**ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Резвова Н.А., инструктор по физической культуре***

*МБДОУ «ЦРР-детский сад №16» г. Сарова*

К числу основных физических качеств относят силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость. Их развитию уделяется много внимания в теории и практике физического воспитания, что обусловлено огромным значением сформированности этих качеств, особенно если речь идет о дошкольниках.С точки зрения подготовки детей к обучению в школе, особое значение приобретает развитие такого физического качества как координация движений, однако этому вопросу уделяется недостаточное внимание, отсутствуют критерии оценки координационных способностей.

Координация по определению Федосовой Л.Е. [] – комплексное качество, объединяющее в себе несколько физических качеств, столь же многообразных и сложных, как разнообразны и сложны виды двигательной деятельности человека.При недостаточном их развитии у детей формируются неправильные элементы жизненно необходимых движений – бега, прыжков, лазанья, метания. Способность координировать свои движения во многом определяет правильность выполненияребенком предложенных ему упражнений, заданий.

В своей работе при подготовке детей к соревнованиям, я обнаружила излишнюю суетливость в движениях дошкольников, отсутствие четкости в выполнении движений. А в процессе выполнения задания эстафет очень важна согласованная работа всех частей тела, позволяющая не растрачивать время и энергию на произведение лишних действий, а направленная на оптимальное использование временных и энергетических ресурсов для решения конкретной двигательной задачи.

 Для решения данной проблемы я поставила перед собой цель: разработать комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня развития координационных способностей у старших дошкольников.

Изучив методическую литературу, я выделила 5 наиболее значимых блоков, направленных на развитие двигательной координации:

- упражнения направленные на развитие статического и динамического равновесия: (удерживание равновесия, приставив пятку одной ноги к носку другой;стойка на упорной ноге в позе «цапля», руки расставлены в стороны, вторая нога упирается на колено упорной;ходьба по горизонтальной скамейке с перекладыванием мешочка из одной руки в другую; бег с препятствиями, в том числе бег змейкой между предметами);

- упражнения, способствующие развитию точности выполнения движений, целевой точности: (различные виды метаний из разных исходных положений с использованием различного оборудования; повторение за инструктором комбинации движений (из 5-6 поз); попадание мячом в корзину);

- упражнения, способствующие развитию скорости реакции: (подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой; подбрасывание мяча и ловля его после поворота вокруг себя; прыжки через длинную скакалку);

- упражнения, направленные на развитие способности к ритмизации движений: (ходьба с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохранением рисунка движения, ритма, амплитуды;повторение за инструктором упражнения, состоящего из произвольной комбинации хлопков и поворотов; прыжки с поворотами и выбрасываниями ноги вперед);

- упражнения на развитие согласованности движений и ориентирование в пространстве: (воспроизведение на слух комбинации заданного количества шагов и поворотов;повороты в кругу («веселая юла»), 6 поворотов по команде инструктора; повторение за инструктором упражнения с несимметричными движениями). Эти упражнения были включены в непосредственно образовательную деятельность, рекомендованы воспитателям для выполнения в ходе режимных моментов.

В своей работе я использую и традиционные упражнения. В частности, развитию способности к динамическому равновесию способствует ходьба на лыжах. При обучении детей переменному двухшажному ходу я предлагаю движение «самокат», которое основано на отталкивании одной ногой со скольжением на другой. Это упражнение как нельзя лучше способствует развитию динамического равновесия.

Еще одним применяемым мной средством развития координации у старших дошкольников являются эстафеты. Особое внимание теперь уделяю развитию динамического равновесия, ловкости.Ведь при выполнении заданий эстафет невозможно развить высокую скорость, не овладев предварительно техникой выполнения того или иного движения, не научившись выполнять движение сначала медленно, но четко, соединяя отдельные элементы движения в одно двигательное, экономное, ненапряженное, пластичное, четкое действие. Эстафеты неизменно применяются в моей работе при проведении спортивных праздников, дней здоровья, в досуговой и кружковой деятельности.

Поставив перед собой задачу максимального использования предметно развивающей среды ДОУ для развития координационных способностей детей, я пересмотрела весь спортивный инвентарь в спортивном зале и в группах. Оснащение спортивного зала и групп спортивным инвентарем на мой взгляд было достаточным однако хотелось добавить что-нибудь необычное для развития и определения уровня координационных способностей.

В процессе работы по данной теме меня привлекли исследования В. Зациорского, В. Фарфеля[3: 189], В. Старосты о влиянии умения совершать вращение вокруг продольной оси своего тела на уровень развития двигательной координации человека. Опираясь на их исследования, я изготовила координациометр.С помощью данного пособия можно не только развивать координационные способности, но и измерить в градусах величину прыжка с максимальным вращением.

Моя заинтересованность данной темой была подхвачена и педагогами, и родителями.После занятий физкультурой на лыжах воспитатели закрепляют с детьми полученные навыки во время прогулки.Учитывая, что координация движений тесным образом связана с психо-моторными функциями организма, на что указывает в своих исследованиях Назаров В.П.[2: 32], воспитателям были предложены для использования в свободной деятельности игровые упражнения на развитие мелкой моторики: «Одежда на прищепках», «Продень веревочку», «Рисунок из крупы».

Родители – активные участники воспитательно-образовательного процесса. Мои консультации и рекомендации по данной теме (в том числе и на сайте нашего детского сада), способствовали более глубокому пониманию важности развития координации. Многие делись опытом о применении упражнений в домашних условиях.

Как известно, смена обстановки, непривычные условия помогают развивать ориентировку в пространстве. Развитие этой способности также оказывает влияние и на развитие общей координации, умение владеть своим телом в изменяющейся обстановке. Поэтому, активно взамодействуя с образовательными и спортивными учреждениями, при подготовке к соревнованиям мы часто используем для тренировок спортивный зал школы.Старшие дошкольники нашего детского сада регулярно посещают занятия по обучению катанию на коньках в Ледовом Дворце. Чувство равновесия, которое развивается у детей, благодаря этим занятиям, тоже является одной из составляющих координационных способностей.

 Нельзя не заметить, что проводимая работа оказывает положительное влияние на развитие координационных способностей, а также на общий уровень развития физической подготовленности старших дошкольников.Что позволяет сделать выводы о целесообразности и необходимости продолжения проводимой работы.

**Литература**

1.Назаров В.П. Труды 5-й научн. конф. по возр. морфологии, физиологии, биохимии. – М.: 1962.

2. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: ФиС, 1969.

3. Фарфель В.С. Труды 5-й научн. конф. По возр. морфологии, физиологии, биохимии. – М.: 1962.