**«Особенности развития общей координации детей дошкольного возраста»**

Лебедева С. П.

МДОУ «Детский сад Сказка»

воспитатель

**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЙ: "КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ", "КООРДИНАЦИЯ"

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ**.**

ВЫВОДЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Введение**

Одним из важных аспектов развития дошкольника является развитие координации движений.

Проблема повышения эффективности комплексной медико-психолого-педагогической работы по развитию координации движений детей 4–6 лет не теряет своей актуальности.

Понятие «координационные способности» выделяется из общего и менее определенного понятия «ловкость», широко распространенного в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняется условие выполнения.

В дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих 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.

Данная работа направлена на изучение теоретических и практических вопросов развития координационных способностей у дошкольников и изучение педагогической литературы по данной теме.

Таким образом, развитие координации и координационных способностей является довольно актуальной темой. За счет них можно отодвинуть границы предельных результатов еще дальше.

**Цель работы** - изучить методику и особенности развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста.

**Задачи работы**:

* изучить различия понятиями координация и координационные способности;
* изучить методику развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста;

**Определение понятий: «Координация и координационные способности»**

В качестве исходного пункта при определении понятия"координационные спо­собности" может служить термин "координация". Слово "координация" латинского происхождения. Оно означает согласование, сочетание, приведение в порядок, в соответствие. В том случае, когда речь идет о согласовании движений звеньев тела в пространстве и времени при решении конкретной двигательной задачи принято говорить о координационных способностях человека.

Под координационными способностямиследует понимать, во-первых, способность целесообразно строить двигательные акты; во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних дей­ствий к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

Следовательно, координационные способности характеризуют возможности человека к организации и управлению движений. Их проявление связано с преодо­лением координационных трудностей, возникающих при решении разнообразных двигательных задач. Трудность управления двигательным аппаратом зависит прежде всего от того, что человеческое тело представляет собой многозвенную систему с огромным количеством степеней свободы. Учитывая возможные перемещения меж­ду туловищем, головой и конечностями в нашем теле находится не менее 107 сте­пеней свободы. Например, только руки и ноги имеют по 30 степеней свободы.

Одновременное или последовательное управление многими звеньями тела - за­дача очень сложная. Если координационные возможности человека недостаточны, то он частично стремится облегчить выполнение движения (обычно не осознавая это) путем фиксации большого числа суставов. Что такой механизм облегчения труд­ностей действительно имеет место, нетрудно убедиться воочию. Достаточно для этого понаблюдать хотя бы первые шаги новичков при обучении их ходьбе на лыжах или катанию на коньках. Прямые ноги с закрепощенными коленными и даже голе­ностопными суставами явно указывают на то, что на первых этапах обучения нови­чок пытается овладеть движениями своих непослушных многозвенных конечностей путем превращения их как бы в одно жесткое звено.

Правда, все это приводит к координационной скованности, напряженности вы­полнения движений.

При этом значительно облегчается задача управления двигательным аппаратом. Естественно, что такая координация движений не является целесообразной и сви­детельствует о соответствующем уровне развития координационных способностей.

Координационные способности - готовность индивида к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия (В.И. Лях).

Таким образом, координационные способности служат человеку для правильного и уверенного выполнения двигательных действий. Большой частью координационных способностей является координация (от лат.сoordination - согласование, сочетание, приведение в порядок).

Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил (Н.А. Берштейн).

Координация - способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полном использовании моторного потенциала (Ю.В. Верхошанский).

Если сложить все определения в одно, то смысл координации будет в преодолении избыточных степеней свободы. Степени свободы - возможные основные направления движений. Это основная задача координации.

К числу основных координационных способностей относятся (Ю.Ф. Курамшин):

* способность к ориентированию в пространстве
* способность к равновесию
* способность к перестраиванию движений
* способность к соединению (комбинированию) движений
* способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач
* способность к выполнению заданий в заданном ритме
* способность к управлению времени двигательных реакций
* способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом
* способность к рациональному расслаблению мышц

Координированность позволяет все эти трудности преодолеть. Координированность - результат согласованного сочетания движений в соответствии поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности (Ю.Ф. Курамшин). Как видно из определения, координация, координированность и координационные способности напрямую зависят от состояния организма, согласованности его отдельных частей и внешних условий. Например, координация зависит от гибкости, а гибкость от внешних условий: если температура будет понижаться, гибкость будет уменьшаться, следовательно, координационные способности тоже. Это самый простой из множества примеров.

Существует три вида координации (Д.Д. Донской):

* нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.
* мышечная координация - согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.
* Двигательная координация - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею.

Исходя из всего этого, координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляцией (Ю.Ф. Курамшин).

Координационные способности закладываются еще при рождении в виде задатков. К ним относят: свойства нервной системы, строение головного мозга, темперамент и т.д.

**Методика развития координации движений у дошкольников.**

Возраст 4-6 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

Координация — умение согласо­вывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко. Дви­жения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоско­стях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространст­ве могут быть: одноименными*—*движения совпадают по направ­лению (например, направо отводится правая рука и нога); раз­ноименными *—* выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Движения ног и рук могут быть: одновременными (например, лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги); поочередными (например, стоя, руки на поясе, сначала выставляется на носок одна нога, затем другая); последовательными *—* движения рук или ног следуют одно за другим с отставанием на половину амплитуды (например, стоя, вращательные движения прямых рук: в то время как правая находится наверху, левая—внизу, она как бы догоняют друг друга). Легче всего согласовывать движения, если они одновремен­ные и однонаправленные; более трудны дошкольникам поочеред­ные движения. Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки и подняться на носки), затем из трех и более звеньев (например, из исходного положения стоя, руки вверх наклонить туловище, отводя руки в стороны и выставляя вперед ногу) и, наконец, полезны такие упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (например, правая рука в сторону-вверх, в сторону-вниз; то же выполняет левая рука; или; правая — в сторону, левая — в сторону, правая — вверх, левая—вверх и т.п.).

Дошкольнику 3-4летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научатся мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно лазить по шведской стенке, лесенке-елочке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями. Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото. Гуляя с ребенком на улице, родитель может нарисовать мелом на асфальте: речку и мостик, камушки, дорожку и другие интересные препятствия. Дайте простор своей родительской фантазии! Вспомните свое детство!

Дошкольник 5-6летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий родитель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа — необходимые условия для развития коорди­нации. Координация движений невозможна без пространст­венной ориентировки, она является необходимым ком­понентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориен­тировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участ­вуют зрительные и кожно-мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, коман­дами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй дает наилуч­шие результаты.

На первом этапе овладения пространственными ориентиров­ками изменение положения отдельных частей тела должно про­ходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к пред­метам, к другим людям. Появляются представления о направле­нии движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, для развития пространственных ориентиро­вок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

1. Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (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 лицевой, боковой 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, палево).
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 общераз­вивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определенном темпе и ритме.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершен­ствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется уме­нием быстро перестраивать двигательную деятельность в соответ­ствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообрази­тельности, быстроте реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

Координационные способности не являются врожденным свойством, которое невозможно изменить в течение жизни. Координация движений поддается коррекции и развитию, и можно добиться значительного повышения ее уровня.

Предложенные ниже упражнения помогут вам совершенствовать координацию движений у ребенка даже дома в любую свободную минутку.

1.Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой.

2.Ребенок выполняет за родителем показанное упражнение:

И.п.- основная стойка («солдат»). 1 –руки расставить в стороны книзу («ракета»), 2-руки раскинуть в стороны («самолет»), 3- руки поднять вверх и расставить («дерево»), 4-руки поднять вверх и держать их вместе («стрела»), 5- вернуться ви.п.

3. Стойка на упорной ноге в позе «цапля», руки расставлены в стороны, вторая нога упирается на колено упорной (60с.)

**Выводы**

1. Развитие координационных движений осуществляется уже с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей - процесс сложный и трудный. Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать малышей от работы.

2. При занятиях физической культурой в ДОУ необходимо учитывать возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Собственно дошкольный период (при исключении этапа раннего детства) это возраст от трех до семи лет. В этом возрасте происходит интенсивное накопление адаптационных резервов, при сравнительно низком их исходном уровне. От того, насколько адекватными темпам возрастного развития будут физические и психоэмоциональные нагрузки, связанные с физической деятельностью, во многом зависит ход физического совершенствования ребенка. Двигательная деятельность значительно расширяет диапазон адаптивных реакций на увеличивающийся, благодаря активному передвижению, предметный мир ребенка.

3. Проанализировав методы развития координационных способностей мы пришли к выводу, что для развития координационной системы детей дошкольного возраста используют разнообразные методы.

**Список литературы**

* 1. Беззубцева, И. В. О дружбе со спортом, Изд.: Гном- 2006г.
  2. Бернштейн, Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Издательство "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.
  3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
  4. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференциипо проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
  5. Горькова, Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания – 2005г.

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Ст. возраст. – М.: Владос, - 2000.
2. Дворкина, Н. Методика сопряженного развития физических качеств у детей 3-6 лет на основе подвижных игр, Изд.: Советский спорт – 2005 г.
3. Жигалин, Г. С. Возрастные особенности координации движений верхних конечностей у детей : автореф. дис. . канд. мед. наук / Г. С. Жигалин. М.,1968.16 с.
4. Игровые модели воспитания и обучения: Предметно-игровая

развивающая среда в дошкольном учреждении: пособ. для воспитателей и

педагогов/ сост. А.Н.Брызгалова и др.- М.: Школьная Пресса, 2005.-32 с..

1. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Кириллова Ю.А Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе , Изд.: Детство-Пресс – 2005г.

1. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. Изд.: Сфера- 2007 г.
2. Мирясова, В.И. Занимательные игры в детском саду.- М.: Школьная

Пресса, 2004.- 80 с.

1. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
2. Организация деятельности дошкольного образования / авт. сост.Л.А.Федорова – М.: ООО Изд. «Астерель», 2003.- 189 с.
3. Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : Обзор программ дошкольного образования / С.С.Прищепа. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128с.
4. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей /М.А.Рунова. – М.: Мозаика – Синтез, 2004. – 256с.
5. Шарманова, С. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.- метод. пос.- Изд.: Советский спорт -2004 год.