

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе  
Протокол тренерского (методического)  
совета отделения баскетбола  
от «16» сентября 2024 г. № 1

**Методическая работа  
«Развитие координации движений  
у детей дошкольного возраста  
на занятиях баскетболом»**

Выполнила: Петрук Е.А. тренер-преподаватель  
по баскетболу МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2024 г.

## Содержание

Введение .....	3
Основная часть .....	4
Раздел 1. Пространственная ориентировка .....	4
1.1. Пути определения координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста .....	8
1.2. Упражнения на развитие координации и равновесия .....	11
Раздел 2. Тест на координацию .....	13
2.1. Упражнения на координацию .....	13
2.2 Тест для определения ловкости и координационных способностей.....	14
Заключение .....	15
Список используемой литературы .....	15

## Введение

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Термин «координация» происходит от латинского *coordinatio* – взаимоупорядочение. От нее зависит каждое движение человека. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненатужно, пластично, четко. Ребенок учится координировать свои действия вплоть до 16-18 летнего возраста, когда прекращается рост. Человеческое тело растет не равномерно: то руки вырастут, то ноги. Представьте себе, что вы проснулись утром и обнаружили, что ваш рост увеличился на пару метров. Когда вы наконец-то справитесь со всеми эмоциям возникшими в связи с этим волшебным превращением, вам нужно будет начать действовать, и тогда все самые простые действия будут заставлять вас думать над каждым движением.

Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными - движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными - выполняются в разных направлениях (например, во время поскаков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону). Движения ног и рук относительно времени могут быть: одновременным (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными - движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая - внизу, они как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Самые сложные, доступные лишь детям старшего дошкольного возраста разноименные и разнонаправленные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, и. п. - стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону - вверх, в сторону - вниз; то же выполняет левая рука; или; правая - в сторону, левая - в сторону, правая - вверх, левая - вверх и

т.п.). Необходимыми условиями для развития координации являются: постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа.

## **Основная часть**

### **1. Пространственная ориентировка.**

Координация движений невозможна без **пространственной ориентировки**, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты. **На первом этапе** овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. **На втором этапе** детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на **третьем этапе** дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям. Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, **для развития пространственных ориентировок** целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений:

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад - со сгибанием, вращением в суставах - в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же - в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

**Временными ориентировками** дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений

активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме. С целью развития временных ориентировок упражнения целесообразно давать в следующем порядке:

1. Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова воспитателя. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).

2. Упражнения в сопровождении музыки.

3. Наряду с упражнениями под музыку давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз -- руки в стороны», «два -- вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три -- присели», «четыре -- выпрямились»).

4. Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.

**Развитие ловкости** непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, скорости реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Из общеразвивающих упражнений наибольшее влияние на развитие ловкости оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. В которых есть быстрая смена позы (например, из положения сидя с вытянутыми ногами лечь на живот или спину, перевернуться вокруг себя в одну сторону, в другую, опять сесть).

2. Требующие согласованных действий, двух или нескольких детей (например, упражнения в парах, сидя друг против друга, упражнения подгруппами с большими гимнастическими обручами, с длинными палками, в колонне - при передаче мяча).

3. С некоторыми предметами (мячи, скакалка и пр.). Упражнения на ловкость зависят от наличия двигательного опыта, от уровня координации в выполнении простых, изолированных, а также сложных комбинаций движений. Поэтому в работе с малышами используются лишь некоторые упражнения (например, упражнения с мячами). Быстрые темпы развития моторики у детей позволяют применять эти упражнения в среднем и в старшем дошкольном возрасте.

Координация, ловкость движений невозможны без развития **функции равновесия**, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в неподвижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге.
4. Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же - повернуться два раза и т.д.).
5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений человека. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена координация в простейшем звене - суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

Большой интерес вызывает вопрос о том, в какой мере выявленные у животных закономерности координации мышц - антагонистов применимы к координации естественных движений человека. В ряде сравнительно ранних электромиографических исследований активности мышц - антагонистов при движениях (Альтенбургер, 1937; Хоббара, 1939 и пр.) было установлено, что активность мышц при движениях имеет переменный характер возбуждение одной мышцы происходит на фоне торможения ее антагониста. Это подтверждало существование механизма **реципрокной иннервации** (от лат. *reciprocus* – возвращающийся, обратный, взаимный) в естественных движениях человека. В ряде случаев, правда, исследователи наблюдали одновременную активность антагонистов, преимущественно при очень быстрых ритмических движениях, а также в неудобных позах и непривычных движениях.

Более поздние данные свидетельствуют не в пользу мнения о преобладающем значении реципрокной иннервации в координации естественных движений. Отношения между мышцами-антагонистами, несмотря на наличие врожденной реципрокной иннервации, оказываются столь же многообразными и гибкими, как и отношения между любыми другими мышцами. В этой связи очень важно выяснить взаимоотношения мышц - антагонистов при выработке двигательного навыка, ибо это дает возможность сопоставить относительную роль в их координации врожденных и приобретенных механизмов. Действительно, вопрос о роли реципрокной иннервации является по существу частью более общей

проблемы взаимоотношений врожденных и приобретенных механизмов при осуществления двигательного акта.

Наибольший интерес для педагогов представляют данные о соотношении в работе симметричных мышц контралатеральных конечностей, чем, в конечном счете, определяются многие естественные движения и спортивные упражнения. В этой области разносторонние и интересные исследования проведены В.С.Фарфелем и его сотрудниками.

При изучении координации в движениях (А.С.Левина, 1962) подтвержден ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детях дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега. Характерно, что это происходило тем раньше, чем меньше был возраст детей. Так, дети трех-четырех лет с большим трудом совершали последовательные прыжки двумя ногами, тогда как в девятилетнем возрасте выполняют это движение почти без ошибок.

Другой характер имеет координация в движениях рук. В опытах Ю.Л.Ряузова (1962) показано, что при круговых движениях рук все испытуемые действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая - против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличении скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела.

А.В. Коробков (1961) в результате экспериментальных физиологических исследований приходит к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. По данным М. М. Кольцовой, к семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последовательное торможение быстро концентрируется, т.е. оказывает сильное, но быстро проходящее влияние на процессы возбуждения, все виды внутреннего торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказываются более стойкими. В старшем дошкольном возрасте дети в состоянии подчинить свои действия заранее данной инструкции, предвидеть акцептор действия. К этому возрасту отмечается способность детей к произвольному осознанному регулированию

мышечной деятельности в таких движениях, как общеразвивающие упражнения, прыжки.

Развитие регуляторных функций двигательной системы ребенка во многом объясняют исследования возрастных особенностей реципрокной иннервации мышц; интенсивное развитие реципрокной регуляции мышц происходит в период от пяти до семи лет и в подростковом возрасте. По данным В.С. Фарфеля, процесс управления координированными действиями приостанавливается у девочек в 12-13 лет, у мальчиков в 13-14 лет. Реципрокные отношения, как известно, не являются единственной формой управления мышечным аппаратом. В. С. Фарфель и его сотрудники показали, что у детей на разных этапах онтогенеза наблюдались более или менее предпочтительные сочетания совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети только к семи-восемью годам способны к управлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к синхронной работе двух ног.

Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координировано, чем перекрестная координация, является качеством, формируемым у детей в дошкольном возрасте, и полученный навык отличается прочностью. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребенка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата.

Обсуждая явления переноса навыков и двигательных качеств, В. С. Фарфель приходит к заключению, что особую ценность должны приобретать такие педагогические действия, которые ставят задачу не только привития конкретных умений, но и развития определенных обязанностей, имеющих генеральное значение. К таким способностям он относит выносливость, быстроту, чувство времени, пространственные ощущения, координацию. По данным В.П. Назарова, А.И. Козлова координация в одних движениях может быть повышена развитием координированности в других, сходных по степени координационной сложности. Определив контрольными упражнениями, уровень координационных способностей В.П.Назаров и А.И.Козлов специальными упражнениями развивали эти способности. После соответствующего периода дети выполняли задание на координацию на резко возросшем уровне.

### **1.1. Пути определения координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста.**

При выборе двигательных заданий по определению координационных возможностей детей дошкольного возраста руководствуются рядом общих



положений. Наиболее благоприятным периодом в развитии координационных механизмов является возраст до 12 лет. Разнообразная двигательная деятельность способствует развитию координационных возможностей ребенка и эффективным образом сказывается на усвоении новых двигательных действий. В то же время способность детей к овладению новыми неизвестными им ранее двигательными действиями тесно связана с особенностями возрастного развития, степенью биологической зрелости организма. Исследования в области физического воспитания дошкольников свидетельствуют об их способности к усвоению сложных координационных видов движений.

До настоящего времени координация движений у детей дошкольного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от степени усвоения техники движений. Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С. Фарфель, и его сотрудники В.П. Назаров, А.И. Козлов, А.П. Виноградова и др. По их мнению, двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения. Эти требования соблюдались при подборе двигательных заданий. Исходя из того, что координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за движениями, при подборе двигательных заданий создаются условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче - на координации движений. Техника выполнения упражнений не представляют для детей особой сложности, так как отдельные элементы, составляющие задание, неоднократно выполнялись детьми в мономоторных актах, общеразвивающих упражнениях.

Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.), чтобы дети могли сосредоточиться. Дети получают показ (три раза) в замедленном темпе и словесное пояснение. По просьбе ребёнка показ упражнения повторяется. Проверка проходит с каждым ребёнком отдельно. Дети выполняют упражнения в выбранном ими темпе. При оценке не учитывается темп выполнения упражнения, амплитуда движения. При правильном выполнении упражнения детям предлагается его повторить в ускоренном темпе. Всего дается 3-4 повторения, оценивается лучший результат. При разработке и выборе контрольных заданий на определение координационных возможностей детей дошкольного возраста в движениях руками учитываются следующие, имеющиеся в литературе данные:

- координация в работе рук ярко не сходна с координацией работы ног; элементарной двигательной координацией для верхних конечностей человека является не перекрестная, свойственная нижним конечностям, а симметричная;

- возрастные различия проявляются при выполнении двигательных заданий, носящих перекрестный характер в работе рук; наиболее сложным для старших дошкольников является выполнение ими упражнения с несимметричными движениями рук;

- качество выполнения координации движений рук в значительной степени зависит от направления движения;

- ускоренный темп выполнения двигательных заданий с несимметричной координацией приводит зачастую к ее ухудшению и переходу на симметричные движения, т.е. вся возрастающая скорость правильного выполнения задания свидетельствует о прочности качества координации; с увеличением возраста дети лучше сохраняют перекрестную координацию в ускоренном темпе;

- корреляция между уровнем координационных зависимостей, уровнем физического развития и силой рук отсутствует.

При проверке **координации движений рук** использовались следующие упражнения:

**Упражнение 1.** Сагиттальная плоскость. Начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (как движения при ходьбе).

**Упражнение 2.** Вертикальная плоскость. Начать движение вверх, вниз правой рукой, сгибая ее локтевом суставе, присоединяя по команде левую руку. Движения поочередные: левая рука вверх, правая вниз и наоборот.

**Упражнение 3.** Горизонтальная плоскость. Начать движения правой рукой вперед, назад, сгибая в локтевом суставе, присоединить движения левой рукой - вперед, назад. Направления движения противоположные.

При подборе двигательных заданий по определению возможности совместных координированных действий рук и ног исходят из следующих положений:

- перекрестная координация в работе рук и ног увеличивается устойчивость при выполнении основных видов локомоций к общеразвивающих упражнений;

- более естественной легкой в выполнении является односторонняя координация;

- большую сложность для детей дошкольного возраста представляет концентрация внимания на одновременном действии четырех конечностей, поэтому двигательные задания должны быть простыми по технике выполнения;

- на проявление координации движения рук и ног большое влияние оказывают:

- а) направленность совершаемых действий;

- б) темпы их выполнения;

- в) методика демонстрации показа словесного пояснения.

Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

**Упражнение 1.** Сагиттальная плоскость. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

**Упражнение 2.** Вертикальная плоскость. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

**Упражнение 3.** Горизонтальная плоскость. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечет за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, дается показ в обычном темпе, затем дается подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.

## **1.2. Упражнения на развитие координации и равновесия.**

Упражнения оздоровительной гимнастики цигун направлены на освоение пространства и учат координировать действия в этом пространстве. Некоторые из упражнений имеют эзотерический характер и помогают подготовить сознание для более сложных комплексов и медитативных упражнений. Данные упражнения эффективны для всех органов и систем человека. Кроме того, они направлены на стимуляцию нервной системы, укрепление основных групп мышц и позволяют выработать устойчивость при опоре на малую площадь. Этого можно добиться только по достижении внутренней гармонии и сосредоточенности.

**1. "Освоение пространства".** И. п.: ноги находятся на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Сделать глубокий вдох и поднять правую ногу так, чтобы ее бедро и стопа были параллельны полу. В это же время согнуть руки в локтях и поднять кисти рук на уровень груди. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем на выдохе вытянуть ногу вперед и развести руки в стороны. За этим следует глубокий вдох и переход к следующей позиции, затем - выдох и возвращение в исходное положение.

**2. "Равновесие".** И. п.: такое же, как и в предыдущем упражнении. На вдохе выполняется первая часть упражнения 1, на выдохе корпус наклоняется вперед, руки также вытягиваются вперед, нога выпрямляется в колене и вытягивается назад. На вдохе совершается переход к следующей позиции, на выдохе - возвращение в и. п. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

**3. "Порыв ветра".** И. п.: то же, что и в предыдущих упражнениях. На выдохе выполнять круговые вращательные движения вправо - вверх - влево - вниз. Затем руки и правую ногу отвести вправо и полностью выпрямить ногу в колене. На вдохе совершить переход к следующей позиции, на выдохе

вернуться в исходное положение. После этого выполнить упражнение в обратную сторону.

Все вышеописанные упражнения выполняются на двух тактах дыхания (вдох - выдох - вдох - выдох). Выполнять их следует точно в ритм дыхания. Вдох рекомендуется делать через нос. При вдохе необходимо представить, что в легкие поступает "голубой, прохладный" воздух, при выдохе через органы дыхания выходит "теплый, розовый" воздух.

**4. "Палочник"** — это небольшое насекомое, которое живет на деревьях и кустарниках и внешне напоминает гусеницу. При приближении опасности он поднимает корпус вертикально вверх, опираясь при этом на верхнюю часть тела. Таким способом он маскируется под сухую ветку. Упражнение, имитирующее движение палочника, направлено на развитие устойчивости и дает нагрузку на основные группы мышц. Это упражнение состоит из 2 частей. При выполнении первой части упражнения следует лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, опереться руками в поясницу и поставить локти на пол. Удержаться в этом положении в течение 10 с, а затем медленно опуститься на пол. Во второй - удерживать равновесие без помощи рук. По истечении 10 с опуститься на пол. При выполнении этого упражнения вдохи следует делать нижней или средней частью туловища. Тело поднимается вверх на вдохе, опускается на пол - на выдохе.

**5. "Аллигатор"**. Сесть на колени, "подложить" пятки под себя, колени развести в стороны, локти рук опустить к нижней части живота, ладонями опереться на пол. Наклониться вперед, опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, оторвать голову от пола и постараться удержать равновесие, стоя на одних руках. После освоения этого упражнения следует выполнять его, стоя на одной руке. Начальная часть этого упражнения выполняется на вдохе, стойка на руках - на медленном выдохе. По мере освоения упражнения количество раз следует увеличить до 12, а время удержания положения с 10 с до 30 с.

**6. "Уголок"**. Первоначально это упражнение выполняется сидя на стуле, затем его лучше выполнять сидя на полу. В и. п. сидя на стуле спина должна быть выпрямлена, руки находиться на боковых краях сидения. Ноги выпрямить в коленях и медленно поднять их параллельно полу. Удерживая их в таком положении, попытаться оторваться от сидения с опорой на руки. Отжиматься следует на выдохе, опускаться на сидение - на вдохе. Количество выполняемых упражнений, по мере освоения, увеличивается с 2 до 10 раз, а время стойки на руках - с 5 до 10 с.

**7. "Жернова"**. Встать на правую ногу, левую выпрямить в колене и поднять так, чтобы она была параллельна полу, руки развести в стороны. На вдохе выполнять вращательные движения прямой левой ногой по часовой стрелке, затем - против часовой. Выполнить упражнение 10 раз одной ногой, затем другой. Со временем можно усложнить упражнение и вместе с вращением ногами выполнять вращения руками в локтевых и лучезапястных суставах.

**8. "Парусник".** И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки расслаблены и опущены вдоль тела, шея и спина выпрямлены. На вдохе согнуть руки в локтях, подтянуть кисти к подмышечным впадинам, левую ногу согнуть в коленном суставе, а правую вынести вперед параллельно полу. На последней стадии вдоха принять положение приседа на одной ноге. На выдохе выпрямить левую ногу, подняться, правую ногу медленно опустить, поставить ноги на ширине плеч, а руки вынести вперед. Повторить упражнение 10 раз, стоя на одной ноге, и 10 раз, стоя на другой.

**9. "Подтягивание".** И. п.: стоя ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе поднять руки вверх и встать на кончики носков ступней. Через несколько секунд, не меняя положения, выдохнуть воздух через нос. Первоначально следует оставаться в этом положении 2-3 с, но по мере его освоения увеличить время до 8-10 с.

**10. "Волна".** И. п.: лежа на животе, тело выпрямлено, руки в упоре на уровне плеч. На вдохе слегка приподнять голову от пола, на выдохе руками резко отжать тело от пола, ноги подтянуть к животу и вынести вперед так, чтобы можно было сесть с опорой руками о пол с выпрямленными ногами. Затем на вдохе лечь на спину, перевернуться на живот и, отжавшись, вынести ноги вперед и сесть на ягодицы. По мере освоения повторять упражнение от 4 до 20 раз. Данное упражнение направлено на развитие мышц спины и брюшного пресса.

## **Раздел 2. Тест на координацию движений.**

Очень многие страдают от плохой координации движений. Вы можете проверить это с помощью теста. И если она все-таки есть, вы можете от нее избавиться регулярно выполняя небольшой комплекс упражнений

1. Закройте глаза, в положении стоя раздвиньте сначала носки, затем пятки, потом сдвиньте носки и пятки.

2. Сидя на стуле, поднимите правую ногу и вращайте ее по часовой стрелке. Одновременно с этим нарисуйте правой рукой в воздухе букву "б", начиная с конца.

3. Положите руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове.

Выполнили задание с первого раза? Поздравляем! У вас хорошая координация. Большинству людей удастся выполнить эти упражнения только с 3-4 раза. Ну а если не получилось, не расстраивайтесь. Развить координацию движений помогают тренировки на неустойчивых поверхностях (фитболе, кор-платформе), занятия пилатесом, брейком и другими видами фитнеса.

### **2.1 Упражнения на координацию**

\* В транспорте

В транспорте, вместо того, чтобы искать свободное место, останьтесь стоять, расставив ноги на уровне плеч и стараясь не держаться за поручни.

\* На стремянке

Держась руками, поднимитесь и спуститесь со стремянки. Когда почувствуете себя уверенно, попытайтесь сделать тоже самое без помощи рук. Сначала приставляйте одну ногу к другой, а потом ставьте их на каждую ступень.

\* Стоя на полу

Возьмите в обе руки по яблоку, по очереди подкиньте их и, главное, поймайте. Чтобы усложнить задачу, подбросьте оба яблока одновременно, поймав каждое сначала той же рукой, которая кидала, а потом накрест.

\* На узком бордюре.

Найдите неподалеку от дома невысокий и достаточно узкий бордюр и проходите по нему каждый день, пока не добьетесь "кошачьей" грации.

## **2.2 Тесты для определения ловкости и координационных способностей:**

### **1. Челночный бег 3 раза по 10 м (тест на быстроту и ловкость).**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его «змейкой». Фиксируется общее время бега.

**2. Статическое равновесие** (тест тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

### **3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).**

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.

**4. Отбивание мяча от пола** (тест на ловкость, скорость реакции, устойчивость).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

**5. Прыжки через скакалку** (тест на ловкость, гибкость, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат. Важно правильно подобрать скакалку для

каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, если ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

**6. Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

### **Заключение**

Занятия баскетболом способствуют развитию ловкости, быстроты, координации движений, двигательной реакции, ориентации в пространстве. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных игровых ситуациях.

Упражнения с мячом развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием.

Игры с элементами баскетбола создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку.

Организация физкультурно-игровых занятий даёт положительные результаты, так как решает многие образовательные и воспитательные задачи: создаёт условия для радостных переживаний, формирует дружеские взаимоотношения, воспитывает дисциплинированность и умение действовать в коллективе, формирует произвольность и ответственность отношения к деятельности, формирует интерес к определённым видам спорта.

Эффективность координационных способностей в значительной степени определяется тем, насколько технология педагогических воздействий будет согласовываться с возрастными особенностями занимающихся.

### **Список используемой литературы.**

1. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
2. Журналы //Дошкольное воспитание//, 1993г. № 2,3,9; 1996г. №11
3. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. - Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1977г.

4. Иова Е. П., А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение, 1984г.
5. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1981г.
6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1978г.
7. Раевская Е. П., Руднева С. Д. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1991г.
8. Теория и практика физической культуры (Научно-теоретический журнал) №11, 1990г.
9. Физическая подготовленность дошкольников. Сборник научных трудов. М.: - 1988г.
10. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 1984г.
11. Интернет ресурсы.