

Развитие координационных способностей у детей как условие успешной физической подготовленности к школе

Мицкевич С.В.,
ДОУ №556

Современный темп жизни требует от детей активности процессов запоминания, внимания, мышления, способности к точной и быстрой ориентировке на поступающую информацию. Медицинские данные свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит. Это увеличивает статическую нагрузку, что влечет за собой отклонения и нарушения в первую очередь опорно-двигательного аппарата. Этот фактор влияет на здоровье детей, тем самым негативно сказывается на общем развитии детей.

Для полноценного развития детей ведущую роль в проведении оздоровительной работы с детьми занимает физическая культура, которая является важнейшим звеном общей оздоровительной системы, проводимой в дошкольном образовательном учреждении. Поэтому перед нашим дошкольным учреждением была поставлена *задача* – помочь ребенку сохранить и укрепить здоровье, сформировать основы здорового образа жизни и развить базовые способности, в число которых входят координационные способности.

Проблема развития координационных способностей достаточно актуальна, это отражено в проекте Государственного Образовательного Стандарта раздела «Физическое развитие». Координационные способности у дошкольников остаются недостаточно разработанными, поэтому мы попытались построить *систему физкультурно-оздоровительной работы* с детьми, которая заключалась в создании условий для полноценного развития личности.

Цель работы заключалась в оптимизации двигательной (координационной) подготовленности детей. Очень важным этапом этой системы было развитие координационных способностей у детей.

Способности оптимально управлять двигательными действиями называют *координационными способностями*, которые:

- Позволяют ускорить процесс обучения движениям;
- Создают возможности для обучения новым движениям;
- Способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- Способствуют более качественному освоению новых двигательных задач;

- Повышают уровень физической подготовленности.

Развитие координационных способностей осуществлялось через четыре основных признака, характеризующих координационные способности:

- Правильность (точность);
- Быстрота (своевременность и скорость);
- Рациональность (целесообразность и экономичность);
- Находчивость (стабильность и инициативность).

Эти признаки выступают как в отдельности, так и в тесной взаимосвязи друг с другом, поэтому вся работа строилась на соединении развития координационных способностей с развитием двигательных способностей.

Одним из главных методов развития координационных способностей был метод вариативного выполнения упражнений, при выполнении которого применялись следующие *методические приемы*:

- Применение необычных исходных положений и изменение скорости направления или темпа движений;

- Изменение пространственных границ, в которых выполнялось упражнение;

- «Зеркальное» выполнение упражнений;
- Усложнение упражнений дополнительными упражнениями;
- Смена способов выполнения упражнений;
- Варьирование условий выполнения упражнений.

Основным *средством* развития координационных способностей были физические упражнения, такая их разновидность, как координационные упражнения, которые подразделялись на:

- Подводящие, способствующие освоению и закреплению техники движения;
- Развивающие, направленные на развитие координационных способностей;
- Выбатывающие специализированные восприятия, такие, как чувство мяча, времени и т.д.;
- Совершенствующие.

При этом приходилось учитывать условия поэтапного развития двигательных и координационных способностей детей.

I этап – совершенствование точности движений в пространстве, затем во времени;

II этап – острота выполнения этих действий;

III этап – стабильность их проявлений в постоянной, а затем в изменяющейся обстановке;

IV этап – совершенствование координационных способностей в комплексных заданиях, эстафетах и т.д.

Основными *критериями оценки* координационных способностей являлись качественные и количественные характеристики, с помощью которых определялись показатели эффективности выполнения целостных

двигательных действий, в процессе развития которых дошкольники проявляли уровень развития физической подготовленности.

Карточка анализа выполнения упражнения.

Упражнение: ведение мяча ведущей рукой.

№	Фамилия, имя	Количественный показатель	Качественный					Уровень
			1	2	3	4	5	
1.	Овчинников Костя	26,4 сек		+				средний

«+» – обозначения наличия ошибки

Использование традиционных и нетрадиционных форм и средств работы позволило развить координационные способности, что положительно сказалось на формировании навыков письма, лепки и т.д. Способствовало исправлению патологии со стороны опорно-двигательного аппарата.

Для подтверждения эффективности работы по развитию координационных способностей у детей, мы попытались ввести систему мониторинга физической подготовленности, которая позволила осуществлять индивидуальную оценку по трем уровням: высокий, средний, низкий.

В настоящее время продолжается работа по внедрению системы мониторинга на средний возраст. К этой проблеме подошли гораздо шире, в плане соотношения данных физического развития детей и уровня физической подготовленности. За период работы в 1999-2000 годах, дошкольники старшего возраста (подготовительных групп) улучшили

показатели не только по развитию двигательных и координационных способностей, но и улучшили показатели индекса здоровья.

В начале 1999 года два человека имели I группу здоровья, на конец 2000 года – шесть человек.

В ДОУ появились свои рекордсмены, в начале 1999 года это количество составляло 26 человек, на конец 2000 года количество составляло 50 человек. Необходимо отметить еще один положительный результат работы. Были введены «живые занятия», консультации, беседы, совместные праздники с родителями.

Работа выявила не только положительные результаты, но и высветила ряд проблем, одна из которых заключалась в необходимости коррекционно-профилактической работы. Поэтому наше дошкольное учреждение работало не только над развитием координационных способностей, но и над созданием системы коррекционно-профилактической работы с детьми.

Исследования показали, что развитие координационных способностей у детей в системе физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении позволили достичь высокого уровня физической подготовленности.

Некоторые аспекты здоровьесбережения учащихся ОУ

Серова Н.Б., Рябкова Ю.А., Антиофьева Е.Л.
МОУ СОШ № 11, г.Екатеринбург

Предъявляемые современной школой учебные программы требуют от ребенка не только определенного уровня интеллектуального развития, но и достаточно высокого уровня физического здоровья.

Среди различных факторов, влияющих на формирование основных показателей здоровья, одним из наиболее существенных является фактор