**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ**

*Лукина Е.В.*

*Инструктор МАДОУ №94 «Колосок»*

*г.Нижний Новгород*

Аннотация: в статье рассмотрены основные аспекты развития координации движений у дошкольников, а так же степень влияния ритмических упражнений на развитие координации движений.

Ключевые слова: физическая культура, координация движений, ритмические упражнения, дошкольники.

В настоящее время предъявляются высокие требования к дошкольному воспитанию. Основными задачами воспитания ребенка до школы являются сохранение и укрепление его здоровья, а так же гармоничное развитие.

Физическая культура - это, прежде всего деятельность, направленная на укрепление здоровья человека, развитие его  физических способностей. Именно в дошкольном возрасте актуальную роль имеют занятия физической культурой, которая является одним из основных предметов в программе ГОСТ для дошкольных образовательных учреждений.[2]

С того момента, как родился ребенок, научился твердо стоять на ногах и пошел в детский сад, до того момента, пока он не пошел в школу нужно уделить особое внимание развитию его двигательных координационных возможностей, ведь именно в дошкольном возрасте у детей активно формируются и развиваются эти возможности. Где как не на физкультурных занятиях можно получить весь объем правильно подобранных упражнений для наиболее полного раскрытия и развития координации движений у дошкольников. [1]

Координация – это умение согласовывать и соединять отдельные элементы движений различных частей тела в одно целое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично и четко.

Для того, чтобы ребенок научился в полной мере владеть своим телом, в дошкольных образовательных учреждениях вводятся специальные физкультурные занятия, в рамках которых у детей есть возможность получить необходимую базу для развития своих координационных способностей, в том числе при помощи ритмических упражнений. Такие занятия проводит специалист - инструктор по физической культуре.[8].

Когда инструктор по физической культуре составляет комплексы упражнений для детей, он должен руководствоваться следующим:

- упражнения должны соответствовать возрасту ребенка и его физическим возможностям;

- упражнения должны с разных сторон влиять на организм ребенка;

- в упражнениях должна нагрузка постепенно возрастать, но в то же время легкие упражнения должны чередоваться со сложными.

Движения рук, ног, туловища и головы исполняются в трех плоскостях (лицевая, горизонтальная, боковая). Руки и ноги могут выполнять движения одноименно, разноименно, однонаправлено, разнонаправлено, одновременно, поочередно, последовательно. Проще всего детям даются движения, которые выполняются одновременно и однонаправлено, а самыми сложными считаются разнонаправленные и разноименные движения. [5]. Сложные движения, обычно, даются детям старшего дошкольного возраста. Сначала нужно тренировать по отдельности руки, ноги, туловище, потом постепенно усложнять, объединять руки с ногами, ноги с туловищем, и так далее. Затем еще усложнять, добавлять третье звено, комбинировать, например: выставив одну ногу вперед наклонить туловище к ноге, руками достав до ноги. Очень полезна смена направления движений, например: поднятие рук вверх, в сторону, вниз. [5]. Ориентир в пространстве у детей при выполнении общеразвивающих упражнений развивается достаточно быстро, это связано с том, что упражнения сопровождаются объяснением, подсказками, требованием и одновременно участвует зрительная наглядность действий. [7]

Если целенаправленно развивать координационные способности у детей дошкольного возраста, то будут формироваться такие функции как: память, внимание, воображение, мышление. Умственная сфера ребенка будет развиваться за счет сложных психологических механизмов, основанных на принципах рефлекторной деятельности.

В ходе физкультурных занятий улучшаются нейронные связи в коре головного мозга, активизируются и взаимодействуют процессы возбуждения и торможения, отвечающие за координацию движений. [6].

Работу по формированию **координации движений у детей дошкольного возраста можно** выстроить в 3 этапа. [9].

Первый этап отводится диагностической деятельности. Дети выполняют упражнения для оценки ориентационной способности, определяется уровень **координации** в зависимости от выполнения различных элементов (правильность, одновременность). Инструктор по физической культуре должен оценить степень подготовки детей к переходу на следующий этап, нужно сделать выводы, на какие упражнения следует обратить внимание, что получается у детей, а что нет, каким детям нужно будет уделить чуть больше внимания, для помощи.

На втором этапе проводится работа по разучиванию комплексов **ритмической гимнастики**. Так же как и на первом этапе оценивается возможность детьми повторения и усвоения движений за инструктором. Можно использовать видео и другие технологии для наглядного отображения. Повторение и усложнение техники- залог получения высоких результатов от каждого ребенка.

На третьем этапе вновь проводится диагностика **координационных способностей детей**. Следует понаблюдать за детьми, как они выполняют упражнения, все ли смогли достигнуть требуемого результата. [9].

В детских образовательных учреждениях необходимо использовать комплексы ритмической гимнастики, так как это повысит уровень координационных способностей детей, разовьет выносливость, подвижность в суставах, силовые качества, а значит, дети смогут действовать целенаправленно и продуктивно. Главное условие проведения занятий – это систематическое выполнение детьми ритмических упражнений, регулярность. Дошкольники будут развивать свою координацию движений, ничего не забывая и совершенствуя навыки, отработав и закрепив одни упражнения можно переходить к обучению новых. [8].

Начать развивать координацию движений необходимо в детстве. Пока ребенок не пошел в школу, он должен быть всесторонне подготовлен к обучению в ней, а это требует снятия психологического и физиологического напряжения. [4]. Но не всё так просто. Работа по формированию координации движений приносит свои трудности и для ребенка и для преподавателя (инструктора о физической культуре). Случается, что дети не заинтересованы в простых упражнениях, не хотят выполнять их, устают, им скучно, для этого от инструктора требуется немного творческого подхода. На помощь приходит ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика- это разновидность гимнастики, где главным являются общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, различные формы бега, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку. Гимнастика комплексно воздействует на весь организм ребенка: формирует правильную осанку и походку, воспитывает стиль поведения и культуру движений, отвечает за профилактику нарушений сердечно- сосудистой, сенсорной, дыхательной систем . Нагрузка в основном ложится на опорно- двигательный аппарат, а так же дыхательную и сердечно сосудистую системы организма. [3].

Занятия по ритмической гимнастике требуют взаимосвязь координационных способностей ребенка с другими проявлениями:

- точность воспроизведения, отмеривание пространственных и временных рамок для выполнения движения;

- статическое и динамическое сохранение равновесия;

- переключение с одного движения на другое в соответствии с программой;

- управление темпом и ритмом в зависимости от последовательности движений;

- ориентация в пространстве, изменение положения тела во взаимодействии времени и пространства. [3].

Ритмическая гимнастика внушает детям желание заниматься физической культурой и выполнять все движения качественно и с удовольствием, улучшает настроение и психологический фон ребенка, повышает эффективность процесса физического развития. Каждое движение в комплексе можно рассматривать как движение на развитие координации. [3]. В дошкольных образовательных учреждениях дети не только усваивают принцип выполнения упражнений на координацию, но и на физкультурных занятиях отрабатывают движения до идеального состояния с последующим усложнением, что пригодится в дальнейшем, ведь сформированные умения и навыки применяются в повседневной жизни ребенка. Выучив какое- либо простое движение, затем подключив к нему движения головы, рук, плеч, способствует развитию контроля всего своего тела. Благодаря музыкальному сопровождению движения дошкольника становятся ритмичными, четкими, координированными. Посредством ритмических упражнений ребенок начинает хорошо ориентироваться в пространстве, укрепляет основные виды движений. Ритмическая гимнастика может быть организована как самостоятельным занятием в рамках физкультурного, так и дополнительным в рамках  своей образовательной программы. [10].

Таким образом, начиная развивать координацию движений у детей с раннего возраста (от 4 до 7 лет) в дошкольных образовательных учреждениях посредством ритмических упражнений, приведет к тому, что ребенок сможет с легкостью ориентироваться в пространстве, выполнять без труда все предложенные ему комплексы упражнений, сможет в совершенстве владеть своим телом, что благоприятно скажется на его дальнейшей жизни и подготовит ребенка к обучению в школе.

Литература

1. Александрова, Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / Е. Ю. Александрова. – Волгоград : Учитель, 2007.
2. Виноградов, П. А.Основы физической культуры / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак. – Челябинск, 1997.
3. Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика в дошкольном образовательном учреждении : учебное пособие / Е. Е. Биндусов, М. В. Кузьменко; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2004.
4. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1981г.
5. Литвинова, О. М. Физкультурные занятия в детском саду / О. М. Литвинова. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003.
7. Лях. определения координационных способностей//Теория и практика физической культуры. – 1991.-№11.
8. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002.
9. Сулейманов, И. И. Основы воспитания координационных способностей / И. И. Сулейманов. Омск: ОГИФК, 1986.
10. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. В. Яковлева. – М. : Владос, 2004.