Казимирская Ирина Валерьевна,

Инструктор по физической культуре,

МКДОУ «Дюймовочка»

**«Развитие координационных и скоростных способностей у детей дошкольного возраста»**

Цель - развитие координационных и скоростных способностей у детей дошкольного возраста.

Задачи:

-развитие координации движений,

-развитие внимания, ориентировки в пространстве.

Слово «координация» (от латинского coordinatio — «взаимоупорядочение») — это согласование деятельности мышц тела, направленное на успешное выполнение какой-либо задачи.

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

У большинства детей нарушения координации выражаются в том, что дети испытывают затруднения в обыденных действиях. Завязывание шнурков, застегивание пуговиц, в подвижных играх, езде на велосипеде, которые становятся автоматическими для здоровых людей, являются сложной задачей для страдающих нарушениями координации движения.

Дети с нарушением координации движения тратят в три раза больше времени на написание каждой буквы. У таких детей нет физиологических или интеллектуальных отклонений, а в некоторых случаях их интеллект выше среднего, но они не в состоянии выполнять задачи, требующие координации между сенсорными, моторными и когнитивными функциями.

С возрастом у таких детей могут возникнуть проблемы с пространственной и временной организацией, а также может появиться немало трудностей при оценке расстояния и скорости движущихся объектов. Это помешает им играть в мяч и кататься на велосипеде.

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.

Удостовериться, что с ребенком все в порядке, помогают довольно простые тесты. Их вполне можно сделать дома:

1. Попросите малыша последовательно соединить большой палец руки со всеми пальчиками на этой же руке.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

Как же улучшить и развить координацию у детей?

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка – это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными. Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть:

* правильно организованы,
* иметь определенный уровень нагрузки,
* ограничены во времени.

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.

Хорошо развитая координация в повседневной жизни помогает снизить травмы, улучшается осанка, походка. Способность развития координации сохраняется всю жизнь. Двигательная активность тесно взаимосвязана с синхронизацией двух полушарий головного мозга, через нейромедиаторы нервной клетки.

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.

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.

Подвижные игры: «Дорожка препятствий», «Раз, два, три – лови», «Комарики и лягушка», «Кегли», «Волк и овечки».

Развитие координации у детей 3 – 4 лет.

Дошкольнику 3-4летнего 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 дорожкам 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.

Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Кот и мыши», «Полоса препятствий», «Мышелова», «Конь вороной (с мячом)».

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).

Упражнение: руки плечи уши нос.

Подвижные игры: «Оленеводы», «Ленточки», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки».

Развитие координации у детей 6 – 7 лет.

Дошкольник 6-7летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг друга. Затем постепенно разойтись держась за руки.

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное – в стороны, за спину, за голову, на поясе.

Упражнение: «Танец-обнимашки», «Ленты», «Перестрелка», «Лапта».

Затем перечисление игр для каждого возраста на развитие координации.

Необходимые материалы и наглядные пособия: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например, мешочек с песком, кусочек резинового шланга), чтобы не травмировать игроков.

Тело не должно привыкать к набору упражнений, условием среды. Нельзя организму адаптироваться к нагрузкам, должно быть разнообразие. Именно разнообразие позволяет действовать группы мышц слаженно.