

## **Развитие координации у детей дошкольного возраста.**

Движение – ведущий фактор развития физических способностей. Организм человека рассчитан на постоянное движение. Поэтому оно является стержнем жизнедеятельности человека, формирует физическое развитие.

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. А воспитание физически полноценных детей – основная цель инструктора по физической культуре и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания.

Видом физических нарушений является недостаточность умений и навыков в основных движениях. Исследование этих действий у детей в дошкольном возрасте с нарушением координации выявило: «волнообразность» движений в ходьбе и беге, их неуверенность, неустойчивость, отсутствие прямолинейности, чрезмерное напряжение конечностей, излишнюю широкую постановку стоп, нарушение согласованности движений. Следствие этого – отклонение в развитии физических качеств. Двигательные нарушения требуют целенаправленной коррекции средствами физического воспитания.

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, движение – способ развития двигательного взаимодействия, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом развитии.

Исследования, проведённые в науке свидетельствуют о том, что наиболее серьёзные отклонения моторики распространяются на сферу координационных проявлений (Воронков В. В., 1994г., Торская И. Ю., 1999-2001гг.). Эти отклонения являются одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений, развитие физических способностей.

Последовательность овладения координацией через симметричные движения в одной плоскости, поочерёдные действия в одной плоскости, из симметричного исходного положения, одновременные и поочерёдные движения в двух разных плоскостях, следует применять серии таких заданий, в которых координация в совместных движениях рук и ног формируется в определённой последовательности: одновременные однонаправленные движения из однонаправленных исходных положений, одновременные разнонаправленные действия из разнонаправленных исходных положений, однонаправленные поочерёдные движения из однонаправленных исходных положений, разнонаправленные поочерёдные движения из разнонаправленных исходных положений.

При проведении занятий нужно учитывать одно из главных методических положений – оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств. Для воздействия на

координационные физические способности детей применяются в различных сочетаниях обще – и специально – подготовленные координационные упражнения. Коррекционная направленность упражнений состоит в формировании движений рук и ног, усвоении детьми различного ритма, автоматизации, согласованности действий рук и ног у детей являющейся основным критерием координации движений.

Содержание обучения и воспитания должно быть адекватно физическим и психическим возможностям. Конечная цель обучения и воспитания – возможность дальнейшего обучения в общеобразовательной школе.

В обучении и воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата важное значение имеет наглядная информация, комплексный подход, то есть в течение всего дня, на всех занятиях и во время самостоятельной деятельности детей – решаются коррекционно-развивающие задачи.

При обучении детей следует знакомить со специальной координационной терминологией : «одновременно», «поочередно» и т. д.

Каждый комплекс включает 7-8 упражнений. Длительность занятий с ребёнком составляет 5-6 минут. Время для проведения занятий должно выделяться в режиме дня: с группой детей они проводятся утром, сразу после прихода их из дома, до и после дневной и вечерней прогулки, дневного сна.

Координационные способности ребенка представляют совокупность множества двигательных координаций, обеспечивающих продуктивную двигательную деятельность, то есть умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Эффективным методом комплексного развития координационных способностей является игровой метод. Используя игру можно решать коррекционно-развивающие задачи, о чем свидетельствуют многочисленные публикации. Игровая деятельность детей с нарушениями в развитии является способом увеличения двигательной активности, стимулятором развития координационных способностей.

Основной формой организации развития координационных способностей является занятие.

Формы организации занятий по развитию координационных способностей разнообразны, они могут быть систематическими и эпизодическими, индивидуальными и массовыми, а также самостоятельная деятельность детей.

Работу по формированию координации движений у детей старшего дошкольного возраста, проводится в 3 этапа. Первый этап посвящается диагностической деятельности. Детям предлагаются упражнения для оценки их координационных способностей. На втором этапе проводилась работа по разучиванию комплексов упражнений с детьми. На третьем этапе вновь проводится диагностика координационных способностей детей. Результаты работы показывают, что положительные сдвиги в уровне координационных способностей отражают влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют более выраженные изменения у детей.