**Развитие пространственно-временных координаций на занятиях ритмикой**

Каждому ребёнку для нормального роста и развития необходимо движение. Движение для ребёнка подобно молоку матери – оно улучшает работу нервной системы, стимулирует обмен веществ, подстёгивает формирование высших психических функций.

Каждому движению свойствен определённый ритм, который в свою очередь имеет моторное происхождение. Движение, слитое с музыкой (ритмика) интегрирует деятельность нервно-мышечного аппарата, анализаторов и развивает координацию в самом широком смысле этого слова.

Занятия ритмикой учат ребёнка свободно управлять своим телом, согласовывая движения с пространством и временем.

В узком смысле координация – это необходимое и достаточное взаимодействие различных частей тела для достижения той или иной цели.

Любое движение может быть произведено в трёх плоскостях: фронтальной, саггитальной и горизонтальной, при этом движения конечностей могут быть одноимёнными и разноимёнными, однонаправленными и разнонаправленными. Если затронуть временной аспект, то движения конечностей могут быть одновременными, поочерёдными и последовательными.

Помочь понять и осознать двигательные возможности тела в их пространственно-временном контексте и есть одна из основных задач ритмики.

Для детей дошкольного возраста самыми сложными оказываются разноимённые и разнонаправленные движения.

Поэтому в упражнениях для рук и ног следует учитывать уровень сложности. Помимо этого, следует отдельно тренировать руки, ноги и туловище, а только после вводить элементы, объединяющие движения всего тела.

На первом этапе объединения можно совмещать два звена (например, взмах руками и подъём на носки), затем добавлять третье звено (взмах руками, подъём на носки с поворотом вокруг себя). Чрезвычайно полезны, но и чрезвычайно трудны для детей упражнения со сменой направлений частей тела.

В начале отработки движений изменение положения частей тела проходит под зрительным контролем. Далее у ребёнка появляется активное словесное обозначение различных направлений, но любая ориентировка дошкольника происходит от себя. Пройдёт еще много времени прежде чем ребёнок осознанно сможет обозначить словом положение тела относительно другого человека или предмета. Тогда же ребёнок научится представлять себе движение только по словесному описанию педагога.

Обучение пространственно-временной координации можно разбить на несколько этапов.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в поле зрения ребёнка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.)
2. Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад - со сгибанием, вращением в суставах - в каком-либо одном направлении).
3. Движения туловища в фронтальной, саггитальной и затем горизонтальной плоскости.
4. Движения ног вперед, в стороны, назад.
5. Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).
6. Движения разных частей тела по направлению к другому ребенку (например, стоя в колонне, поднимать руки с мячом, передавать его сзади стоящему).
7. Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и быстроте ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же - в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе).

Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство музыкально-ритмических упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

С целью развития временных ориентировок упражнения можно предлагать детям в следующем порядке:

1.Упражнения, которые проводятся в сопровождении слова педагога. При этом указания, команды и паузы выдерживаются в определенном ритме, акцентирование («присели вниз», «выпрямились»; «в сторону»; «прямо» и т.д.).

2.Упражнения в сопровождении музыки.

Наряду с упражнениями под музыку, можно давать упражнения под счет с четким ритмическим рисунком («раз руки в стороны», «два вниз») или такие движения, в которых части ритмически неравномерны («раз, два, три присели», «четыре выпрямились»).

Хорошо известные упражнения выполнять самостоятельно, команда дается для начала упражнения.