

## **Игровые упражнения для развития координации у детей дошкольного возраста.**

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.

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.

Ниже мы опишем упражнения, которые можно выполнять без использования специализированных тренажеров. Ежедневные несложные занятия не отнимут много времени, зато помогут добиться хороших результатов.

### **Развитие координации у детей 2 – 3 лет.**

Самым маленьким дошкольникам 2-3-летнего 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.

### **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 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.

### **Развитие координации у детей 5 - 6 лет.**

Дошкольник 5-летнего 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 выполнении этих заданий нужно обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умения 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).

### **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.

Но прежде чем начать выполнять, упражнения на развитие координации предлагаем вам пройти тест, который заключается в следующем:

1. И.п. основная стойка, ноги поставить друг за другом так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой.
2. Можно в это время закрыть глаза, а можно открыть, руки развести в стороны.
3. Стараться удержать равновесие как можно дольше.

Таким нехитрым образом вы можете оценить уровень развития координации и приступить к выполнению упражнений.

Упражнения, которые мы вам предлагаем вполне можно выполнять в домашних условиях без специального оборудования, которое можно заменить подручными средствами.

Выполняя эти упражнения можно устроить небольшие соревнования между всеми членами семьи.

### **Упражнение «Волшебная шляпа».**

Удерживать груз на голове, например, книгу, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой, а затем хаотично.

### **Упражнение (для девочек) «Балерина», (для мальчиков) «Стойкий оловянный солдатик».**

Стойка на одной ноге, одна нога согнута, руки в сторону, удерживаем равновесие секунд 10-15, затем меняем ноги. Потренировавшись можно устроить соревнование «кто дольше простоит».

### **Упражнение «Юла».**

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Совершать повороты на носочках вправо и влево на 360 градусов в медленном и быстром темпе.

### **Упражнение «Ходьба по одной линии».**

Для этого упражнения можно использовать любой ремешок. Положить его на пол, задача – пройти по нему.

А чтобы было весело можно всей семьей поиграть в игру **«Морская фигура»**. Передвигаясь в рассыпанную по комнате, игроки произносят слова:

Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
Морская фигура на месте замри!

После этих слов, принять задуманную позу и как можно дольше не двигаться в этом положении.

