

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей как составной части ловкости для детей дошкольного возраста



Вахрина Анна Андреевна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216»
vakhrina.anyutcka2011@mail.ru,

Аннотация. В статье описывается комплекс упражнений, направленный на развитие координации, ловкости, реакции, концентрации внимания, также задания на соединение физической и умственной работы. Использование этих упражнений в процессе физкультурных занятий детей дошкольного возраста позволяет развивать способности к реагированию, равновесию (в движении и в покое), ориентировке в пространстве и дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров.

Ключевые слова: двигательная координация, ловкость, координационный круг, координационное поле, координационный баланс, игра-крестики/нолики

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Важным средством развития моторной функции служат упражнения с темпом, предметами неустойчивой основы, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит главным образом в основе развития двигательных функций рук и ног [1, с.19].

Под координационными способностями понимают, во-первых, способность целесообразно формировать (строить) целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий [2, с.389-398].

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, то есть наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Выделяют три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи [3, с.334].

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не равнозначна нервной, хотя и

управляется ею [3, с.336].

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека [3,с.338].

Исходя из выше сказанного в рамках реализации Проекта «Стань чемпионом» в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» организована развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале и на прогулочных участках с использованием плоскостных фигур и форм, выполненных с помощью цветного скотча и изоленты для развития координации движений.

Под данные виды координации были придуманы упражнения и площадки их выполнения, направленные на развитие двигательной, мышечной или нервной координации. Далее представлен инвентарь и площадки для выполнения упражнений, расписаны основные комплексы.

Цель: Упражнения улучшают память, помогают быстро реагировать в экстренных ситуациях и ориентироваться в пространстве, моментально переключаться между несколькими действиями, не теряя своей продуктивности.

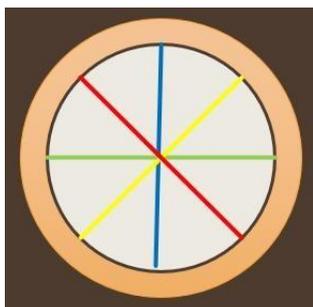


Рисунок 1.

Новые движения быстрее осваиваются теми, у которых большой запас различных двигательных координации и двигательных навыков.

Координационный круг – направлен на развитие скорости, смену направления движения, координацию, скорость принятия решения, а также какие-то специфические навыки характерные для того или иного вида спорта (рисунок 1,2).

Пример заданий, ребенок стоит лицом в круг:

- 1.Зайти двумя ногами по очереди в каждое деление и выйти из него (смотрим на темп и работу).
- 2.Берем мяч диаметром 10 мм, выполняем обводку вокруг корпуса и продолжаем упражнение № 1.
- 3.Руками ударяем мяч в центр деления и делаем упражнение №1, продвигаясь по кругу в каждую ячейку.



Рисунок 2.

Следующая площадка – это координационное поле, сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить и выполнять сложно-координированные действия (рисунок 3, 4). Для создание данной площадке можно использовать разно- цветную изоленту.

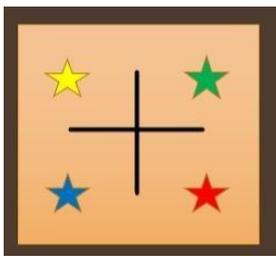


Рисунок 3.

Пример заданий, ребенок стоит по центру площадке, шагает на месте:

1. По команде инструктора выполняет упражнение (называем цвет, ребенок ближней ногой к цвету должен до него дотронуться правая нога - это красный и зеленый цвет, левая нога желтый и синий цвет), сначала команды говорим мед-ленно, затем можно ускорять.



Рисунок 4.

2. Усложняем упражнение №1 добавляем движение рук. Ребенок шагает на месте называем, к примеру красный цвет, ребёнок задевает правой ногой данный цвет и поднимает противоположную руку в вверх (левую). Можно изменить темп и добавить бег на месте.

3. Выполняем различные комбинации прыжков по звёздочкам (квадратом, крестом, параллельно) вариаций может быть множество.

В следующем упражнении нам понадобятся обычные гимнастические палки немного моделированные и приукрашены обычной изолентой или цветным скотчем. (рисунок 5).

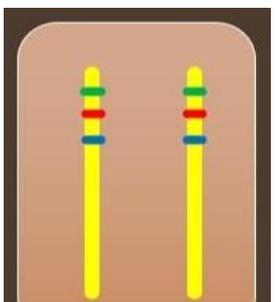


Рисунок 5.

Координационный баланс направлен на высокоразвитое мышечное (двигательное) чувство и пластичность нервных процессов. Чем точность задевания нужного цвета, тем быстрее будет овладение новыми упражнениями.

Под палочками делаем пометки друг на против друга на расстоянии примерно 50-60 см. В данном упражнении могут участвовать от 2-5 человек. Дети стоят лицом друг другу, по сигналу инструктора задевают нужный цвет на противоположной палочке (сразу обговариваем траекторию движения, чтобы не было столкновений). По сигналу красный дети меняются местами по правой быстро хватаясь за палочку напарника, чтоб палочка не упала, если палочка падает, то круг переигрываем, возвращаясь на стартовые позиции.

На основе всех координационных видов и контингента представляем игру в новой апробации.

Игра - Крестики/Нолики. Игра направлена на соединение двигательных умей и умственных способностей. Умение быстро переключится и грамотно выстроить план действий.

Чтобы было интереснее для детей делаем два поля расположенных рядом, либо рисуем, либо клеим.

Берем фишки в количестве 9 шт., по три разных цвета., раскладываем на

площадку пример раскладки под названием «БЫЛО».



Рисунок 6.

Правила: Ребенок стоит на расстоянии 10 метров от поля с фишками, по сигналу начинает движение, выполняя задания двигаясь до фишек (бег, прыжки и т.д.) подбегая к полю он за один раз может переставить фишки местами по горизонтали или вертикале, после возвращаясь

на стартовую линию и начинает круг заново пока не получится по три одинаковых полоски в ряд как на картинке

«СТАЛО» (рисунок 6, 7).

Выводы: Результаты показали значительное повышение в уровне развития двигательной координации и некоторых показателей двигательных координационных способностей в экспериментальной группе выше по сравнению с детьми, занимающимися в контрольной группе. Положительная



динамика полученных результатов подтверждает эффективность упражнений, направленных на развитие двигательной координации у детей. Следовательно, подобранные и опробованные упражнения способствуют формированию развития координационных способностей и ловкости детей старшего дошкольного возраста.

Рисунок 7.

Упражнения имеют не только теоретическое, но и практическое подтверждение. Конечные результаты показали, что использование данных упражнений может находить широкое применение в дошкольных образовательных организациях в рамках реализации парциальной программы раннего физического развития детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Дьяченко, Г.Б. Развитие координации движений у детей 3-6 лет с использованием легкоатлетических упражнений: автореф. дис. канд. пед. наук / Г.Б. Дьяченко. – С.-Пб., 1992. – 19 с
2. Мартынова, А. С. Методика развития координационных способностей у детей дошкольного возраста на основе комплексного подхода / А. С. Мартынова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос.науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Благовещенск, 2016. — С. 389–398.
3. Шарикало, Н. А. Координационные способности в жизни детей старшего школьного возраста / Н. А. Шарикало // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы III регион. науч. конф. молодых учёных. — Чурапча, 2017. — С. 333–337.