***Особенности развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста***

*Лановая Н.В.*

*Здоровье – это драгоценность, ради которой стоит не*

*только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ,*

*но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,*

*поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной.*

***Мишель де Монтень***

Оздоровление и целенаправленное формирование здоровья и здорового образа жизни человека необходимо начинать с дошкольного возраста, что вполне можно осуществлять в рамках процесса физического воспитания и что подтверждается исследованиями (Д.В. Решетов, 2010).

Первые годы жизни имеют огромное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, определяются особенности нервной системы, начинают развиваться нравственные качества, задатки интеллекта, образ мысли (менталитет). Именно в это время формируется образ будущей жизни ребенка. Какое место в его системе ценностей займет физическая культура, станет ли она составной частью, а может и фундаментом общей культуры личности, все это решается в первые 5-6 лет после рождения.

Проанализированные специальные литературные источники показали, что физическое развитие ребенка, напрямую, зависит от развития его физических качеств в разные периоды детства (М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер,2002).

Развитие основных физических качеств происходит во взаимосвязи с формированием двигательных навыков (М.А. Рунова, 2000).

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способам их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдается согласованность в движениях рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве.

Бег ребенка 5-6 лет отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Вместе с тем некоторые элементы техники бега еще не отработаны и ограничивают его эффективность. К семи годам бег становится достаточно правильным: поза непринужденна, голова приподнята, плечи прямые, слегка опущены, движение рук и ног хорошо согласованны. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в различных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка (А.В. Котелевская, 2010). К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и в даль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: дети свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскока от земли. Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой (Э.С. Вильчковский, 1983).

Старшие дошкольники способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловли мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр (баскетбол, бадминтон, теннис, хоккей, футбол).

В процессе двигательной деятельности дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде окружающего мира. Они владеют различными видами движений на уровне, соответствующим их возрасту, умеют адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки.

Движение детей становиться все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий старшие дошкольники проявляют скоростные, скоростоно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели координационных способностей. Они овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам и т.д.), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

В старшем дошкольном возрасте у ребенка происходит изменения всех систем организма, этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В этом возрасте происходит “закладка фундамента” для развития координационных способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется “золотым возрастом”, имея в виду темп развития координационных способностей ( Т.С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева, 2010).

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп обучения, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно – адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Общее развитие моторики в старшем дошкольном возрасте течет в направлении постоянного овладения координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного анатомического созревания двигательной сферы. У подрастающего ребенка мало помалу вступают в строй высшие картикальные уровни, прогрессивно налаживаются точные и силовые движения (появляется точность в метании, лазании, легкоатлетических, танцевальных движениях). Однако двигательное богатство детей данного возраста бывает лишь при свободных движениях. Стоит заставить ребенка производить точные движения, он сразу начинает утомляться и стремиться убежать к играм, где движения свободны. Неспособность к точности зависит от недоразвития корковых механизмов мозга и от недостатка выработки формул движения ( Е.В. Алпацкая, 2004).

Таким образом, в этом возрасте преобладает выразительная, изобразительная и обиходная моторика. Кажущаяся двигательная не утомляемость ребенка связана с тем обстоятельством, что он не производит продуктивных рабочих действий, требующих точности и преодоления сопротивления, а, следовательно, и большой затраты энергии. При обиходных, а тем более при выразительных и изобразительных движениях, почти не связанных с сопротивлением, движение совершается, естественно, т.е. начинаются, проходят и заканчиваются соответственно физиологическим и механическим свойством двигательного аппарата в соответствующем темпе и ритме, с плавными, мягкими переходами от сокращения отдельных мускульных групп к их расслаблением и обратно. Отсюда грациозность детских движений. В частности, темп, ритм уже хорошо развиты в этом возрасте, но сила движений довольно мала.

Общее развитие моторики старших дошкольников направлено к постепенному овладению теми координационными возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного созревания анатомического моториума. Исследователи отмечают, что «вместе с усовершенствованием двигательного аппарата несколько уменьшается богатство движений, но налаживаются мелкие точные движения впоследствии постепенного развития корковых компонентов» (В.Н. Зимонина, 2003).

Однако могут встречаться среди детей старшего дошкольного возраста очень различные относительные степени развития отдельных координационных уровней. Есть дети, отличающиеся большим изяществом и гармонией телодвижений, руки которых, в тоже время необычайно беспомощны и не умеют справиться с наиболее примитивными заданиями при письме. Другие обладают исключительной точностью мелких движений (при письме), однако, такие дети могут быть мешковаты, неловки, спотыкаются на ровном полу, роняют стулья.

Существование подобных индивидуальных качественных различий также давно и хорошо известно, как и то, что в прямой корреляции с этой наличной пропорцией развития отдельных сторон моторики стоит и способность усвоения новых моторных навыков и умений того или другого качества. Один ребенок очень легко и хорошо выучивается мелкой и точной работе, но очень туго осваивает упражнения ритмической гимнастики, например. Другому легко даются танцевальные движения и очень трудно, например, игра на фортепьяно. Конечно, выбранные моторные и конституциональные профили коррелируют между собой. Поэтому уместно ставить вопрос о выборе методов корректировки и тех и других, способствующих их дальнейшему развитию и тренировке (М.А. Доронина, 2007).

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования. Одним из средств для повышения координационных способностей являются упражнения с мячом, (элементы спортивных игр). Они обладает набором упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи в условиях вариативности, быстрой смены различных двигательных действий и необходимости управлять различными звеньями опорно-двигательного аппарата при постоянной необходимости преодоления избыточных степеней свободы.

Координационные способности развиваются посредствам самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности.

***Литература***

1. Алпацкая Е.В. Возрастное влияние координационных способностей на формирование основных двигательных умений и навыков детей 4-6 лет : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Смоленск, 2004 132 c.

2. Безруких М.М. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Academia, 2002

3. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей / Э.С. Вильчковский. - Киев: Здоров",я, 1983

4. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – № 4. – С. 10-14.

5. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника : развитого, организованного, инициативного, не болеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым : программно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – М. : Владос, 2003. – 304 с.

6. Котелевская А.В. Методика развития физических качеств детей 3-6 лет с использованием тренировочных устройств : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / **Котелевская** Анна Владимировна; [Место защиты:Дальневост.гос.акад.физ.культуры].-Хабаровс,2010   
7. Решетов Д.В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании старших дошкольников с акцентом на формирование социальной активности : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / **Решетов** Денис Владимирович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры].-Волгоград,2010

8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М.А. Рунова. – М. : Мозайк-Синтез, 2000. – 256 с.

9. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Игры, занятия и упражнения с мячами. – М.: Просвещение, 2010.