**Консультация для воспитателей дошкольного образования**

**«Игры и упражнения на развитие координации движения**

 **детей дошкольного возраста»**

*Подготовила: руководитель физического воспитания Карпук Е.В.*

Координация движений – это согласование мышц тела. Развитая координация движений помогает ребёнку быть ловким, быстрым, уверенным в каждом своём шаге. Дети с хорошей координацией быстро садятся на велосипед, легко осваивают коньки и любые другие спортивные снаряды. Им нет равных в детских подвижных играх, а на физкультуре их всегда хотят позвать в свою команду.

Но не только развлечениями ограничивается польза от развития координации, большой плюс в таких упражнениях ещё и для крепкого здоровья. Дети с развитой координацией отличаются ровной осанкой, крепкими мышцами, они хорошо сложены, любят физкультуру, а значит, реже болеют.

Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом.

Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов.

Как узнать - хорошая ли у ребенка координация?

Удостовериться, что с ребенком все в порядке, помогают довольно простые тесты.

Попросите ребёнка последовательно соединить большой палец руки со всеми пальчиками на этой же руке.

1. Покажите ему комбинацию «кольцо» соединив большой и указательный пальцы, а затем попросите его сделать тоже на обеих руках. В 4 года ребенку еще можно объяснить, какие пальчики должны участвовать в работе. Потом помочь ему будет сложнее.
2. Покажите на своей руке комбинацию «коза», вытянув вперед из кулака указательный палец и мизинец. Попросите малыша сделать то же самое поочередно на обеих руках. Следите, чтобы в работе участвовали правильные пальцы: чтобы большой палец не уходил в сторону и чтобы малыш не помогал себе другой рукой. С 4-х летним ребенком можно предварительно проговорить, какие пальцы участвуют в игре.
3. Для проверки межполушарной координации насыпьте в мисочку белую и красную фасоль. Попросите ребенка левой рукой брать белую фасоль, а правой — красную. Делать это надо одновременно, раскладывая фасолины по двум разным тарелочкам.

Нарушение координации движения обнаруживается еще в раннем детстве, и может проявляться на протяжении всей жизни. В отличие от других болезней и травм, это расстройство выражается в неспособности контролировать процесс выполнения конкретной двигательной задачи, запоминать воспроизводить ту же самую задачу – особенно если речь идет о точных и тонких движениях.

Например, нарушения координации выражаются в том, что дети испытывают затруднения в обыденных действиях. Завязывание шнурков, застегивание пуговиц, подвижные игры, езда на велосипеде, которые становятся автоматическими для здоровых людей, являются сложной задачей для страдающих нарушениями координации движения.

Определить, нормальная ли у ребенка координация, можно по таким параметрам:

* эффективность и точность движений;
* согласованность деятельности различных анализаторов (зрения, слуха, осязания, обоняния);
* правильный выбор момента начала движения (своевременность действий);
* адекватное определение направления, амплитуды, скорости, темпа и ритма движений;
* экономичность действий.

***Как же улучшить и развить координацию у детей?***

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти, то есть свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Эффективность в развитии двигательной координации у детей достигается за счет:

* применения методики, обеспечивающей изучение простых движений с постепенным их усложнением;
* объединение ранее изученных движений в комплексы упражнений и выполнение их с изменением скорости, темпа, ритма и амплитуды движений;
* а также использование специального инвентаря разного размера и веса (мячи, обручи, палки, скакалки).

***Развитие координации у детей: упражнения и советы.***

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.

Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях.

 К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие.

К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде.

***Итак, рассмотрим упражнения на развитие координации***

***для детей различных возрастов.***

*Развитие координации у детей 2 – 3 лет.*

Самым маленьким дошкольникам 2-3летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако это способность необходима им, чтобы научиться правильно, выполнять более сложные основные движения. Упражнения на координацию занимают значительное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения:

* ходьба,
* перешагивание через предметы,
* наклоны,
* приседание.

Затем изучают более сложные упражнения.

*Развитие координации у детей 3 – 4 лет.*

Дошкольнику 3-4 летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно, лазить по шведской стенке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожках с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото.

*Развитие координации у детей 5 - 6 лет.*

Дошкольник 5-6летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнение этих заданий нужно обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умении ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр.) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно и изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Таким образом, ежедневные физические нагрузки, направленные на ловкость, скорость, равновесие, меткость и мелкую моторику, развивают координацию движений, делают ребёнка хорошо развитым физически.

А ещё, такие игры – это весело!