

*Ильин А.В.,
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный университет*

Россия, г. Белгород

Щеглов М.А.,

студент,

2 курс, факультет «Менеджмент»

Институт экономики и управления

Россия, г. Белгород

Иванова Е.А.,

воспитатель МБДОУ детского сада № 75

Россия г. Белгород

Жданова Н.И.,

воспитатель МБДОУ детского сада № 75

Россия г. Белгород

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития крупной моторики у детей 6–7 лет средствами физических упражнений в условиях дошкольной образовательной организации. Раскрывается значение двигательной активности для формирования координации, ловкости, равновесия, меткости и пространственной ориентировки у детей старшего дошкольного возраста. Обоснована необходимость систематического применения основных движений, подвижных игр, упражнений с предметами и заданий на преодоление препятствий. Представлена примерная логика

организации педагогической работы, направленной на подготовку ребенка к школьному обучению и укрепление его физического здоровья.

***Ключевые слова:** крупная моторика, физические упражнения, дети 6–7 лет, координация, ловкость, дошкольное образование.*

DEVELOPMENT OF GROSS MOTOR SKILLS IN CHILDREN AGED 6–7 YEARS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES

***Abstract:** the article examines the development of gross motor skills in children aged 6–7 years by means of physical exercises in preschool education. The importance of motor activity for the formation of coordination, agility, balance, accuracy and spatial orientation in senior preschool children is emphasized. The paper substantiates the need for the systematic use of basic movements, outdoor games, exercises with objects and tasks involving overcoming obstacles. The article presents a general pedagogical approach aimed at preparing children for school and strengthening their physical health.*

***Key words:** gross motor skills, physical exercises, children aged 6–7 years, coordination, agility, preschool education.*

В современной системе дошкольного образования физическое развитие ребенка рассматривается не как изолированное направление работы, а как важная составляющая целостного личностного развития. Старший дошкольный возраст является периодом интенсивного совершенствования основных движений, усложнения двигательного опыта и формирования предпосылок учебной деятельности. Для детей 6–7 лет особенно значимым становится развитие крупной моторики, поскольку именно она обеспечивает возможность свободно и уверенно передвигаться, сохранять равновесие,

координировать движения рук и ног, ориентироваться в пространстве, действовать по правилу и контролировать собственное тело.

Актуальность данной проблемы определяется требованиями федеральных нормативных документов и практическими задачами дошкольной педагогики. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования закрепляет необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, а также построения образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников [1]. Федеральная образовательная программа дошкольного образования в области физического развития предусматривает обогащение двигательного опыта детей через упражнения основной гимнастики, основные движения, спортивные упражнения и подвижные игры, а также развитие координации, равновесия, меткости, ловкости и ориентировки в пространстве [2]. Следовательно, формирование крупной моторики у детей 6–7 лет выступает не дополнительной, а обязательной задачей образовательной деятельности.

Под крупной моторикой понимается совокупность движений, выполняемых с участием крупных мышечных групп туловища, рук и ног. К ней относятся ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения в равновесии, передвижение по ограниченной опоре, преодоление препятствий и другие двигательные действия. В отличие от мелкой моторики, связанной преимущественно с точными движениями кисти и пальцев, крупная моторика обеспечивает базовую двигательную самостоятельность ребенка. Чем разнообразнее двигательный опыт дошкольника, тем увереннее он действует в подвижной игре, на прогулке, в спортивных упражнениях и в повседневной жизни.

Возраст 6–7 лет характеризуется возрастающей произвольностью поведения. Ребенок способен понимать инструкцию взрослого, удерживать правило игры, сравнивать свои действия с образцом и стремиться к более

точному выполнению движения. Вместе с тем двигательная сфера детей этого возраста еще нуждается в систематической педагогической поддержке. У одних детей наблюдается недостаточная координированность движений, у других — неустойчивость равновесия, скованность, боязнь препятствий или трудности при выполнении заданий с мячом. Поэтому задача педагога заключается не только в организации физкультурных занятий, но и в создании такой образовательной среды, в которой ребенок регулярно получает положительный опыт движения, преодоления и сотрудничества.

Физические упражнения являются основным средством развития крупной моторики, поскольку позволяют целенаправленно воздействовать на двигательные навыки и психофизические качества. Э. Я. Степаненкова выделяет физические упражнения, подвижные игры, гимнастику и различные формы организации физического воспитания как значимые компоненты работы с дошкольниками [3]. Л. И. Пензулаева в пособии по физической культуре для подготовительной к школе группы подчеркивает необходимость системной работы с детьми 6–7 лет, включающей упражнения, игры и задания, соответствующие возрастным возможностям старших дошкольников [4]. Такое понимание позволяет рассматривать физические упражнения не как отдельные действия, а как педагогически организованную систему, в которой каждое задание решает конкретную развивающую задачу.

Содержание работы по развитию крупной моторики у детей 6–7 лет целесообразно строить вокруг нескольких групп движений. Первая группа включает ходьбу и бег в разных направлениях, с изменением темпа, с остановкой по сигналу, с перестроением и обходом предметов. Эти упражнения развивают ориентировку в пространстве, способность быстро реагировать на инструкцию и умение согласовывать движение с общим ритмом группы. Особенно полезны задания на ходьбу по прямой линии или по ограниченной опоре, поскольку они требуют устойчивого положения тела, зрительного контроля и точной постановки стопы.

Вторая группа связана с прыжками. Для детей 6–7 лет значимы прыжки на двух ногах, на одной ноге, через невысокие препятствия, из обруча в обруч, с продвижением вперед, а также прыжки с мягким приземлением. Такие упражнения развивают силу мышц ног, чувство равновесия, координацию и уверенность в собственных возможностях. При организации прыжков педагог должен обращать внимание на безопасность, расстояние между детьми, качество приземления и постепенное усложнение задания. Ребенок должен не просто перепрыгнуть препятствие, а понять, как подготовиться к толчку, сохранить направление движения и завершить действие без потери равновесия.

Третья группа упражнений включает лазание, перелезание и подлезание. Лазание по гимнастической стенке или веревочной лестнице развивает силу рук и плечевого пояса, координацию разноименных движений, смелость и пространственную ориентировку. Для дошкольника это не только физическое, но и эмоционально значимое действие, поскольку оно связано с преодолением высоты и необходимостью контролировать положение тела. Важно, чтобы педагог обеспечивал страховку, предлагал посильную высоту и поощрял не скорость, а правильность и уверенность выполнения.

Четвертая группа представлена упражнениями с мячом: прокатывание, бросание, ловля, отбивание, метание в горизонтальную и вертикальную цель. Попадание мячом в цель особенно эффективно для развития глазомера, координации движений рук и корпуса, меткости и способности соотносить силу броска с расстоянием. На начальном этапе целесообразно использовать крупные и легкие мячи, постепенно переходя к заданиям с меньшей площадью цели и большей дистанцией. Важно чередовать индивидуальные упражнения с парными и групповыми играми, поскольку взаимодействие со сверстниками повышает мотивацию и формирует умение действовать по правилу.

Особое место в развитии крупной моторики занимают подвижные игры. Их педагогическая ценность заключается в сочетании двигательной нагрузки,

эмоциональной включенности и социальной регуляции поведения. В игре ребенок бегает, прыгает, уворачивается, ловит, метает, сохраняет равновесие и одновременно подчиняется правилам, реагирует на сигнал, учитывает действия других участников. Именно поэтому подвижная игра может рассматриваться как естественная для дошкольного возраста форма развития координации и ловкости. Для детей 6–7 лет подходят игры с элементами эстафет, преодолением препятствий, передачей предмета, изменением направления движения, поиском равновесия и выполнением точных действий.

Эффективность физкультурной работы повышается при соблюдении принципа постепенности. На первом этапе педагог предлагает знакомые движения в облегченных условиях: ходьбу по широкой линии, прыжки через низкое препятствие, метание с небольшой дистанции. На втором этапе вводятся дополнительные условия: сигнал, ограничение времени, изменение направления, более узкая опора, необходимость попасть в меньшую цель. На третьем этапе движение включается в игровую ситуацию или эстафету, где ребенку необходимо не только выполнить действие, но и сделать это в соответствии с правилом. Такая последовательность позволяет избежать перегрузки и одновременно поддерживает интерес детей.

Развитие крупной моторики тесно связано с формированием координации и ловкости. Координация проявляется в согласованности движений, способности сохранять равновесие, быстро перестраивать действие и ориентироваться в пространстве. Ловкость выражается в умении выполнять движение точно, своевременно и рационально в изменяющихся условиях. У ребенка 6–7 лет эти качества особенно активно развиваются в упражнениях, где необходимо совместить несколько действий: добежать до ориентира, перепрыгнуть через препятствие, взять мяч и попасть в цель; пройти по гимнастической скамейке, не потеряв равновесия; пролезть под дугой и вернуться в команду. Такие задания формируют не механическое повторение

движения, а двигательную инициативу и способность быстро выбирать способ действия.

Организация занятий должна учитывать индивидуальные различия детей. Один ребенок легко справляется с прыжками, но испытывает трудности при метании; другой уверенно лазает, но боится передвигаться по ограниченной опоре. Поэтому педагогическая работа должна включать наблюдение, дозирование нагрузки и вариативность заданий. Вариативность может проявляться в выборе высоты препятствия, расстояния до цели, ширины дорожки, темпа выполнения, размера мяча или способа передвижения. Такой подход позволяет каждому ребенку пережить ситуацию успеха, не снижая общей развивающей направленности занятия.

Для поддержания устойчивого интереса детей необходимо использовать игровую мотивацию. Например, прыжки через препятствия могут быть представлены как переход через «ручейки», ходьба по линии — как движение по «мостику», метание в цель — как помощь сказочному герою, а лазание по лестнице — как подъем на «смотровую башню». Игровой образ не отменяет обучающей задачи, но делает ее эмоционально привлекательной. При этом педагог должен сохранять баланс между фантазийным сюжетом и качеством выполнения движения: ребенок должен понимать, что важно не только быстро добежать, но и правильно приземлиться, удержать равновесие, попасть в цель или дождаться сигнала.

Физические упражнения обладают не только двигательным, но и воспитательным потенциалом. В процессе занятий дети учатся соблюдать очередность, действовать по команде, помогать товарищу, радоваться успеху другого ребенка и принимать временную неудачу. Эстафеты и командные игры формируют чувство ответственности перед группой, а индивидуальные задания развивают самостоятельность и уверенность. Таким образом, развитие крупной моторики становится частью более широкого процесса подготовки

ребенка к школьному обучению, где важны произвольность, самоконтроль, целеустремленность и готовность следовать правилам.

Существенным условием результативности является регулярность. Отдельное занятие может вызвать эмоциональный подъем, но устойчивое развитие двигательных навыков достигается только при систематическом повторении и усложнении движений. Физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и самостоятельная двигательная активность должны дополнять друг друга. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения подчеркивают значение достаточной физической активности для здоровья детей и подростков, указывая на необходимость регулярного движения как фактора профилактики неблагоприятных последствий малоподвижного образа жизни [5]. Для дошкольной образовательной организации это означает, что двигательная активность должна быть включена в ежедневный режим, а не ограничиваться отдельными занятиями.

Можно предложить следующую примерную логику организации работы по развитию крупной моторики у детей 6–7 лет. В начале занятия целесообразно использовать ходьбу, легкий бег, перестроения и упражнения на внимание к сигналу. Основная часть может включать два-три вида основных движений: прыжки через препятствия, лазание по веревочной лестнице, метание мяча в цель или ходьбу по ограниченной опоре. После этого проводится подвижная игра, где закрепляются освоенные действия в более свободной и эмоциональной форме. Завершение занятия должно быть направлено на восстановление дыхания, снижение эмоционального напряжения и положительную оценку усилий детей.

Оценка результатов развития крупной моторики не должна сводиться только к количественным показателям. Безусловно, педагог может фиксировать, насколько уверенно ребенок прыгает на одной ноге, попадает в цель мячом, проходит по прямой линии или лазает по лестнице. Однако не

менее важны качественные признаки: уверенность, координированность, способность понимать инструкцию, соблюдать правило, контролировать безопасность и проявлять интерес к движению. Именно качественная динамика показывает, что ребенок не просто выполнил упражнение, а приобрел новый двигательный опыт.

Таким образом, развитие крупной моторики у детей 6–7 лет средствами физических упражнений представляет собой целенаправленный педагогический процесс, включающий основные движения, подвижные игры, упражнения с мячом, задания на равновесие, лазание и преодоление препятствий. Его результатом становится не только улучшение двигательных навыков, но и развитие координации, ловкости, пространственной ориентировки, самостоятельности и уверенности ребенка. Систематическая организация физической активности в дошкольном учреждении обеспечивает выполнение требований современного дошкольного образования и создает важные предпосылки успешной адаптации ребенка к школьному обучению.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155. — URL: <https://docs.cntd.ru/document/499057887> (дата обращения: 04.05.2026).
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования: приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028. — URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405942493/> (дата обращения: 04.05.2026).
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.

4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6–7 лет). ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2014. — 112 с.

5. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. — Geneva: World Health Organization, 2020. — URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> (дата обращения: 04.05.2026).