

Развитие координации движений у детей дошкольного возраста.

Консультация для воспитателей.

Инструктор по ФК – Королева Е.О.

Современная жизнь оказывает большое влияние на физическое и психическое развитие детей. Плохая экология, недостаток свежего воздуха, низкая двигательная активность приводят к различным заболеваниям. Чаще всего мы наблюдаем нарушение координации движений, осанки и развитие плоскостопия у дошкольников. В этом возрасте у ребенка происходит «закладка фундамента» для развития координационных способностей, а также дошколенок приобретает знания, умения и навыки для выполнения упражнений на координацию. Кроме этого происходит развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Основным методом оценки развития координации движений служит метод наблюдения. Как быстро и легко ребенок может координировать свои движения? Дети с нарушением координации не любят бегать, прыгать, быстро утомляются, движения у них неуклюжие.

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

Давайте, для начала разберемся, какие же органы отвечают за развитие координации у детей?

Развитие координации начинается в младенческом возрасте и продолжается до тех пор, пока растёт скелет человека, а это примерно до 16-18 лет.

Мозжечок

Особую роль играет развитие мозжечка, который начинает активно развиваться примерно в мес. от

рождения, в год и 2-3 месяца развитие мозжечка ослабевает и полностью развивается мозжечок к 4,5 годам.

Процесс развития мозжечка отражается в умениях малыша в 6 месяцев ребенок начинает сидеть, в 8-9 начинает ползать, в 9-10 встает на ножки, в 11-12 месяцев делает свои первые шаги, а к полутора годам уверенно ходит.

Развитие мозжечка в дошкольном возрасте переходит на новый этап, в возрасте 3-4 лет моторные функции качественно совершенствуются, становится доступным выполнение новых задач, улучшается процесс обучения.

Вестибулярный аппарат

Влияет на развитие координации у детей и вестибулярный аппарат. Свой рост вестибулярный аппарат начинает, когда малыш находится у мамы в животе, а окончательное формирование вестибулярного аппарата происходит к возрасту 12-15 лет. Вестибулярный аппарат — это основа человеческого прямохождения, развитие именно этого органа позволяет ребенку делать свои первые шаги, а нарушения вестибулярного аппарата приводит к «пьяной походке».

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.

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,
- А так же ограничения во времени.

Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Коррекционная направленность упражнений состоит в формировании движений рук и ног, усвоении детьми различного ритма, согласованности действий рук и ног, что является основным критерием координации движений. Важное значение имеет наглядная информация. Каждый комплекс включает 6-8 упражнений по длительности 5-6 минут. Эти упражнения можно выполнять на утренней гимнастике, во время физкультурных пауз, между занятиями, во время минуток отдыха.

Упражнения на развитие координации движений:

1. Потягивание.

И.п.—основная стойка.

1-2-поднятьпрямыерукичерезсторонывверх,отставитьлевыйносоквлево. 3-4- исходное положение.

1-2-поднятьпрямыерукичерезстороны вверх, отставить правый носок вправо. 3-4- исходное положение. Выполнить 4-6 раз. Следить за дыханием.

2. »Запомни-повтори».

И.п.—ноги вместе, руки к плечам.

1-праваярукавсторону,леваярукавверх.

2-и. п.

3 —левая рука в сторону, правая рука вверх.

4 —и.п. Выполнить6-8раз. Второй вариант.

И.п.- ноги вместе, руки к плечам.

1.- Правая рука вперед, левая рука вверх.

2 - и. п.

3 – левая рука вперед, правая рука вверх.

4.- и.п.Выполнить6-8раз.

5 - «Нарисуй круг».

6. - И.п. - ноги вместе, руки вверх.

1-2- правая рука рисует круг вперед, левая рисует круг назад одновременно.

3-4-и.п.Повторить6-8раз.Следитьзалоктями,несгибать.

3. «Замок».

И.п.—стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз.

1-2-согнутьрукивлоктях,соединивпальцырукв«замочек». 3-4- и. п., левая рука вверх, правая вниз.

Выполнитьэтожеупражнение,повторить4-6раз.Делатьбезрезкихдвижений.

4. Упражнение«Цапля».

И. п.- основная стойка (ноги вместе, руки вниз). Поднять правую ногу вперед, согнутую в колене, под углом 90 градусов, руки в стороны. Не теряя равновесия, стоять на прямой опорной ноге в течение 12 секунд. Повторить это же задание на другой ноге.

5. Упражнение«Переложимяч».

И.п.—ноги вместе, мяч в правой руке внизу.

1-2-поднятьсянаноски,рукичерезстороныподнятьвверх,переложитьмячнад головой в левую руку.

3-4-и.п. Повторить6-8раз.Рукинесгибать,мячнетерять.

6. Упражнения«Отбей-поймай»,«Подбрось-поймай».

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в двух руках. Удар мяча в землю или в пол, ловля двумя руками. Подбросить мяч над головой, поймать двумя руками. Выполнить 10 раз.

7. Упражнение с мячом на веревочке.

И.п.—ноги вместе, мяч держим за веревку с двух сторон.

Отбиваем мяч коленом правой, а затем левой ноги, поочередно. Выполняем6-12 раз. Это задание направлено на развитие координации движения, ловкости, точности.