Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Как известно, эффективность этого процесса в значительной степени обеспечивают двигательно-координационные способности, которые одновременно оказывают существенное влияние и на умственное развитие ребенка. Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста.

         Так, при недостаточно развитой координации не получится широкого замаха, сильного броска мяча, высокой траектории его полета, позволяющей добиться дальности метания; недостаточно развитая координация приведет к привычке бегать на полусогнутых ногах без энергичного отталкивания и затруднит овладением скоростью бега; без хорошей координации ребенку не пробежать по извилистой тропинке, не натолкнувшись на стоящие по ее краям деревья.

Именно координационные способности существенно влияют на формирование умственной сферы ребенка, поскольку имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Способность правильно координировать свои движения – залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему упражнения. А от этого зависят степень нагрузки на какую-либо часть тела, точность исполнения, да и развитие всего организма.

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

 В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, функции равновесия.

**Координация движения** умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Координационные способности характеризуют возможности человека к организации и управлению движений. Их проявление связано с преодолением координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач.

 Одновременное или последовательное управление многими звеньями тела - задача очень сложная. Если координационные возможности человека недостаточны, то он частично стремится облегчить выполнение движения (обычно не осознавая это) путем фиксации большого числа суставов. Что такой механизм облегчения трудностей действительно имеет место, нетрудно убедиться воочию. Достаточно для этого понаблюдать хотя бы первые шаги новичков при обучении их ходьбе на лыжах или катанию на коньках. Прямые ноги с закрепощенными коленными и даже голеностопными суставами явно указывают на то, что на первых этапах обучения новичок пытается овладеть движениями своих непослушных многозвенных конечностей путем превращения их как бы в одно жесткое звено.

      Правда, все это приводит к координационной скованности, напряженности выполнения движений.

      При этом значительно облегчается задача управления двигательным аппаратом. Естественно, что такая координация движений не является целесообразной и свидетельствует о соответствующем уровне развития координационных способностей.

**К числу основных координационных способностей относятся**

* способность к равновесию
* способность к ориентированию в пространстве
* способность к перестраиванию движений
* способность к соединению (комбинированию) движений
* способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач
* способность к выполнению заданий в заданном ритме
* способность к управлению времени двигательных реакций
* способность к рациональному расслаблению мышц

Легче всего согласовывать движения, если они одновременные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочередные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая—вверх и т.п.).

    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 научатся мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно лазить по шведской стенке, лесенке-елочке, 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. Гуляя с ребенком на улице, родитель может нарисовать мелом на асфальте: речку и мостик, камушки, дорожку и другие интересные препятствия. Дайте простор своей родительской фантазии! Вспомните свое детство!

        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 выполнении этих заданий родитель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение 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 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).

         Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития координации.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилучшие результаты.

        На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям.        Появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, палево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же — в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

**Предложенные ниже упражнения помогут вам совершенствовать координацию движений у ребенка даже дома в любую свободную минутку.**

1.Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой.

2.Ребенок выполняет за родителем показанное упражнение:

И.п.- основная стойка («солдат»). 1 –руки расставить в стороны книзу («ракета»), 2-руки раскинуть в стороны («самолет»), 3- руки поднять вверх и расставить («дерево»), 4-руки поднять вверх и держать их вместе («стрела»), 5- вернуться ви.п.

3. Стойка на упорной ноге в позе «цапля», руки расставлены в стороны, вторая нога упирается на колено упорной (60с.)

**Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия,** которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, еще труднее после этого остановиться в непод-кижной позе.

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

1. Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.
2. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).
3. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.
4. 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.).
5. На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).