Матвеева Л.П. **координации и ловкость** — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, снижение уровня развития гибкости, ловкости, вызывает задержку возрастного развития, наблюдается плоскостопие.

По результатам анкетирования родителей, индивидуальных бесед, изучения данных физического здоровья детей сделаны выводы, что большая часть моих воспитанников так же испытывает дефицит двигательной активности, что конечно, негативно отражается на их здоровье, отсюда увеличивается уровень заболеваемости. На вопрос «Соблюдаете ли вы режим дня в своей семье?» 60% родителей затрудняются ответить. Не многие организуют совместные с детьми «весёлые утренние зарядки», наблюдается поверхностный интерес родителей к данной проблеме. Поэтому предложенная тема «**Утренняя гимнастика - эффективная технология развития координационных способностей старших дошкольников**» является актуальной.

Проблема: поверхностный интерес родителей и детей к утренней гигиенической гимнастике, как к одному из важных компонентов двигательного режима ребёнка; дефицит движений у детей дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты (целевые ориентиры).

Умение воспитанников:

- о хорошо и точно ориентироваться в пространстве;
- о быстро реагировать на динамически изменяющиеся игровые условия и ситуации;
- о сохранять равновесие и быстроту реакции.

Дошкольники:

- о более уверенные, проявляют настойчивость и стремятся к лучшему результату;
- о применяют и реализуют в процессе самостоятельной активной деятельности свои двигательные навыки и умения.

Этапы работы

I этап (2016г). Подготовительный – изучение и анализ специальной психолого-педагогической литературы, формулирование цели и задач, поиск средств, форм, определение методов и приёмов, диагностическое обследование воспитанников. Планирование методической системы, разработка учебно-тематического плана по развитию координационных способностей детей 5 - 7 года жизни, разработка картотеки мотивационных речёвок к утренней гимнастике, комплексов нетрадиционных форм утренней разминки и др.

II этап (2016 - 2018гг). Основной – создание оптимальных условий для организации различных форм У.Г. (как традиционных, так и нетрадиционных) на воздухе и в помещении (пополнение необходимой безопасной образовательной среды). Вовлечение в процесс воспитанников и их родителей - реализация комплекса мероприятий профилактической и оздоровительной деятельности (теоретическое и практическое просвещение семей по заявленной проблеме и др.). Тесное и продуктивное сотрудничество с педагогами по данному вопросу. Внедрение в здоровьесберегающую деятельность с детьми инновационных методик и форм для реализации поставленных цели и задач.

III этап (2018гг). Заключительный. Анализ результатов реализации поставленных цели и задач, анализ эффективности проделанной работы, корректирование содержания деятельности, анализ результатов методической системы работы в целом.

Все виды деятельности построены в соответствии с ФГОС ДО на основе качественного, возрастного, личностного подходов и на основе следующих принципов:

- принцип оздоровительной направленности,
- принцип разностороннего и гармоничного развития личности,
- принцип гуманизации и демократизации,
- принципа комфортности,
- принцип индивидуализации,
- принцип возрастной адекватности физических упражнений,
- принципы постепенности наращивания развивающих воздействий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха,
- принцип единства с семьей.

Реализация системы работы над данной темой включает в себя деятельность по **четырем направлениям:** деятельность с детьми, с семьями воспитанников, педагогами ДООУ и взаимодействие с окружающим социумом, что способствует формированию углубленных знаний родителей и детей об утренней гигиенической гимнастике, как об одном из важных компонентов активного режима ребёнка. Повышению интереса всех участников к этой проблеме в «целом», совершенствованию умений, навыков выполнения комбинированных физических упражнений в различных нетрадиционных формах утренней гимнастики на воздухе и в помещении. Двигательный материал подобран соответственно заданной цели и задачам, имеет определенный характер (циклический, ациклический или смешанный). Это обеспечивает не только

последовательное, рациональное распределение учебного материала, но и освоение, а также непрерывное закрепление умений и совершенствование навыков выполнения ритмических, танцевальных упражнений, элементов аэробики и др.

Методы и приемы:

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха;
- практический метод;
- игровой метод;
- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команды, распоряжение, оценка, анализ двигательных действий и др.);
- наглядный метод (показ, имитация, поддержка, помощь, страховка, использование зрительных ориентиров).

Все перечисленные методы и соответствующие им приемы использовались в тесной взаимосвязи друг с другом, подбирались с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера физических упражнений.

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность в режиме дня; игровые и имитационные упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению необходимыми физическими упражнениями.

Место проведения: спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка, стадион.

Предметно-пространственная развивающая среда. Созданы все необходимые условия, обеспечивающие подбор спортивного инвентаря и физкультурного оборудования с учетом педагогических, гигиенических и эстетических требований, предъявляемых к ним. Наличие индивидуальных ковров для детей, разнообразные традиционные и нетрадиционные предметы для проведения ОРУ по количеству воспитанников – резиновые мячи и обручи разного диаметра, кубики, кольца, «косички», флажки, ленты, гантели, гимнастические палки, скакалки, верёвочки и многое другое.

При организации практической оздоровительной деятельности учитывались следующие **особенности:**

- организация без принуждения;
- присутствие субъектных отношений инструктора и воспитанников (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная дошкольникам мотивация;
- преобладание диалога инструктора с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, инвентаря, оборудования деятельности;
- более свободная структура ОД;
- использование приемов развивающего обучения.

Значение утренней гимнастики, ее задачи

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является действенным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой людей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается полезная привычка, потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В условиях дошкольных учреждений гимнастика преследует, еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям.

Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функцио-

нальное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности. Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физическими упражнениями. Особенный интерес вызывает у них утренняя гимнастика, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, а её содержание направлено на поднятие эмоционального и мышечного тонуса воспитанников. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно, особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности. Чтобы удовлетворить природную потребность воспитанников в двигательной активности в детском саду, необходимо ежедневно проводить по утрам зарядки, планировать и использовать в практической деятельности разнообразные формы и варианты утренней гимнастики, как в содержательном плане, так и в методике её проведения. При составлении комплексов соблюдать вариативность их содержания и характера; увеличивать двигательный опыт детей в данном направлении.

На начальном этапе обучения воспитанникам предлагались для разучивания подводящие упражнения, которые помогали быстрее научить детей необходимому двигательному материалу. Подводящие упражнения включают в себя действия, сходные по структуре с основными элементами техники того физического упражнения, которым предстоит овладеть.

Разнообразные формы проведения утренней гимнастики

Комплексы утренней гимнастики составляются на основе имеющегося у детей двигательного опыта, на каждый месяц - два комплекса. Все движения предварительно разучиваются во время физической культуры, так как, в комплексы утренней гимнастики можно включать только те упражнения, с которыми дети хорошо справляются. Темп и нагрузка каждого движения должны быть отработаны. Необходимо знать, какую нагрузку следует давать детям при выполнении того или

иногo движения или упражнения, ориентируясь на возможности воспитанников.

В любой вариант комплекса рекомендуется включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений правильной осанки, а также дыхательные упражнения. Их количество может варьироваться.

Методика проведения гимнастики проста. Нужно, прежде всего, правильно дозировать нагрузки, не забывать дать детям отдохнуть после очередного движения, и конечно, придать комплексу соответствующую эмоциональную окраску. Для придания эмоциональной окраски и с целью привития интереса к физической культуре в целом, используются различные формы проведения утренней гимнастики: сюжетная, образно – игровая, с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями интенсивности, в форме аэробики, круговой разминки, оздоровительно – беговая.

➤ Сюжетная форма утренней гимнастики проводится в форме двигательного рассказа или сказки («Колобок», «Теремок», «Незнайка», «Любимые игрушки» и т.п.). Двигательный сюжет позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы дошкольников путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

➤ Образно – игровая гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, прибауток, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий.

➤ Танцевально-ритмическая разминка включает в себя различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце такой гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон» и др.).

➤ Упражнения аэробики по своей двигательной структуре просты и доступны для дошкольников. Сюда входят общеразвивающие упражнения, разные виды бега и ходьбы, различные прыжки, элементы танца, выполняемые с постепенным увеличением двигательной активности воспитанников, более разнообразно, эмоционально и под ритмичную музыку. Использование в утренней гимнастике упражнений на основе аэробики, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на

формирование интереса детей к систематическим занятиям утренней гимнастикой.

➤ Утренняя гимнастика на основе подвижных игр носить развлекательный игровой характер, что облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, основных движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия («Ровным кругом», «Быстро шагай!», «Поменяемся местами» и др.), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры – наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

➤ Утренняя гимнастика на полосе препятствий позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением физической нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды основных движений. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с о беганием предметов, подлезаниями, пролезаниями и многие другие.

В результате использования разнообразных форм утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того иного персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее передать его.

Таким образом, можно утверждать, что утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться эмоционально, выразительно, интенсивно, привлекательно. Но не стоит забывать, что лишь наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным, а для этого необходимо соблюдать некоторые несложные **ПРАВИЛА**, которые должны использовать педагоги.

1. Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

2. Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.

3. Нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

4. При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

5. Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не

задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.

6. Для того, чтобы воспитанникам было интереснее, комплекс утренней зарядки для нужно проводить под весёлую музыку.

7. Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть удовольствием, а не проверкой на прочность.

Методические рекомендации к утренней гимнастике для детей старшего дошкольного возраста

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы утренней гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Ходьба и бег в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц плечевого пояса, спины, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости), их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силу мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. Правильное соблюдение исходных положений — обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие. В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними. В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они же умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки. В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правиль-

но занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей

Каждому ребёнку хочется быть сильным, бодрым, энергичным – бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе. Одним из способов приобщения детей к здоровому образу жизни является формирование полезной привычки **ежедневно выполнять утреннюю гимнастику**.

Старшая группа

В старшей группе утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней, дети оказывают большую помощь: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами. Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном зале 8-10 минут, а летом и в тёплое время года на открытом воздухе.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Комплекс содержит 5-6 ОРУ, в разных исходных положениях, с предметами и без. Игровой тип гимнастики вызывает у детей желание участвовать в ней. Игровой метод придаёт процессу проведения утренней гимнастики привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения физических упражнений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В старшей группе важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике. Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. При чем, к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.

Подготовительная группа

Продолжительность утренней гимнастики в подготовительной группе 10-12 минут. Комплексы существенно не отличаются от комплексов старшей группы. Количество повторений ОРУ 6-8 раз. Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием. Каждый комплекс повторяется в течение 2 недель. Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.

Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений. От ребенка 7 года следует требовать хорошего качества движений, он должен занимать четкие исходные и промежуточные положения, сохранять заданные позы, совершать движения с определенным напряжением. Все это благоприятно для укрепления разных мышечных групп, формирования осанки. Утренняя гимнастика ценна и тем, что она проводится летом и в тёплое время года на открытом воздухе, это является эффективным средством закаливания организма ребенка.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ, ФОРМЫ И СРЕДСТВА реализации поставленных цели и задач

ПОВЫШЕНИЕ ДЕЛОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
Участие в работе районных методических объединений	Посещение РМО	В течение года по годовому плану МКУ
Участие в педагогических советах, семинарах-практикумах и др.	Выступления, практический показ	По годовому плану ДОУ
Участие в городских, региональных, Всероссийских конкурсах среди педагогов ДОУ, печатание в СМИ, публикации на образовательных порталах (предоставление педагогического опыта на образовательных сайтах, в рамках творческих Всероссийских фестивалей, во Всероссийских электронных журналах и др.)	Обмен опытом	В течение года

РАБОТА С ЗАИНТЕРЕСОВАННЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
Сотрудничество с Карасукским педагогическим колледжем. Сотрудничество со школой №2 Сотрудничество со спортивными учреждениями г. Карасука. (посещение стадиона «Локомотив», спортивной школы, бассейна «Садко», спортивного комплекса «Молодость»)	Обмен опытом, тематические экскурсии, консультации и др.	По плану и по мере необходимости

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
Изучение новинок специализированной методической литературы по организации и проведению У.Г. в детском саду.	Самообразование	Сентябрь
Анализ теоретического материала по планированию различных форм утренней гимнастики в режиме дня старших дошкольников.	Самообразование	Октябрь
Выявление наиболее эффективных средств, форм, методов и приёмов работы с воспитанниками для повышения уровня развития их координационных способностей.	Анализ	Ноябрь
«Методика проведения утренней гимнастики»	Консультация для молодых педагогов	Ноябрь
Создание и пополнение необходимых условий для организации традиционных и нетрадиционных форм утренней гимнастики.	Практическая деятельность	Декабрь
«ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики».	Тематическая консультация	Январь
Пополнение комплексов утренней гигиенической гимнастики нетрадиционными формами проведения.	Тематическая картотека	Февраль
Повышение интереса родителей к утренней гимнастике, как к одному из важных компонентов двигательного режима ребёнка.	Индивидуальные устные консультации	Март
Вовлечение в работу педагогов, воспитанников и их родителей для создания целостного процесса здоровьесбережения детей.	Совместные мероприятия	Апрель
Анализ результатов реализации поставленных цели и задач, корректирование содержания деятельности. Пополнение «методической копилки» актуальными материалами по теме самообразования.	Анализ в целом	Май

РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
Диагностическое обследование - определение уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на начало учебного года.	Индивидуальная и подгрупповая работа	Сентябрь
Разучивание речёвок, как одного из эффективных средств мотивации к выполнению утренней гимнастики.	Групповая и подгрупповая работа	В течение года
Пополнение доступных теоретических и практических знаний детей о пользе утренней гимнастики для различных групп мышц	Тематическая презентация, практи-	Октябрь

и для нашего организма в целом с использованием ИКТ.	ческие занятия	
Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики: образно – игровая с использованием имитационных движений, стихов, загадок и др.	Организованная двигательная деятельность	Ноябрь
Знакомство с основными правилами безопасности во время упражнений, выполняемых с большой амплитудой.	Тематическая презентация, практические занятия	Декабрь
Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики: комплексы с элементами аэробики и танцевально-ритмической разминки.	Организованная двигательная деятельность	Февраль
Утренняя зарядка совместно с младшими группами «Малыши-крепыши встали по порядку, малыши-крепыши сделали зарядку».	Совместная организованная двигательная деятельность	Март
В рамках дня здоровья «Игры, солнце, дружба – вот, что детям нужно!» - «Зарядка с чемпионом».	Тематическая дружеская встреча. Игровой показ	Апрель
Диагностическое обследование - определение уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на конец учебного года.	Индивидуальная и подгрупповая работа	Май

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
«Утренняя зарядка в Вашей семье».	Анкетирование	Сентябрь
«Роль утренней гимнастики в жизни человека».	Стендовая информация (информационный лист, наглядные рекомендации)	Октябрь
«Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!».	Утренняя гимнастика совместно с детьми	Ноябрь
«Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень».	Копилка родительского опыта - тематические памятки	Декабрь
«Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она!».	Тематическая выставка – конкурс детских работ	Январь
«Зарядка-это весело!».	Памятки (буклеты)	Февраль
«Как приучить ребенка делать зарядку». «Больше внимания осанке».	Консультации, адресные рекомендации	Март
«Каждый раз у нас ребятки, начинают день с зарядки!».	Фоторепортаж	Апрель
Почтовый ящик «Вопрос – ответ».	Индивидуальные ответы на интересы	Май

сующие вопросы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ВЫХОД

Содержание работы	Форма работы	Сроки
Результаты диагностического обследования - определения уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на начало учебного года.	Протокол показателей уровня развития координационных способностей	Сентябрь
Тематическая презентация «О пользе утренней гимнастики!».	Информационно-образовательные ресурсы	Октябрь
Информационный лист, наглядные рекомендации «Роль утренней гимнастики в жизни человека».	Методическая разработка	Октябрь
Картотека речёвок для мотивации к выполнению утренней гимнастики.	Методическая разработка	Ноябрь
Консультация для молодых педагогов «Методика проведения утренней гимнастики».	Методическая разработка	Ноябрь
Комплексы нетрадиционных форм проведения утренней гимнастики: образно – игровая, с использованием имитационных движений, стихов, загадок и др.	Методическая разработка	Ноябрь
Утренняя гимнастика совместно с детьми «Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!».	Видеоролик, фото-коллаж	Ноябрь
Создание и пополнение необходимых условий для организации традиционных и нетрадиционных форм утренней гимнастики.	Нетрадиционный спортивный инвентарь	Декабрь
Тематическая презентация «Основные правила безопасности во время упражнений, выполняемых с большой амплитудой».	Информационно-образовательные ресурсы	Декабрь
Тематические памятки «Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень».	Методическая разработка	Декабрь
Тематическая консультация «ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики».	Методическая разработка	Январь
Результаты конкурса детских работ «Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она!».	Тематическая выставка	Январь
Тематическая картотека «Комплексы утренней гимнастики с элементами аэробики и танцевально-ритмической разминки».	Методическая разработка	Февраль
Памятки (буклеты) «Зарядка-это весело!».	Методическая разработка	Февраль
Утренняя зарядка совместно с младшими группами «Малыши-крепыши встали по прыжку, малыши-крепыши сделали зарядку».	Видеоролик, фото-коллаж	Март
Консультации, адресные рекомендации	Методическая разработка	Март

«Как приучить ребенка делать зарядку». «Больше внимания осанке».	работка	
Совместная утренняя разминка в рамках «Дня здоровья» «Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна!» (участвуют все воспитанники и сотрудники ДОУ).	Видеоролик, фотоколлаж, фотоотчёт	Апрель
Тематическая дружеская встреча. В рамках дня здоровья «Игры, солнце, дружба – вот, что детям нужно!» - «Зарядка с чемпионом».	Видеоролик, фотоколлаж	Апрель
Фоторепортаж «Каждый раз у нас ребятки, начинают день с зарядки!».	Фотоколлаж, фотоотчёт	Апрель
Результаты диагностического обследования - определения уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на конец учебного года.	Протокол показателей уровня развития координационных способностей	Май

ДОПОЛНИТЕЛЬНО НА ПЕРСПЕКТИВУ

Содержание работы	Формы работы	Сроки
Изучение новых авторских программ, практического опыта инструкторов по физической культуре из образовательных ресурсов по заявленной теме.	Самообразование	В течение года и по мере необходимости
Поиск адресов прогрессивного педагогического опыта коллег по данной тематике, изучение полученного банка данных.	Самообразование	В течение года
Публикация на персональном сайте и на сайте ДОУ актуальной информации и материалов по данной теме для педагогов и родителей. Публикации методических разработок в электронных печатных изданиях. Размещение разработок из опыта работы в сетевых образовательных пространствах.	ИКТ	В течение года и по мере необходимости
Разработка картотеки схематических карточек к игровым заданиям и физическим упражнениям (ритмическим, танцевальным, имитационным и др.).	Тематическая картотека	В течение года

**РЕАЛИЗАЦИЯ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ методической системы работы по теме
«Утренняя гимнастика - эффективная технология развития координационных способностей
старших дошкольников» за 2016-18гг.**

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Педагог	Изучение теоретического материала по организации и проведению утренней гигиенической гимнастики в детском саду.	Анализ психолого-педагогической литературы по планированию различных форм утренней гимнастики в режиме дня старших дошкольников.	Выявление наиболее эффективных форм, методов и приёмов работы с воспитанниками для повышения уровня развития их координационных способностей.	Создание и пополнение необходимых условий для организации традиционных и нетрадиционных форм утренней гимнастики.	Консультация «ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики».	Обогащение комплексов утренней гигиенической гимнастики нетрадиционными формами проведения.	Повышение интереса родителей к утренней гимнастике, как к одному из важных компонентов двигательного режима ребёнка.	Вовлечение в работу педагогов, воспитанников и их родителей для создания целостного процесса здоровьесбережения детей.	Анализ результатов реализации поставленных цели и задач, корректирование содержания деятельности; анализ в целом.
Дети	Определение уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на начало учебного года.	Пополнение доступных теоретических и практических знаний детей о пользе утренней гимнастики для различных групп мышц и для нашего организма в целом с использованием ИКТ.	Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики: образно – игровая с использованием имитационных движений, стихов, загадок и др.	Знакомство с основными правилами безопасности во время упражнений, выполняемых с большой амплитудой.	Разучивание речёвок, как одного из эффективных средств мотивации к выполнению утренней гимнастики.	Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики: комплексы с элементами аэробики и танцевально-ритмической разминки.	Утренняя зарядка совместно с младшими группами «Малыши-крепьши встали по порядку, Малыши-крепьши сделали зарядку».	В рамках дня здоровья «Игры, солнце, дружба – вот, что детям нужно!» - «Зарядка с чемпионом».	Определение уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на конец учебного года.
Родители	Анкетирование «Утренняя зарядка в Вашей семье».	Информационный лист «Роль утренней гимнастики в жизни человека».	Утренняя гимнастика совместно с детьми «Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!».	Копилка родительского опыта «Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень».	Тематическая выставка – конкурс детских работ «Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она!».	Памятки (буклеты) «Зарядка – это весело!».	Консультации: «Как приучить ребенка делать зарядку». «Больше внимания осанке».	Фоторепортаж «Каждый раз у нас ребятки, начинают день с зарядки!».	Почтовый ящик «Вопрос – ответ». Индивидуальные ответы на интересные вопросы.

Картотека РЕ-
ЧЁВОК К
УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКЕ.

Консультация
«ВАЖНЫЕ
ПРАВИЛА, ко-
торые должен
соблюдать
педагог во
время прове-
дения утрен-
ней гимнасти-
ки».

Предоставление
комплексов с
элементами
аэробики, тан-
цевально-
ритмической
разминки, иг-
ровой гимна-
стики.

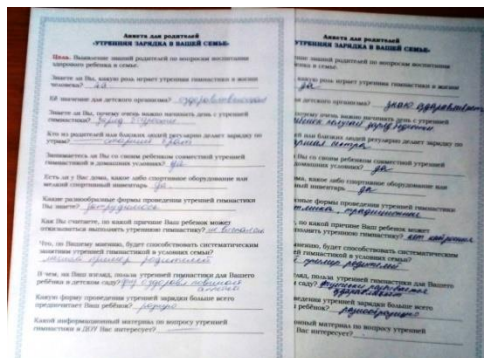
1. Пополнение доступных теоретических и практических знаний детей о пользе утренней гимнастики для различных групп мышц и для нашего организма в целом с использованием ИКТ.



2. Нетрадиционная форма проведения утренней гимнастики: образно – игровая с использованием имитационных движений, стихов, загадок и др.

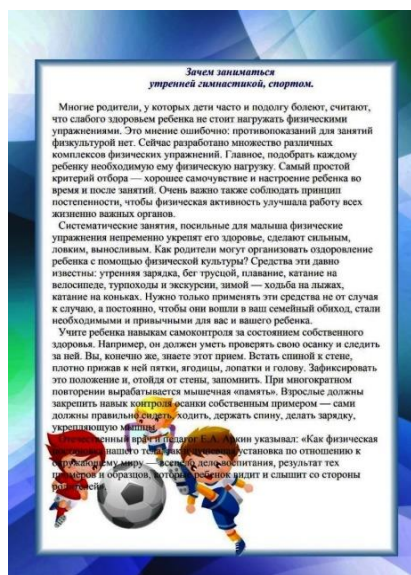


3. Анкетирование «Утренняя зарядка в Вашей семье».



4. Информационный лист «Роль утренней гимнастики в жизни человека».

http://ds-kar.ucoz.net/na_sajt_2.pdf



5. Утренняя гимнастика совместно родителей с детьми «Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!».

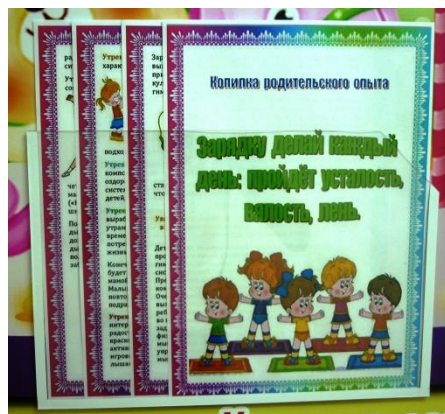
http://instruktor.ucoz.pl/news/12_11_2018_bodrost_dukha_ne_terjaem_zarjadku_vme_ste_vypolnjaem/2018-11-19-6



6. Спортивный инвентарь для проведения традиционных и нетрадиционных форм утренней гимнастики.



7. Копилка родительского опыта
«Зарядку делай каждый день:
пройдет усталость, вялость, лень».



8. Консультация.
«**ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА,**
которые должен соблюдать
педагог во время проведения
утренней гимнастики».

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА которые должен соблюдать педагог во время проведения утренней гимнастики

В результате использования разнообразных форм утренней гимнастики у дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности, польза от совершаемых движений неизменно выше, когда они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названиями, дети представляют образ того много персонажа и стараются, как можно лучше, выразительнее, передать его.

Таким образом, можно утверждать, что утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться эмоционально, выразительно, интенсивно, привлекательно. Но не стоит забывать, что лишь наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным, а для этого необходимо соблюдать некоторые несложные ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.

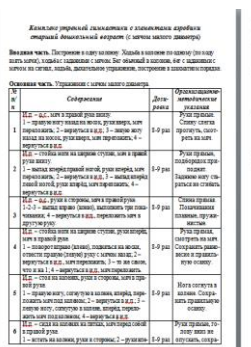
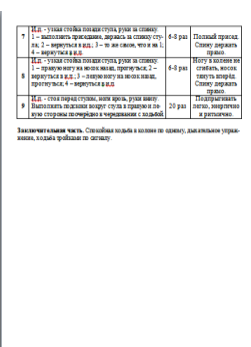
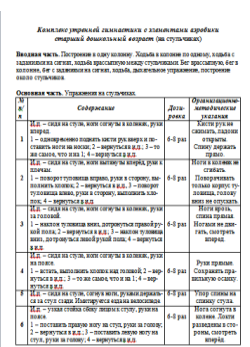
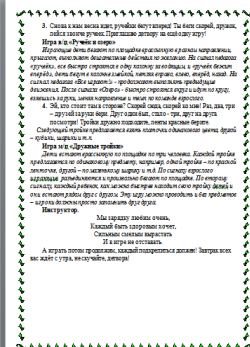
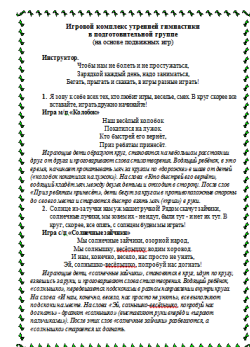
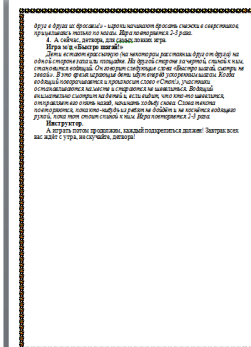
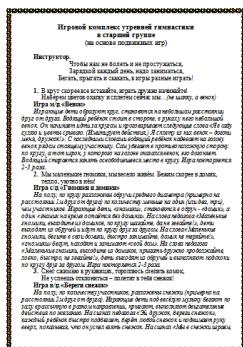
ПРАВИЛА, которые должны использовать педагоги.

- ❑ Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
- ❑ Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.
- ❑ Нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- ❑ При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития организма.
- ❑ Также нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
- ❑ Для того, чтобы воспитанникам было интереснее, комплекс утренней зарядки для них нужно проводить под веселую музыку.
- ❑ Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть удовольствием, а не проверкой прочности.

9. Конкурсная творческая работа. (Наташа Х. совместно с родителями.)



10. Игровые комплексы утренней гимнастики (на основе подвижных игр) и комплексы с элементами аэробики (на стульчиках и с мячом малого диаметра).

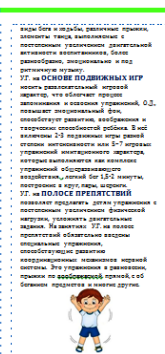
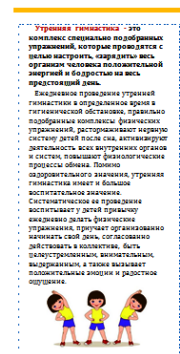
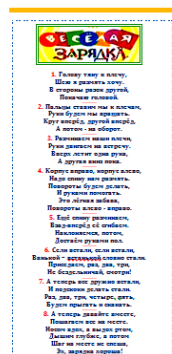


11. Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики: комплекс с элементами аэробики (с мячом малого диаметра) и танцевально-ритмическая разминка.

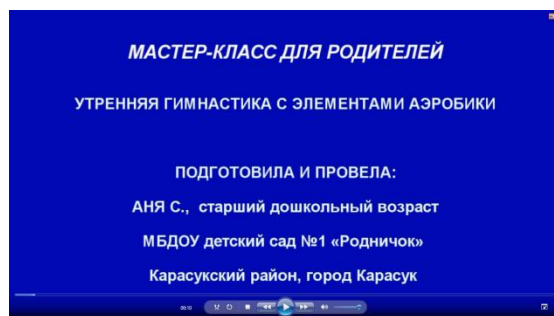


12. Памятки (буклеты) «Зарядка-это весело!».

http://ds-kar.ucoz.net/buklet_u.g..pdf



13. Повышение интереса родителей к утренней гимнастике, как к одному из важных компонентов двигательного режима ребёнка.



https://yadi.sk/i/G_j3jUO5c3WDT42

14. Консультации: «Как приучить ребенка делать зарядку», «Больше внимания осанке».

http://ds-kar.ucoz.ru/2016/02/1133303_html_68024ebf-1.jpg



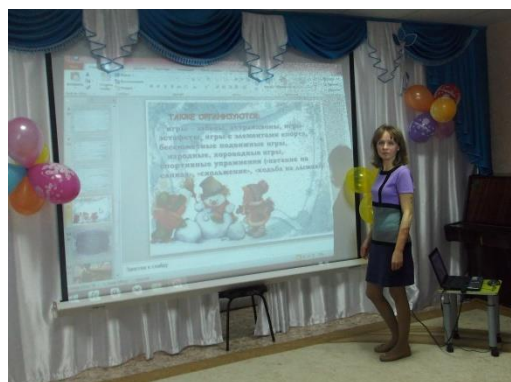
15. Вовлечение в работу педагогов для создания целостного процесса здоровьесбережения.



16. «Зарядка с чемпионом». http://instruktor.ucoz.pl/news/29_10_2018_zarjodka_s_malenkim_chempionom/2018-11-14-3



17. Методическая работа и взаимодействие с педагогами ДОУ (мероприятия разной тематической оздоровительной направленности: конференции, «динамические минутки совместно с воспитанниками», семинары-практикумы, мастер – классы и др.).





http://instruktor.ucoz.pl/news/25_10_2018_zdorove_krepche_u_togo_kto_chestno_druzhit_s_gto/2018-11-13-1



- 18.** Взаимодействие с окружающим СОЦИУМОМ (мероприятия разной тематической оздоровительной направленности с педагогами и дошкольниками ДООУ Карасукского района, с опекунами семьями Карасукского района, сотрудничество со спортивными учреждениями г. Карасука: посещение стадиона «Локомотив», спортивной школы, спортивного комплекса «Молодость»).



http://instruktor.ucoz.pl/news/01_11_2018_rajonnyj_seminar_praktikum_laboratorija_pedagogicheskogo_masterstva/2018-11-17-4



http://ds-kar.ucoz.ru/news/17_06_17_letnie_starty_mezhdu_doshkolnymi_uchrezhdenijami_sportivnaja_mozaika_2017/2017-06-17-138
http://ds-kar.ucoz.ru/news/23_09_16_vesjolye_starty_proshli_na_ura/2016-09-23-82



http://instruktor.ucoz.pl/news/06_11_2018_na_urok_v_avtogorodok/2018-11-18-5
http://ds-kar.ucoz.net/news/26_06_2018_v_poiskakh_piratskogo_klada/2018-06-27-85
http://ds-kar.ucoz.net/news/27_10_2017_i_snova_rodnichok_vstrechaet_malenkich_gostej/2017-10-28-26



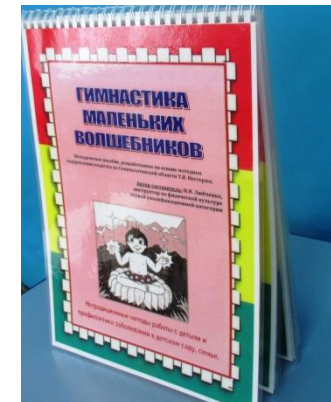
19. Инновационные методики и формы здоровьесбережения: - «Гимнастика маленьких волшебников», - «Минутки шалости», - «Минутки тишины».

http://instruktor.ucoz.pl/news/01_11_2018_rajonnyj_seminar_praktikum_laboratorija_pedagogicheskogo_masterstva/2018-11-17-4



- * Методическое пособие «Гимнастика маленьких волшебников», разработанное на основе методики оздоровления педагога из Семипалатинской области Т.В. Нестерюк. Автор-составитель: Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

http://instruktor.ucoz.pl/gimnastiki_malenkikh_volshebnikov.pdf



- * Методический сборник «Инновационные формы здоровьесбережения «Минутки шалости», «Минутки тишины»», разработанный для педагогов, воспитателей, инструкторов по физической культуре ДОУ, родителей. Автор-составитель: Н.И. Любченко, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории.

http://instruktor.ucoz.pl/minutki_shalosti.pdf



КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА

состояния показателей уровня развития

координационных двигательных способностей детей 5-7 лет

Для выявления уровня развития координационных двигательных способностей воспитанников старшего дошкольного возраста, было проведено диагностическое обследование. В обследовательской деятельности использовалась методика М.А. Руновой, которая включала точные тесты на определение уровня развития координации детей.

М.А. Рунова, в своей книге «Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет» (М, 2004), для определения развития координационных двигательных способностей ребёнка-дошкольника предлагает следующие диагностические тесты.

Тесты для определения координационных способностей

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

1. Тест «Челночный бег» 3×10 м.

Цель. Определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика. В забеге могут принимать участие один или два человека. По сигналу «На старт!», участники выходят к линии старта (встают у контрольной линии). По сигналу «Марш!» (в этот момент инструктор включает секундомер) трехкратно преодолевают 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

2. Статическое равновесие

Цель. Тест выявляет и тренирует координационные возможности.

Методика. Ребенок встает в стойку (положение) - «носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед» – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия (длительность стояния) фиксируется в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног, характер балансирования. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. Тест «Подбрасывание и ловля мяча»

Цель. Определение уровня развития ловкости и координации.

Методика. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Ориентировочные нормативные показатели уровня развития
координационных двигательных способностей детей 5-7 лет
(по М.А. Руновой)**

№	Наименование показателя (тестовое задание)		5 лет	6 лет	7 лет
		УРОВНИ			
		Пол	ниже среднего	средний	высокий
			1балл	2балла	3балла
1	Челночный бег (3х10м) (сек.)	М	12,8 – 11,1	11,2 – 9,9	9,8 – 9,5
		Д	12.9 – 11,1	11,3 – 10,0	10,0 – 9,9
2	Статическое равновесие (сек.)	М	12 – 20	25 – 35	35 – 42
		Д	15 – 28	30 – 40	45 – 60
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М	15 – 25	26 – 40	45 – 60
		Д	15 – 25	26 – 40	40 – 55
КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ					

Результаты диагностического обследования воспитанников могут быть по следующим уровням: **высокий; средний; ниже среднего.**

**Критерии оценки развития координационных двигательных
способностей**

I уровень - высокий - 8-7 баллов

II уровень - средний - 6-4 баллов

III уровень - ниже среднего - 3-0 баллов

**Каждый уровень характеризуется
следующими параметрами**

I уровень - высокий - 8-7 баллов - ребенок выполнил все задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать педагога, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень - средний - 6-4 баллов - ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции педагога.

III уровень - ниже среднего - 3-0 баллов - ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

При определении уровня развития координационных двигательных способностей ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие других физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- общая двигательная активность ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении.

При тестировании детей соблюдались определённые правила.

Обследование проводилось в первой половине дня, в часы наибольшей биологической активности, в хорошо проветренном физкультурном зале или на спортивной площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не был перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием была проведена стандартная разминка всех систем организма в соответствии со спецификой теста. Была обеспечена спокойная обстановка, у ребёнка избегались отрицательные эмоции, соблюдался индивидуальный подход, учитывались возрастные особенности.

Форма проведения тестирования координационных двигательных способностей детей предусматривала их стремление показать наилучший результат: дети делали 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста было достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления. Порядок каждого теста оставался постоянным, и не менялся ни при каких обстоятельствах.

Тестирование проводилось в стандартных одинаковых условиях, что снизило возможность ошибки в результатах и позволило получить более объективную информацию за исследуемый период. Во время тестирования учитывались индивидуальные возможности каждого ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в протокол тестирования. В протокол записываются результаты на начало и конец года всей группы, по которым видна положительная динамика развития координационных двигательных способностей воспитанников. Также результаты записываются в индивидуальную карту физической подготовленности каждого ребёнка.

**Протокол тестирования уровня развития
координационных двигательных способностей детей 5-7 лет.**

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Имя Фамилия	Возраст, лет	Результат	Уровень	Рекомендации
Ловкость (координация)	Челночный бег 3х10, м					
Ловкость (координация)	Подбрасывание и ловля мяча					
Статическое равновесие (координация)	Носок сзади Стоящей ноги вплотную при- мыкает к пятке (сек.)					

Дети, имеющие **высокие** показатели развития координационных двигательных способностей, выполняют все тесты (задания) на высоком уровне, без признаков переутомления, активно ведут себя при выполнении упражнений, умеют слушать педагога, понимают инструкции и выполняют задания без ошибок. Они отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания.

Дети, имеющие **средние** показатели развития координационных двигательных способностей, выполняют все тесты (задания) без признаков переутомления, но допускают ошибки при усвоении инструкции педагога. Их характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений.

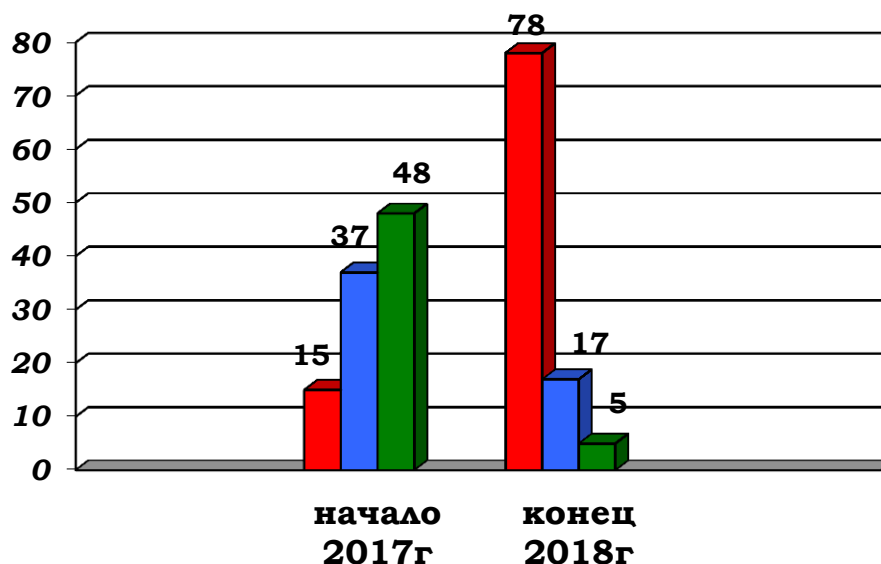
Дети с **ниже среднего** показателями развития координационных двигательных способностей (в большинстве случаев имеющие низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. Они проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдель-

ные желания. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают некоторую активность.

Следует отметить большой интерес у дошкольников при выполнении тестовых испытаний. Как показали наблюдения, большая часть детей дошкольного возраста (65%) постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников, некоторые дети (35%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и то же задание, обращаются к педагогу за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь немногие дети остаются пассивными и инертными.

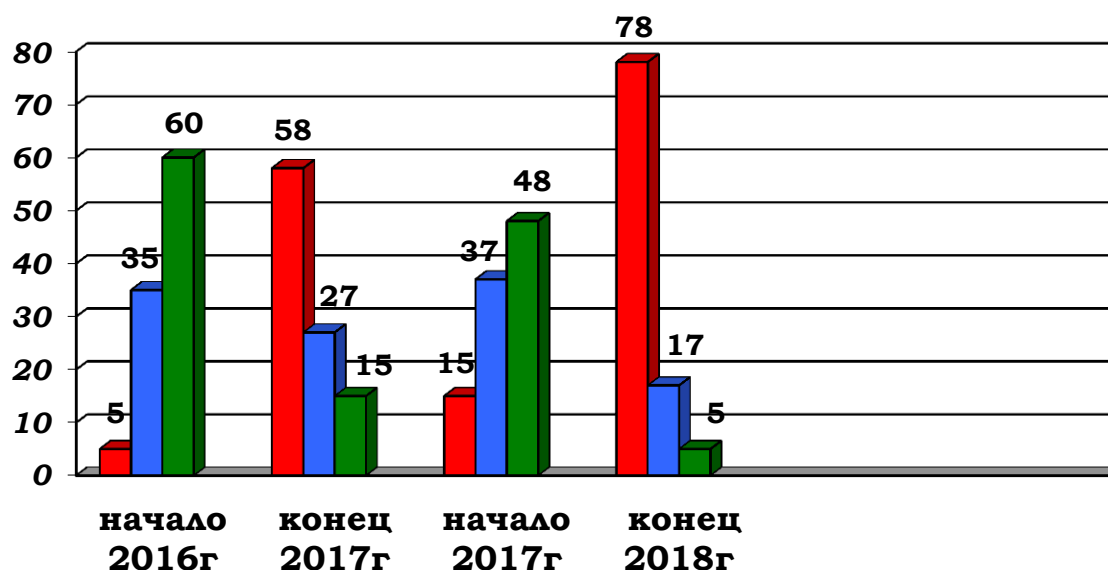
Выводы, сделанные на основе результатов диагностического обследования, позволяют планировать и организовывать дальнейшую работу по развитию координационных двигательных способностей воспитанников. (Определение содержания, этапов развития координации детей шестого и седьмого года жизни, разработка теоретических и практических условий, обеспечивающих успешную реализацию обучающей деятельности по развитию данного физического качества детей этого возраста в педагогическом процессе.)

**Сравнительная диаграмма показателей уровня развития
координационных способностей у старших дошкольников
на начало 2017г и конец 2018г**



■ **высокий уровень %** ■ **средний уровень %** ■ **ниже среднего уровень %**

Сравнительная диаграмма показателей уровня развития координационных способностей у старших дошкольников на начало и конец 2016 - 2018гг



■ **высокий уровень %** ■ **средний уровень %** ■ **ниже среднего уровень %**

Список изучаемой литературы.

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. Пособия/ И.Е. Аверина. — 4-е издание. - М.: Айрис - пресс, 2008. — 144с.
2. Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду: Пособие для воспитателя детского сада — М.: Просвещение, 1978. — 96 с.3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. — М.: Сфера ТЦ, 2008. — 128 с.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160с.
4. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ по специальности 1910 «Физическая культура» / Под ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршая, В.Н. Ихильчук и др. - М.: Просвещение. - 1995. - 208с.
5. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006. — 104с.
6. Горина Е.В. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для дошкольников / Горина Е.В., Фомина Н.А. // Начальная школа плюс до и после. – 2005. — № 10. – С. 11-13.
7. Громова С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики. //Ж. «Дошкольное воспитание.» — 2006. — №№ 6,8, 10.

- 8.** Ермакова З. Н. На зарядку, малыши! - СПб: Питер. - 2003. - 145с.
- 9.** Ерофеева Т.И, Современные образовательные программы для дошкольных учреждений//. М, 2009г. С- 170, 99, 2-12.
- 10.** Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой.- М.: ТЦ Сфера, 2005.- 32 с.
- 11.** Кожухова В. Н., Рыжкова Л. А., Самодурова М. М. Воспитатель по физической культуре. - М.: Физкультура и спорт. - 1998. - 694с.
- 12.** Козлов В. И. Утренняя гимнастика. - М.: Просвещение. - 1994 - 252с.
- 13.** Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. - СПб.: Речь. - 1997. - 367с.
- 14.** Лещинский Л. А. Берегите здоровье. - М.: Физкультура и спорт. - 1995. - 482с.
- 15.** Микулич П. В., Орлов Л. П. Гимнастика. - М.: Физкультура и спорт - 1999. - 375с.
- 16.** Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие. — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. — 152 с.
- 17.** Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие/ М.Н. Кузнецова. — М.: Айрис - пресс, 2007. — 112 с.
- 18.** Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- 19.** Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет. - СПб.: Речь. - 2003.- 120с.
- 20.** Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика - Синтез, 2004-256с.
- 21.** Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозайка - Синтез, 2005. 96с.
- 22.** Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 23.** Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 2006. — 80 с.
- 24.** Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физическая культура и спорт. - 1991. - 273с.
- 25.** Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. — М.: Мозаика - Синтез, 2007. — 64с.
- 26.** Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 2000. — 93с.
- 27.** ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (Интернет - ресурсы).