**«Развитие координации у детей дошкольного возраста»**



***Развитие координации у детей — это важно***

В основе любой двигательной деятельности лежат процессы координации движений. Умение контролировать и  управлять  движениями развивается у детей неравномерно: способность сохранять динамическое и статическое равновесие заметно прогрессирует от 4 до 5 лет, а затем развивается медленнее и более высокие результаты у мальчиков. Координационные умения являются базовыми для физического развития дошкольников. Поэтому хорошее владение своим телом увеличивает физические возможности ребенка.

Какие игры и упражнения развивают координацию движений у дошкольников?

— упражнения на фитболах,  дисках «Здоровья»;

— ходьба по массажным дорожкам, доскам, шнурам, матам, палочкам и др.  
 Статическое равновесие можно тренировать у детей  используя стойки:

— на одной ноге («ласточка», «аист», «цапля», «оловянный   солдатик»);

— на различных предметах (на кирпичиках, шнурах, массажных ковриках);

— с закрытыми глазами (стоя  на одной ноге и на предметах).

Для развития динамического равновесия детям полезно выполнять:

— различные виды шагов;

— прыжки через предметы, качающийся канат;

— повороты с разными  положениями ног, кружения;

— бег между предметами, по стрелкам, по  узким предметам;

— балансирование предметами на ладони, на голове;  
на месте и в движении; стоя на мягком блоке, кубике, доске и пр.;

Способность удерживать равновесие также зависит от гибкости человека. Чем выше степень подвижности в суставах, тем легче управлять устойчивостью тела. Для развития гибкости можно предложить детям упражнения – асаны хатха-йоги. Дети с интересом копируют   позы животных, птиц, людей,  предметов: «мостик», «кобра», «стрекоза», «факир», «калачик», «добрый и сердитый тигр».

Для совершенствования движений ребенку так же необходимо развивать чувство ритма. А для этого нужно  танцевать! Танцевать с удовольствием! Импровизировать, повторять увиденные движения под музыку разных ритмов.

Систематичное выполнение даже нескольких упражнений позволит совершенствовать  физические способности ваших детей, увеличивая возможности детского организма.

Подготовила воспитатель   I  квалификационной категории Лосева Т.Г.