

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**Розвиток координаційних здібностей дітей молодшого  
шкільного віку**

**Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 411  
групи

Спеціальності: 014.11 Середня  
освіта (Фізична культура)

Писарева Олександра Миколаївна  
Керівник канд. пед. наук, доцентка  
Кольцова О.С.

Рецензент канд. наук з фіз. вих. та  
спорту, доцентка Стрикаленко  
Є.А.

Херсон – 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	
<b>РОЗДІЛ 1. Сучасні аспекти фізичного виховання в закладах освіти</b> .....	
1.1. Психолого-педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку.....	
1.2. Особливості розвитку координації в молодшому шкільному віці.....	
1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.....	
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	
<b>РОЗДІЛ 3. Результати дослідження ефективності розвитку координаційних здібностей молодших школярів</b> .....	
3.1. Методика проведення заняття з фізичної культури із застосуванням рухливих ігор та нестандартного обладнання.....	
3.2. Ефективність методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів із застосуванням рухливих ігор та нестандартного обладнання.....	
<b>Висновки до розділу 3</b> .....	
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	
<b>ДОДАТКИ</b> .....	

## ВСТУП

**Актуальність.** Суттєвою ланкою в охороні здоров'я підростаючого покоління є фізичне виховання дітей. Фізичне здоров'я — невід'ємна складова життя людини.

Дослідження науковців підтверджують, що кожному віковому періоду відповідають певні закономірності розвитку. Дані періоди обумовлюють вибір відповідних засобів та методів фізичної культури.

Автори зазначають, що рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Участь в ігровій діяльності сприяє формуванню необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей, фізичному розвитку та формуванню особистісних якостей дітей.

Особливого значення використання ігор набуває в контексті викладання фізичної культури в новій українській школі, в концепції якої ігрова діяльність є пріоритетною.

В молодшому шкільному віці особливу увагу необхідно приділяти розвитку координаційних здібностей, які характеризуються здатністю виконувати рухи в різних умовах.

Рівень фізичної підготовленості за показниками розвитку координації має пряму залежність від рухового досвіду дитини, сформованості рухових вмінь та навичок. Це обумовлює необхідність розширення арсеналу засобів з метою придбання нових рухових навичок, що сприятиме більш швидкому засвоєнню нових рухів та загальному розвитку координаційних здібностей. Все вище зазначене обумовлює актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – розробити методику розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами ігрової діяльності.

**Об'єкт дослідження** – фізична культура молодших школярів.

**Предмет дослідження** – розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

**Задачі дослідження:**

1. Охарактеризувати психолого-педагогічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
2. Розкрити можливість застосування ігор у розвитку координаційних здібностей.
3. Розробити та перевірити ефективність методики розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

**Методи дослідження:**

- аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

**Практичне значення дослідження.** Матеріали й результати проведеного дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури, інструкторами по спорту та ін. у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи складає 28 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

### 1.1. Психолого-педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку

Дитина постійно активно розвивається в процесі пізнання навколишнього життя. Найбільш ефективно це відбувається в процесі індивідуальних та групових занять.

Домінуючими видами діяльності дитини є гра, малювання та таке інше. Кожна з діяльності має свої особливості та вимоги до її використання та певні вимоги до її змісту.

Важливим для розвитку дитини є процес організації дій самої дитини, забезпечення її самостійності, образотворчої діяльності, активної участі в дидактичних та пізнавальних іграх.

Вплив будь-якої діяльності на формування особистості дитини та розвиток її фізичних якостей залежить насамперед від зацікавленості та захоплення, тоді вона буде намагатися успішно завершити завдання.

У дітей молодшого шкільного віку активно розвивається вміння оперувати уявленнями про предмети та їх властивості. Молодші школярі можуть уявити різні етапи та можливості виконання завдання, розуміють його мету, послідовність виконання роботи, засоби та методи його виконання й проаналізувати отриманий результат.

З метою розвитку взаємодопомоги, вміння спілкуватися, працювати в команді необхідно використовувати якомога більше групової діяльності. Групи мають містити дітей різної статі, активних та пасивних, сором'язливих дітей.

В даному віці активно закладаються основи здоров'я та формуються здоров'язберезувальні компетентності школярів.

Враховуючи вище викладене, заклади початкової освіти мають створити належні умови для оптимального фізичного розвитку та фізичної підготовленості, формування знань, вмінь та навичок здорового способу життя.

Отже, «фізичне виховання молодших школярів - це систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей».

Науковці зазначають, що у фізичний розвиток велий вклад робить рухова активність, як основна потреба організму. Не зважаючи на досить швидкий ріст, організм дитини знаходиться в стадії становлення, а його захисні сили не досить міцні. Все це вимагає постійного спостережності за розвитком опорно-рухового апарату, профілактики порушень постави, адекватного розвитку інших систем організму, в тому числі й нервової. В цьому допомагає правильно організована рухова діяльність, яка підвищує тонус організму та є фундаментом розвитку дитини.

При організації рухової діяльності молодших школярів важливо пам'ятати про особливості психіки дітей, яким дуже важко довго сидіти на одному місці та тривалий час виконувати завдання. У молодших школярів процесі збудження нервової системи переважають над гальмуванням. Саме тому важливого значення в процесі фізичного виховання дітей набувають саме емоції, почуття життєрадісності та бадьорості. Позитивні емоції ефективно впливають на функціональний стан мозку, а навички при такій діяльності формуються швидше.

## **1.2. Особливості розвитку координації в молодшому шкільному віці**

Координаційні здібності - це здібності людини виконувати рухи у складнокоординаційних умовах.

До координаційних характеристик відносяться: складність, точність рухів, просторових та часових характеристик.

Багато авторів зазначають, що від рівня розвитку координаційних здібностей залежить швидкість формування рухових навичок.

Розвиток координаційних здібностей, які проявляються у можливостях керувати своїми рухами починається з раннього дитинства. Основні базові рухи формуються ще у дошкільному віці, що допомагає дітям у підготовці до школи.

У молодших школярів значно покращується координація довільних рухів, дії виконуються все більш чітко.

Молодші школярі на належному рівні вже володіють вмінням дозувати м'язові зусилля, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей у різних видах рухової діяльності.

Під час метань на точність діти регулюють рухи за рахунок зорового контролю, контролюючи траєкторію руху руки. Це певним чином відволікає від кінцевої мети. Однак, з віком підвищується роль кінестетичного контролю у процесі виконання дії й діти можуть акцентувати увагу вже на точності кидка.

Точність рухів забезпечується фізіологічними процесами та раніше сформованими руховими вміннями та навичками.

Отже, чим більше дитина придбає рухового досвіду, тим швидше вона буде засвоювати нові рухові й тим вище у неї буде рівень розвитку координаційних здібностей [11].

При розвитку координаційних здібностей використовують різноманітні вправи, а саме: ЗРВ, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та багато інших.

Розвивати координацію молодших школярів необхідно в різних формах занять. З досягненням певного рівня, вправи необхідно

ускладнювати та оновлювати, щоб залишався елемент новизни. Ускладнення можна здійснювати за рахунок змін вихідних положень, урізноманітнення повторень, використання інвентарю (м'ячи, скакалки та ін.).

Одним із завдань розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку є розвиток диференціації м'язових зусиль. Для цього діти виконують вправи з конкретним завданням щодо точності дотримання амплітуди, швидкості та інше. Важливість даних вправ в тому, що умови їх виконання постійно змінюються.

Здатність зберігати рівновагу – одна з найважливіших проявів координаційних здібностей. Основними засобами розвитку цієї здатності є ходьба по гімнастичній лаві, низкій колоді, різними способами, вправа «ластівка» та інше.

Здатність до керування руховими діями розвивається за допомогою вправ зі зміною напрямку, швидкості, тривалості, естафети з подоланням перешкод, передача та ловля м'яча

Розвитку спритності сприяє виконання рухових дій в різні сторони, почергово правою та лівою рукою.

В роботі з молодшими школярами під час виконання рухових дій рекомендовано використовувати музичний супровід.

Ігрова діяльність висуває певні вимоги до проявлення сенсомоторних реакцій, переробки інформації, мислення, уваги та інше. Тому рухливі ігри та естафети є найбільш дійовими та доступними засобами розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

### **1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку**

В загальній системі фізичного виховання важливе значення відіграють фізкультурно-оздоровчі заходи. Однак масова діджіталізація



призводить до дифіцит рухів у дітей молодшого шкільного віку. Саме тому з метою вирішення цього завдання та формування інтересу до занять фізичною культурою необхідно відповідально та творчо підходити до організації занять фізичними вправами, використовувати різноманітні засоби, що відповідають віковим особливостям учнів. При такому підході й систематичному виконанні різних видів рухової діяльності відпрацьовується звичка кожен день займатися фізичною культурою.

Використання різноманітних вправ та методик ігрового спрямування в освітньому процесі дозволить зробити заняття цікавішими, запобігти схематичності, підвищить їх ефективність.

Головними задачами фізичного виховання дітей є зміцнення організму, розвиток та удосконалення, навчання руховим здібностям, виховання вольових моральних якостей. Рішенню цих задач активно співдіє гра, яка виступає як засіб та метод фізичного виховання. Вона є супутником дитинства.

Концепція фізичного виховання в національній педагогічній системі ґрунтується на засвоєнні глибин народної педагогіки та синтетичному осмисленні світової думки. Одним із найважливіших педагогічних засобів вважаються рухливі ігри. Слід наголосити, що ігри загалом розглядаються як один з універсальних засобів: у моральному вихованні - розвиває почуття дисципліни, колективізму, товарищескості, сприяє виявленню лідера; у навчанні, розвитку творчих здібностей та у фізичному вихованні.

У дитячому віці рухові вміння розвиваються найбільш інтенсивно, так як у цей період відбувається формування всього опорно-рухового апарату, виховання фізичних якостей. Слабкий, негармонійний розвиток м'язової системи значно затримує розвиток рухових здібностей дитини [2].

Гармонійність фізичного розвитку дитини один із основних показників здоров'я. Задовільнення біологічної потреби в руховій діяльності є важливою умовою повноцінного життя. Особливого значення рухова діяльність набуває в дитячому та підлітковому віці.

Наукою та практикою доведено, що рухова активність являє собою головний стимулятор практично усіх фізіологічних функцій організму, залогом нормального розумового та фізичного розвитку людини. Фізичні вправи способствують розвитку центральної нервової системи та внутрішніх органів, збагачення дитини новими відчуттями, допомагають скоріше пізнавати навколишній світ. Вони укріплюють здоров'я та загартовують організм, роблять дітей більш організованими, цілеспрямованими [1,3,15].

Деякі автори відмічають, що покращення функціональних можливостей організму дітей відбувається завдяки систематичним і цілеспрямованим впливам комплексу фізичних вправ, а також рухливих ігор, які сприяють збільшенню рухової активності дітей і підлітків.

Чим старшою стає дитина, тим більше розширюється його розумовий кругозір в області можливих для нього дій, тим складніші і його ігри. Але гра в протилежність серйозному серйозній праці, довго ще зберігає своє переважальне значення у житті дитини і підлітка.

Використання ігрового методу буде більш раціональним при дотриманні наступних умов: різноманітна послідовність ігор, постійність ігрового темпу; команди учасників створюються за бажанням; попередження конфліктних ситуацій, не допускати перенавантаження дітей, вчитель може приймати участь у грі.

До складу річного кола входять зимові, весняні, літні та осінні рухливі ігри. Вони значно підвищують емоційний фон, пов'язують у єдиний цикл усі форми вправ. Проведення їх супроводжується піднесенням фізичних і духовних сил хлопчиків і дівчаток, дає дітям справжню радість і розрядку від нервового навантаження, відмежовує

гравців від повсякденного життя, створюючи їхній власний, замкнений світ.

В залежності від поставлених мети та завдань здійснюється підбір ігор, завдань, змінюються ролі гравців. У грі не тільки розкривається схильність дитини і сила її душі, сама гра має великий вплив на розвиток дитячої схильності та здібностей, а тому впливає й на майбутню долю. Саме це і потрібно мати на увазі вчителю фізичної культури, класному керівнику у своїй роботі.

Організація дій учасників у рухливих іграх дає їм можливість виявити творчу ініціативу у виборі способів досягнення мети. Гра закликає дітей ще й тим, що як об'єкт інформації вона не є для них невизначеністю. Процес гри пов'язаний з приємними для дітей фізичними та рухливими діями, у грі завжди закладений елемент нового. Бо одна і та ж гра, навіть якщо повторюється з часом, не схожа на попередні варіанти, дії її учасників завжди різні. Гра завжди протікає по новому та криє у собі багато несподіванок. Таким чином, вже одне тільки нагадування про гру викликає у дітей позитивні емоції, приємне хвилювання, причому це все відбувається перед початком гри, не враховуючи можливі результати: закінчиться гра поразкою чи перемогою.

### **Висновки до розділу 1.**

Розвиток дитини відбувається більш ефективно в процесі пізнання навколишнього середовища та дійсності. Психологи виокремлюють пріоритетні види діяльності школярів 1 класів – гра, малювання, конструювання, що враховано в концепції нової української школи.

Під час організації освітньої діяльності необхідно враховувати психолого-педагогічні особливості молодших школярів: їм важко довго сидіти на одному місці, концентрувати протягом тривалого часу увагу на чомусь одному. Це обумовлено тим, що процеси збудження у дітей

переважають над процесами гальмування. Важливого значення у формуванні гармонійної особистості відіграють позитивні емоції.

Враховуючи особливості фізичного розвідку та психолого-педагогічних особливостей молодших школярів, фахівці з теорії та методики фізичного виховання наголошують на необхідності розвитку координаційних здібностей в даному віковому періоді.

Особливого значення в розвитку фізичних якостей молодших школярів відіграють рухливі ігри, як один з найважливіших засобів фізичного виховання дітей. Вони сприяють розвитку необхідних рухів та зміцненню здоров'я дитини, вихованню морально-вольових якостей.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження проводилося на базі ЗЗСО №32. Контингент дослідження склали 24 учні 1 класу. Дослідження проводилися під час уроків з фізичної культури.

Виконання роботи складалося з наступних етапів:

На першому етапі (вересень-жовтень 2020 р.) проводився аналіз науково-методичної літератури.

На другому етапі, який проводився (жовтень 2020 р.-березень 2021 р.) було проведено вихідне (жовтень 2020 р.) та проміжне (грудень 2020 р.) тестування рівня розвитку координаційних здібностей дітей. Підбрали та застосували рухливі ігри для розвитку спритності, рівноваги та координації.

На третьому етапі (березень-квітень 2021 року) проведено підсумкове тестування рівня розвитку фізичних здібностей дітей, отримані результати були опрацьовані методом математичної статистики. Також здійснювалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно вимог.

#### *Методи дослідження*

Для вирішення задач, які були поставлені у роботі. Застосовувались такі методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Вивчення документів планування занять з фізичної культури.
3. Педагогічні контрольні тестування.
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався для вивчення питань, пов'язаних з метою дослідження.

Педагогічний контроль рухової діяльності дітей дошкільного віку. Метою основного етапу педагогічного експерименту було

експериментальне обґрунтування ефективності методів, спрямованих на вдосконалення розвитку спритності дітей. Під час експерименту збільшувався загальний обсяг занять спрямованих на розвиток координації, застосовувалися спеціальні рухливі ігри, при підборі яких враховувалися психологічний і фізичний розвиток дітей.

При підборі рухливих ігор, спрямованих на вдосконалення спритності, ми виходили із вимог відповідності розвитку даної рухової якості.

Ефективність впливу розроблених і запропонованих засобів розвитку спритності дошкільнят визначалася в процесі дослідження за такими показниками:

1. Результати середньовікової підготовленості дітей 4-6 років (біг 10 м, 30 м; стрибок з місця у довжину, угору; метання тенісного м'яча; оббігання перешкод 10 м).

2. Результати тестування координованості та рівноваги.

#### Педагогічні контрольні тестування.

Координаційні здібності оцінювались за такими тестами [55]:

1. Намотування нитки на катушку. Досліджуваний лівою рукою тримає за один кінець катушку, з якої відмотана нитка довжиною 2 м; бере нитку вказівним та великим пальцями правої руки та за сигналом виконує правою рукою кругові рухи, починаючи швидко намотувати нитку на катушку. Тест обмежується в часі, вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний витратив на виконання завдання більше 20 сек. для правої руки і більше 15 сек. для лівої руки (для ліворуких цифри зворотні). Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконанні.

2. Попадання м'ячем у ціль з відстані 4м. На рівні грудей досліджуваного вішається квадратна дошка розміром 25x25 см; досліджуваний стає від неї на відстані 4 м, в руки йому дається тенісний

м'яч, після команди "кидай" досліджуваний кидає м'яч. Тест оцінюється в 3 бали при влучені у ціль і в 1 при невиконанні.

3. Стояння на одній нозі протягом 15 сек. з розплющеними очима. Виконується для обох ніг з інтервалом по 2-хв. Із заплющеними очима доторкнутись вказівними пальцями правої та лівої руки (почергово) кінчика носа. Сходження з місця та балансування зараховується як мінус. Допускається три спроби для повторення тесту. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний торкнувся не кінчика носа, а якого-небудь іншого місця; невиконаним вважається тест і тоді, коли досліджуваний спочатку торкнувся іншого місця, а потім кінчика носа. Можливе повторення тесту, але не більше трьох разів для кожної руки окремо; з трьох спроб дві повинні бути позитивними. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконанні.

4. Стояння протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима. Руки витягнуті вздовж тулуба, ноги тісно притиснуті, п'ятки і носки зімкнуті. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний зійшов з вихідного положення. Балансування, піднімання та опускання на пальцях ніг не зараховується. При невдачі допускається повторення тесту, але не більше 3 разів. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконанні.

5. Підстрибування. Одночасно відриваються від землі обидві ноги, злегка зігнуті в колінних суглобах. Висота, на яку підстрибує досліджуваний, не враховується. Тест вважається невиконаним і оцінюється в 1 бал, якщо досліджуваний не вміє одразу відірвати від землі обидві ноги, приземляється після підстрибування па п'ятки, а не на носки, і протягом 5 сек. виконує менше 7-8 підстрибувань. Допускається повторення тесту. Тест оцінюється в 3 бали при правильному виконанні.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

#### 3.1. Методика проведення заняття з фізичної культури із застосуванням рухливих ігор та нестандартного обладнання

З метою покращення фізичних якостей молодших школярів ми у план заняття з фізичної культури впровадили спеціально підібрані рухливі ігри з м'ячем.

##### **1. Тема: Мандрюємо до лісу**

*Мета:* Навчати дітей працювати з м'ячем: підкидати й ловити його, не притискаючи до грудей. Вправляти в ходьбі по гімнастичній лаві, переступаючи через предмети. Закріплювати вміння стрибати на двох ногах із просуванням уперед між кеглями - "змійкою". Удосконалювати в грі вміння підлізати під ворітця, розвивати увагу, рівновагу, спритність. Виховувати інтерес до занять із фізкультури.

*Інвентар:* м'ячі (на підгрупу дітей), стрічки (на кожну дитину), прапорці (2 шт.), цеглинки (5 шт.), ворітця (висота 50 см 6 шт.) гімнастична лава (висота 30 см), кеглі (6 шт.), коригувальні мішечки.

#### **Хід заняття**

##### **I. Підготовча частина.**

Шикування в шеренгу по одному, рівняння на місці.

Ходьба звичайна з коригувальним мішечком на голові. Ходьба звичайна. Ходьба навшпиньках. Ходьба звичайна. Ходьба парами. Ходьба звичайна. Ходьба врозтіч. Ходьба звичайна.

Біг звичайний у поєднанні з бігом із високим підніманням коліна, захльостуючи гомілку.

Ходьба звичайна.

Перешикування в три колони.



## II. Основна частина.

### Спосіб організації - груповий:

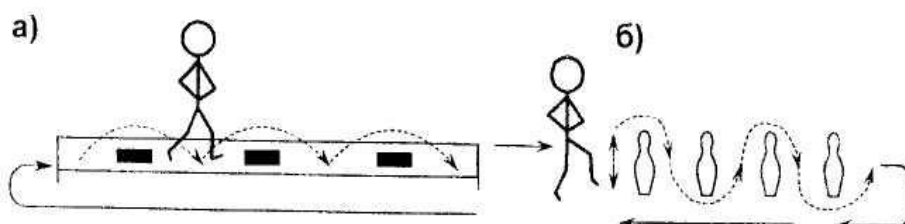
- 1 група: Підкидання м'яча вгору та ловіння його двома руками, не притискаючи до грудей.



2 група:

- а) Ходьба по гімнастичній лаві, руки на поясі, переступаючи через цеглинки.
- б) Стрибки на двох ногах із просуванням уперед між кеглями - "змійкою".

Повторити 3 рази



Рухлива гра «Покажи м'яч».

## III. Заключна частина.

Основна стійка. Ходьба звичайна. Біг зі зміною темпу. Ходьба звичайна. Вправи на дихання. Ходьба звичайна.

### 2. Тема : Осінь у лісі

*Мета:* Вправляти дітей у підкиданні м'яча вгору, киданні вниз і ловінні його двома руками, не притискаючи до грудей. Удосконалювати вміння стрибати на двох ногах із просуванням уперед між кеглями - "змійкою". Закріплювати вміння ходити по гімнастичній лаві боком, переступаючи через предмети. Вправляти дітей у лазінні по гімнастичній драбині під час гри. Розвивати витривалість, силу,

рівновагу, уміння орієнтуватися в просторі, спритність. Виховувати інтерес до заняття із фізичної культури.

**Обладнання:** м'ячі (на підгрупу дітей), стрічки (на кожную дитину), гімнастична лавка (висота 30 см), цеглинки (6 шт.), кеглі (6 шт.), гімнастична стінка, коригувальні мішечки, гімнастичні палички.

### **Хід заняття**

#### **I. Підготовча частина.**

Шикування в колону по одному.

Основна стійка. Ходьба звичайна з коригувальним мішечком на голові. Ходьба звичайна. Ходьба навшпиньках. Ходьба звичайна. Ходьба звичайна. Ходьба по гімнастичних паличках. Ходьба звичайна.

Біг звичайний у поєднанні з бігом із високим підніманням коліна, захльостуючи гомілку.

Ходьба звичайна.

Перешікування в триряд.

Комплекс зі стрічками.

#### **II. Основна частина.**

##### **Спосіб організації - груповий:**

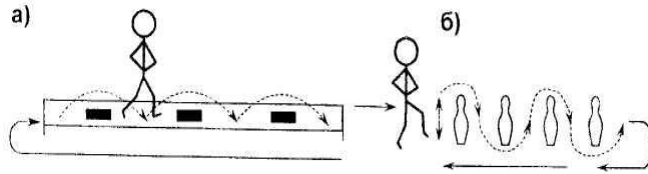
1 група: Підкидання м'яча вгору та ловіння його двома руками, не притискаючи до грудей.



2 група:

а) Ходьба по гімнастичній лаві боком, руки на поясі, переступаючи через цеглинки.

б) Стрибки на двох ногах із просуванням уперед між кеглями - "змійкою".



Повторити 3 рази

Рухлива гра «Поїзд».

### **III. Заключна частина.**

Основна ортопедична стійка. Ходьба звичайна. Ходьба з високим підніманням колін. Ходьба звичайна. Біг зі зміною напрямку. Ходьба звичайна. Вправи на дихання. Ходьба звичайна.

### **3. Тема: Осінні пригоди**

*Мета:* учити дітей шикуватися парами на місці, чергуючи із шиккуванням у колону. Закріпити вміння ходити по гімнастичній лаві навшпиньках, тримаючи в руках угорі гімнастичну скакалку. Вправляти в стрибках із просуванням уперед під час гри. Удосконалювати вміння підкидати м'яча вгору й ловити його (в русі) Розвивати рівновагу, гнучкість, спритність, цілеспрямованість, силу м'язів рук, ніг, тулуба. Виховувати інтерес до занять її фізкультури.

*Обладнання:* кеглі (6 шт.), м'ячі (на кожную дитину), корзина, гімнастичні скакалки (на кожную дитину), гімнастична лава (високі 30 см), стрічки (на кожную дитину), коригувальні мішечки, профілактична доріжка.

### **Хід заняття**

#### **I. Підготовча частина.**

Шиккування в колону по одному.

Основна стійка.

Ходьба звичайна з коригувальним мішечком на голові. Ходьба звичайна. Ходьба в парах. Ходьба перекастом із п'ятки на носок. Ходьба

звичайна. Ходьба навшпиньках. Ходьба звичайна. Ходьба по доріжці.  
Ходьба звичайна.

Біг коротким і довгим кроком.

Ходьба звичайна.

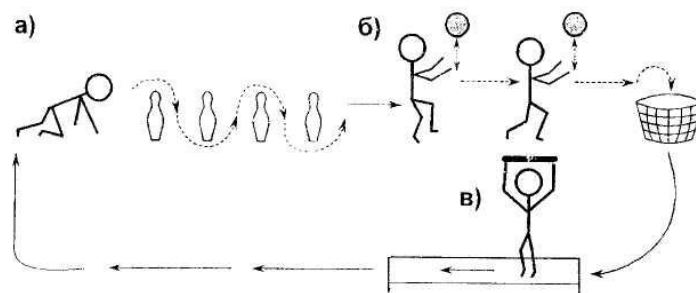
Перешиккування в триряд.

Комплекс гімнастики.

## **II. Основна частина.**

### **Спосіб організації - потоково-коловий:**

- a) Повзання на низьких чотирьох між кеглями.
- б) Підкидання м'яча вгору й ловіння його в русі.
- в) Ходьба по гімнастичній лаві навшпиньках, тримаючи в руках угорі гімнастичну скакалку.



Повторити 3 рази

Рухлива гра «По місточках». (3 рази).

## **III. Заключна частина.**

Основна стійка.

Ходьба звичайна. Ходьба на зовнішньому боці стопи. Ходьба звичайна. Ходьба приставним кроком. Ходьба звичайна.

Біг повільний.

Ходьба звичайна.

Вправи на дихання.

### **3.2. Ефективність методики розвитку координаційних**

## **здібностей молодших школярів із застосуванням рухливих ігор та нестандартного обладнання**

Протягом дослідження застосовувались рухливі ігри з застосуванням нестандартного обладнання спрямовані на розвиток координації. Діти займалися на заняттях фізичної культури по запропонованій нами методиці.

З метою виявлення динаміки розвитку досліджуваних параметрів у дітей віком 6-7 років проводилися дослідження рівня розвитку фізичних здібностей.

З даних таблиці 3.1 видно, що біг на 10 м покращився на 9%; біг на 30 м – на 10%; стрибок з місця у довжину виріс на 11%; найбільш змінилися показники: стрибка з місця в гору – на 59%, метання м'яча – на 28% та оббігання перешкод – на 32%.

*Таблиця 3.1*

### **Показники тестувань фізичної підготовленості дітей 6-7 років**

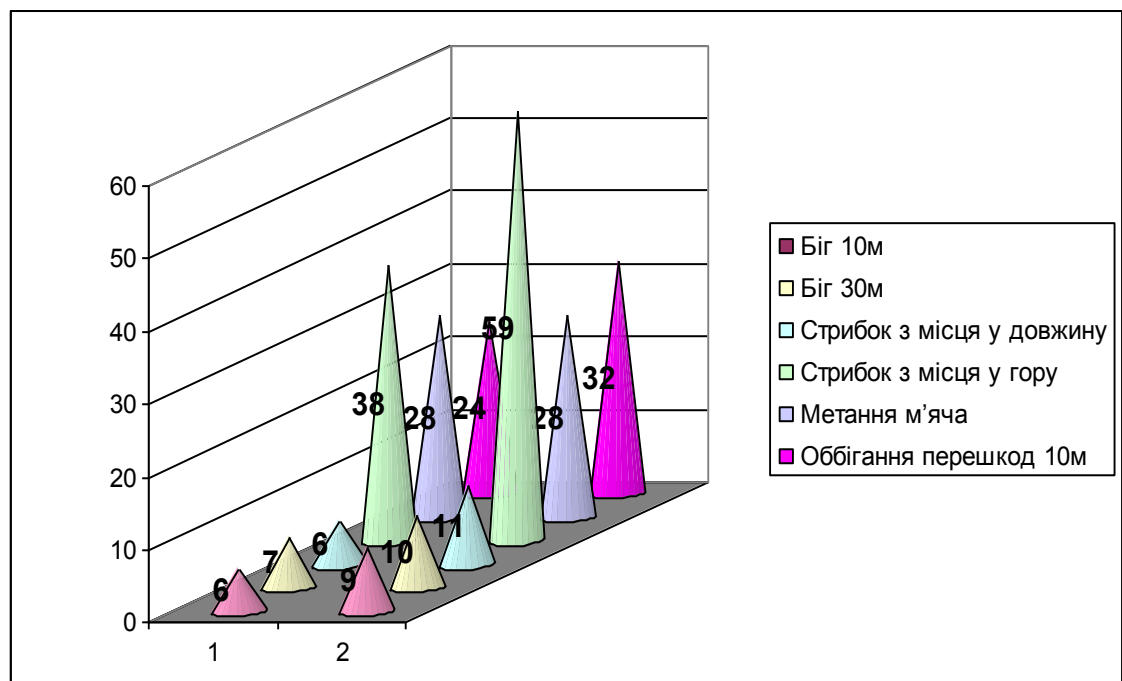
Тести	Біг 10м		Біг 30м		Стрибок з місця у довжину		Стрибок з місця у гору		Метання м'яча		Оббігання перешкод 10м	
	с	%	с	%	см	%	см	%	м	%	с	%
1.	5,4	100	8,3	100	91	100	11,5	100	4,3	100	11	100
2.	5,1	106	7,7	103	96,5	106	15,9	138	5,5	128	8,4	124
3.	4,9	109	7,5	110	101	111	18,3	159	5,5	128	7,5	132

За отриманими показниками ми визначили, що кращі результати отримано після впровадження рухливих ігор спрямованих на розвиток спритності та координації. Це пояснюється, на нашу думку, налагодженістю роботи м'язової, центральної нервової системи та сенсорних систем, що є відповідальними за розвиток спритності.

**Приріст показників тестувань фізичної підготовленості у дітей  
6-7 років (%)**

Тести \ Етапи	Біг 10м	Біг 30м	Стрибок з місця у довжину	Стрибок з місця у гору	Метання м'яча	Оббігання перешкод 10 м
1-2	6	7	6	38	28	24
1-3	9	10	11	59	28	32

Як ми бачимо з даних порівняння результатів тестуємих до та після застосування рухливих ігор спрямованих на розвиток спритності, координації та рівноваги, вдалося покращити результати фізичних якостей дітей, найбільше вирости показники стрибка з місця у довжину та стрибка у гору – на 21см. Також видно, що зменшився час оббігання перешкод та затрачений час на подолання дистанції в 10м.



**Рис. 3.1. Приріст показників тестувань фізичної підготовленості у дітей 6-7 років (%)**

За допомогою тестувань ми змогли оцінити також приріст рівня

координованості та рівноваги дітей.

З отриманого попереднього результату ми помітили, що у дітей погано розвинена рівновага (Додаток А). Це негативно впливає на розвиток спритності. З метою покращення координації та рівноваги ми застосовували рухливі ігри, яка були направлені на розвиток цих якостей.

Таблиця 3.3

### Показники тестувань координації та рівноваги дітей 6-7 років

Тести Етапи	Намотування нитки на котушку		Попадання м'ячем у ціль.		Стояння на одній нозі протягом 15 сек. з розплющеними очима		Стояння протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима.		Підстрибування	
	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%
1.	3	100	2	100	1,8	100	1	100	2,1	100
2.	3	100	2,6	130	2,3	128	2	200	3	143
3.	3	100	2,7	135	2,3	128	2,8	280	3	143

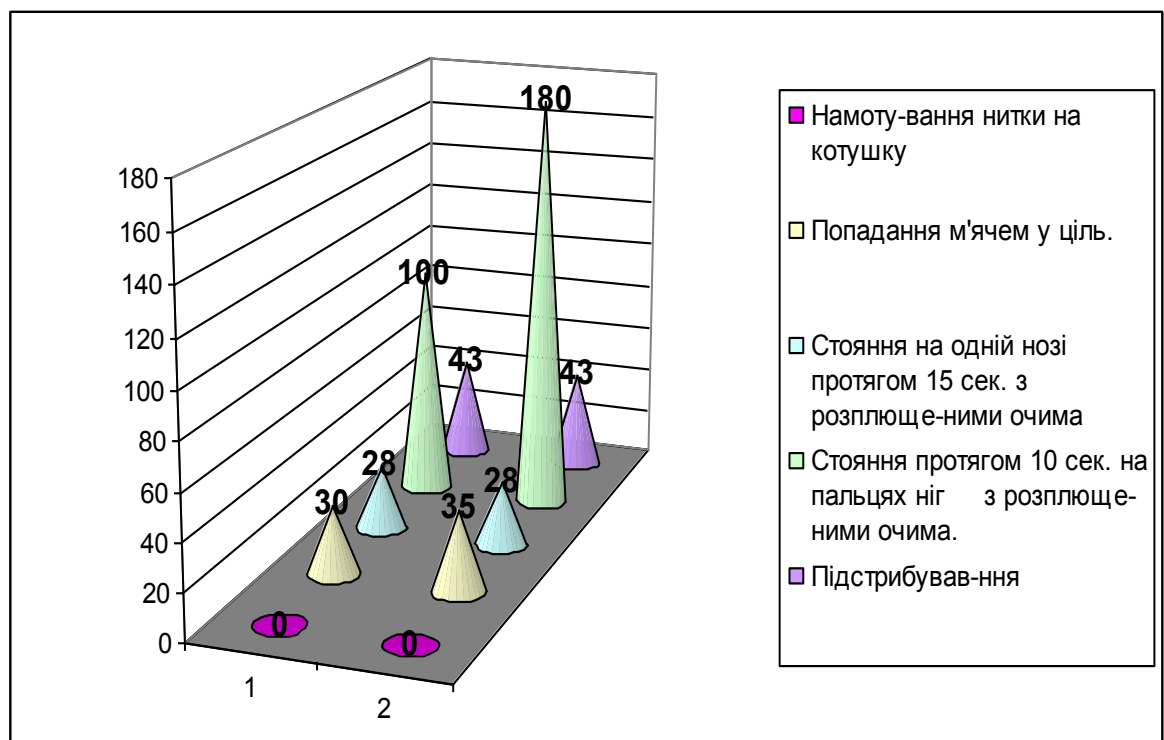
При аналізі отриманих даних ми з'ясували, що при первинному тестуванні жодна дитина не змогла простояти протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима. При повторному тестуванні ми спостерігаємо покращення цього показника на 100%. А через рік занять по запропонованій нами методиці результат цього тесту виріс на 180% порівняно з першим показником. Показник попадання м'ячем у ціль виріс на 35%; стояння на одній нозі протягом 15 сек. з розплющеними очима покращився на 28% та підстрибування – на 43%.

Проведені педагогічні тестування засвідчують, що використання розробленої нами методики рухливих ігор із застосуванням нестандартного обладнання дало позитивний ефект.

**Приріст показників тестувань координації та рівноваги у дітей  
6-7 років (%)**

№ п/п	Намотування нитки на катушку	Попадання м'ячем у ціль.	Стояння на одній нозі протягом 15 сек. з розплющеними очима	Стояння протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима.	Підстрибування
1-2	0	30	28	100	43
1-3	0	35	28	180	43

З таблиці 3.4 та рисунку 3.2 видно, що найбільший приріст координації та рівноваги склав 180% у тесті стояння протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима.



**Рис. 3.2. Приріст показників тестувань координації та рівноваги у дітей 6-7 років (%)**

Після оцінки показників рівня розвитку координації та рівноваги дітей, ми бачимо, що значно збільшився рівень розвитку даних якостей після проведення рухливих ігор.



Таким чином ми можемо зазначити, що при застосуванні спеціально підбраної методики комплексного розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор інтенсивно зростають показники спритності, координації та рівноваги.

### **Висновки до розділу 3.**

Під час дослідження нами були підбрані рухливі ігри, а також розроблені тематичні заняття з фізичної культури, спрямовані на розвиток координаційних здібностей молодших школярів.

Застосування розробленої методики сприяло розвитку координаційних здібностей, про що свідчать результати приросту. Отже, розроблена методика є ефективною та може використовуватися на уроках фізичної культури початкової школи.

## ВИСНОВКИ

1. У житті дитини рухова діяльність є фактором активного біологічного розвитку, удосконалення механізмів адаптації та інше.

Молодші школярі на належному рівні вже володіють вмінням дозувати м'язові зусилля, що сприяє удосконаленню координаційних здібностей у різних видах рухової діяльності. Одним із завдань розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку є розвиток диференціації м'язових зусиль, здатність зберігати рівновагу, здатність до керування руховими діями, розвиток спритності.

При розвитку координаційних здібностей молодших школярів використовують різноманітні вправи, а саме: ЗРВ, стрибки, біг зі зміною напрямку, вправи з рівноваги, естафети, рухливі ігри, метання та багато інших.

2. Ігровий метод є одним з провідних при роботі з дітьми молодшого шкільного віку. Однак, в процесі його використання необхідно дотримуватись наступних умов: дотримання темпу гри, можливість зміни послідовності ігор в залежності від умов, команди створюються за бажанням дітей, попередження конфліктних ситуацій.

При цьому важливе дотримання деяких умов: постійно підтримувати ігровий темп, вчасно робити зміну ігор, не допускати "ігрової втоми"; необхідно постійно дробити пари, групи, команди, як найчастіше змішувати їх, не допускати постійних прихильностей; якщо хтось з учнів відмовився від виконання ігрового заняття, не наполягати на його продовженні, нехай кожен учень поводитьься так, як йому хочеться; послідовність і зміст ігор може відрізнятися; вчителю не обов'язково бути стороннім спостерігачем, а бути активним учасником, гравцем.

Організація дій учасників у рухливих іграх дає їм можливість виявити творчу ініціативу у виборі способів досягнення мети.

3. Розроблена методика розвитку координаційних здібностей молодших школярів із застосування рухливих ігор дозволила отримати приріст результатів: біг на 10 м покращився на 9%; біг на 30 м – на 10%; стрибок з місця у довжину виріс на 11%; найбільш змінилися показники: стрибка з місця в гору – на 59%, метання м'яча – на 28% та оббігання перешкод – на 32%. Показник стояння протягом 10 сек. на пальцях ніг з розплющеними очима виріс на 180%; попадання м'ячем у ціль виріс на 35%; стояння на одній нозі протягом 15 сек. з розплющеними очима покращився на 28% та підстрибування – на 43%.

З отриманих результатів ми бачимо, що впроваджена нами методика занять фізичної культури для дітей дошкільного віку з вадами зору, з застосування рухливих ігор та нестандартного обладнання ефективна.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоров'я, 1985. 96 с.
2. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 152 с.
3. Ахметов Э. К. Спортивные и подвижные игры в школе. Минск: БТУ, 1998. 248 с.
4. Боберський І. Рухливі ігри та забави. Ковель: Міська друкарня, 1994. 64 с.
5. Былеева Л., Яковлев В. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 159 с.
6. Валлон А. Психическое развитие ребенка. М. : Физкультура и спорт, 2007. 198 с.
7. Вединяпина В. А. Компоненты психического развития ребенка. *Педагогика*, 2001. № 11. С.25-29.
8. Виготський Л. С. Гра і її роль у психологічному розвитку дитини. *Питання психології*, 1996. № 6. С. 62-76.
9. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоровья, 1981. 116 с.
10. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. Минск : БТУ, 1994. 206 с.
11. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мазова Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К.: Здоровье, 2009. 168 с.
12. Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О. Рухливі ігри. URL: <http://fizkult.cdu.edu.ua/ attachments/ article/164.pdf>.
13. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60 с.

14. Литвин Я. С. Сюжетные игры и имитационные игры для детей. К.: Здоровье, 2000. 96 с.
15. Рухливі ігри: посіб. / упор. Зелена Л.Є., Карпенко Л.О. URL: <https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-5301.html>
16. Рухливі ігри для дітей URL: [posnayko.com.ua/parents/helpful/problemu-vospitaniya/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html](http://posnayko.com.ua/parents/helpful/problemu-vospitaniya/parents/helpful/podvizhnie-igry-dlya-detey-25.html).
17. Рухливі ігри для школярів. URL: <http://miy-malyuk.com/ruhlivi-igri-dlja-doshkilnjat-radist-vid-novih>.
18. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. : Академия, 2001. 368 с.
19. Супрунюк В. Ф. Рухливі ігри молодших школярів на уроках фізичної культури та в позаурочний час: посіб. URL: <http://navigator.rv.ua/wp-content/uploads/2018/10/Ruhlyvi-igry-knyga.pdf>
20. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
21. Федорова Т. Рухомі ігри як засіб розвитку психічних функцій у дітей. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. статей. Львів: ЛДФК, 2000. Вип. 4. С. 319-320.
22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004. 272 с.
23. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 2007. 143 с.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Рухливі ігри для розвитку спритності

У вибраній нами групі дітей дошкільного віку після проведення попереднього тестування на спритність ми проводили на кожному занятті з фізичної культури рухливі ігри. Вони були спрямовані на розвиток спритності.

**«Літаки».** Діти бігають по майданчику, зображаючи літаки (розвівши руки в сторони). «Літаки» не повинні зіштовхуватись і «ламати» крила. Діти-літаки, які зазнали аварії (зіштовхнулися), підходять до вихователя, він їх «ремонтуює» й знову відправляє в політ. Гра триває 2-3 хв.

**«Покажи м'яч».** За командою вихователя діти підкидають і ловлять м'ячі (6-8 разів). Вихователь говорить: «Покажи м'яч». Діти піднімають м'ячі над головою. Гру повторюють 3-4 рази. Вихователь відзначає дітей, які жодного разу не впустили м'яч.

**«Поїзд».** На майданчику розставляють 3-4 гімнастичних лави. Діти стоять у колоні - це поїзд. За сигналом вихователя він рушає з місця, проїжджає одне коло по майданчику, потім по містках - по колоді, по гімнастичних лавах. Ідучи по містках, діти рухаються боком. Так повторюють 3-4 рази, але ведучий (паровоз) щоразу міняється. Після гри вихователь відзначає найкращих гравців.

**«З бережка на бережок».** Посередині майданчика на землю кладуть шнур - це струмочок. Діти йдуть у колоні, підходять до струмочка й стають на одному березі. Вихователь пропонує пострибати з бережка на бережок і попереджає, що стрибати треба дуже обережно, інакше можна потрапити ногами в струмок. Діти з місця, відштовхуючись обома ногами, стрибають через струмок по 5-6 разів туди й назад. Вихователь зупиняє дітей, називає тих, які добре виконали вправу. Гру повторюють ще 2-3 рази.

**«Перекинь за лінію».** На майданчику креслять або викладають шнурами дві лінії на відстані 2,5 м одна від одної. Діти з торбинками з піском у руках стоять перед однією з них. Вони приймають вихідне положення й за командою кидають торбинки, намагаючись перекинути їх за другу лінію. Потім біжать за торбинкою й повертаються назад (4-5 разів кожною рукою). Вихователь відзначає тих дітей, які добре виконали завдання.

**«По місточках».** Діти стоять у 3 колонах перед лінією (або перед шнуром). Попереду кожної колони на відстані 2-3 м - лава (місточок через річку), за якою теж лінія. За командою вихователя діти, які стоять першими, біжать до лавок, пробігають по них, зістрибують і добігають до другої лінії. Вихователь відзначає тих дітей, які виконали вправу найкраще, добігли першими. Потім за командою біжать наступні діти. Виграє та команда, і якій більше дітей правильно виконали вправу. Потім діти біжать на інший берег річки.

**«Донеси торбинку».** Діти стоять у шерензі на одному боці майданчика з торбинками з піском на голові. За командою вихователя вони йдуть до іншого боку, намагаючись не впустити торбинку. Хто впустив — вибуває на один раз із гри. Поправляти торбинку можна тільки на краю майданчика. Гру повторюють 3-4 рази.