***РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ***

***Консультация для родителей.***

Умение координировать свои движения способствует быстрому овладению новыми движениями и их сочетаниями, а также умению действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. О высоком уровне развития координации движений свидетельствует хорошее выполнение детьми движений в подвижных играх с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обеганием препятствий, спуск с горки на санях с быстрым поворотом внизу).

Если у ребенка развита координация, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку. Но не стоит надеяться на быстрый результат - это качество развивается на протяжении нескольких лет, так как в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

*Развитая координация – это не только согласованные движения тела, но и взаимодействие процессов возбуждения и торможения в головном мозге.* Это условие обязательно для слаженной работы нервной системы. По этой причине у гиперактивных детей чаще нарушена координация.

С 2 до 3 лет двигательный опыт ребенка еще минимальный. В качестве упражнения можно использовать даже обычную ходьбу. Поэтому нужно начинать с простых упражнений, постепенно усложняя их. Развитие равновесия и координации – это главные цели в раннем возрасте. Для этого ребенку достаточно ходить, перешагивать через препятствия, приседать, наклоняться. Тренировки лучше проводить на свежем воздухе.

С 3 лет можно усложнить задачу – держать равновесие во время ходьбы по бревну или лавке, только не забывайте страховать малыша, чтобы избежать падения.

В 3 – 4 года научите малыша слезать с бревна или лавки. Объясните ему, что нужно спускать не 2 ноги, а сначала одну, а потом вторую. Предложите ребенку изучить все лесенки и сооружения на площадке. При этом постоянно страхуйте его, пока он не начнет двигаться уверенно. Также рекомендуется ходить по дорожке с препятствиями и выполнять упражнения на кольцах.

В 5 – 6 лет закрепляйте навыки ходьбы по скамейке, бревну или лесенке. Чтобы усложнить задачу, подключите в занятия руки, переложите малышу скрестить их на груди, держать над головой и т. д. При этом следите, чтобы спина крохи была ровной, оттачивайте движения до совершенства. Со временем упражнение можно усложнить – пусть ребенок ходит по бревну, одновременно подбрасывая мяч.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие *упражнения*:

* Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
* Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
* Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же -- с закрытыми глазами; то же -- с задержкой на одной ноге.
* 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.).
* На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).
* Занятия фитбол - гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста способствует развитию координации движений за счет колебаний, вибрации мяча. Мячи помогают придать занятиям новизну, благодаря им создаются наиболее оптимальные условия для развития координации движений у детей дошкольного возраста.
* Одно из новых средств развития функции равновесия – балансировочные подушки. Рекомендован для всех возрастов и любого уровня подготовки, система накачивания позволяет менять уровень нагрузки. На практике отмечено, что чем старше ребенок, тем сложнее ему выполнять упражнения на этом тренажере. Комплекс упражнений на балансировочной подушке дарит позитивное настроение.

