

## Консультация для родителей:

### «Развитие ориентировки и координации движений у детей дошкольного возраста».

Умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения способствует быстрому овладению новыми движениями и их сочетаниями, а также умению действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. О высоком уровне развития координации движений свидетельствует хорошее выполнение детьми движений в подвижных играх с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, обегая препятствия).

На развитие координации движений у детей влияет вестибулярный аппарат. Он начинает развиваться еще в материнской утробе, а окончательно формируется ближе к 12 – 15 годам. Благодаря этому органу человек делает свои первые шаги, а при нарушении его функциональности наблюдается «пьяная походка».

Чтобы ускорить развитие мозжечка, нужно выполнять новые действия. Для этой цели применяют статические и динамические упражнения.

Если у ребенка развита координация, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку. Но не стоит надеяться на быстрый результат - это качество развивается на протяжении нескольких лет, так как в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация – это не только согласованные движения тела, но и взаимодействие процессов возбуждения и торможения в головном мозге. Это условие обязательно для слаженной работы нервной системы. По этой причине у гиперактивных детей чаще нарушена координация.

### Развитие координации у детей разного возраста

С 2 до 3 лет двигательный опыт ребенка еще минимальный. В качестве упражнения можно использовать даже обычную ходьбу. Поэтому нужно начинать с простых упражнений, постепенно усложняя их. Развитие равновесия и координации – это главные цели в раннем возрасте. Для этого ребенку достаточно ходить, перешагивать через препятствия, приседать,



наклоняться. Тренировки лучше проводить на свежем воздухе. С 3 лет можно усложнить задачу – держать равновесие во время ходьбы по бревну или лавке, только не забывайте страховать малыша, чтобы избежать падения.

В 3 – 4 года научите малыша слезать с бревна или лавки. Объясните ему, что нужно

спускать не 2 ноги, а сначала одну, а потом вторую. Предложите ребенку изучить все лесенки и сооружения на площадке. При этом постоянно страхуйте его, пока он не начнет двигаться уверенно. Также рекомендуется ходить по дорожке с препятствиями и выполнять упражнения на кольцах.

В 5 – 6 лет закрепляйте навыки ходьбы по скамейке, бревну или лесенке. Чтобы усложнить задачу, подключите в занятия руки, переложите малышу скрестить их на груди, держать над головой и т. д. При этом следите, чтобы спина крохи была ровной, оттачивайте движения до совершенства. Со временем упражнение можно усложнить – пусть ребенок ходит по бревну, одновременно подбрасывая мяч. Начиная с 7 лет, комбинируйте статические и динамические упражнения на бревне или лавке. Например, ребенок во время ходьбы приседает и поворачивается кругом, в это время руки могут быть разведены в сторону, сведены за спиной, головой или лежать на поясе. Но не стоит увлекаться статикой, так как ребенка это утомляет, поэтому меняйте положение рук как можно чаще. Во время упражнений предложите ему резко развернуться или быстро попрыгать. Физическая подготовка школьников уже достаточная для выполнения подобного



упражнения, кроме того, он оценит подобную динамику.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному развитию. В дошкольном возрасте решается первая группа задач и является базой для дальнейшего совершенствования двигательной деятельности. Начиная с дошкольного возраста необходимо развивать координационные способности на занятиях по физической культуре и в двигательной деятельности детей, т. к. это способствует:

- 1) значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевать различными двигательными действиями;
- 2) постоянно пополнять свой двигательный опыт;
- 3) приобретать умение экономно расходовать свои энергические способности в процессе двигательной деятельности;
- 4) испытывать в психологическом отношении чувство радости и удовлетворение от освоения новых координационных движений.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащей элементы новизны. Сложность упражнений можно изменять за счет изменений внешних условий (порядка расположения снарядов, их веса, высоты, изменение площади опоры и увеличение ее подвижности в упражнениях на равновесие, комбинируя двигательные навыки: ходьба с прыжками, бег и ловля предметов, выполнение упражнений по сигналу).

Наиболее широкими и доступными средствами для воспитания координационных способностей являются: обще подготовительные гимнастические упражнения динамического характера (упражнение без предметов и с мячами, палками, скакалками как простые, так и сложные; элементы акробатики, упражнения на равновесие). Подвижные и спортивные игры, единоборство, которое способствует воспитанию способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методы и приемы

1. Метод стандартно- повторного упражнения - это обучение новым



разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности, обладая большим двигательным опытом ребенок быстрее и легче справляется с двигательной задачей. усложнения могут быть: удлинение времени сохранения позы; уменьшение площади опоры; увеличение высоты

опорной поверхности; введение сопутствующих движений; создание противодействия (парные упражнения). Например, упражнение проседание во 2 мл группе присесть из И. П. пятки вместе носки врозь; в средней группе приседание из И. П., стоя на ограниченной поверхности (кубик) с мячом в руках; в старшем возрасте И. П. ноги крест-накрест, мяч вверх, глаза закрыты.

2. Метод вариативного упражнения - это воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки, т. е

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, лежа, бег спиной вперед, боком, прыжки в разные стороны) ;
- зеркальное выполнение упражнений, смена толчковой и маховой ноги при прыжках в длину и в высоту, метание ведущей и не ведущей рукой;
- выполнение знакомых двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, выполнить упражнение на равновесие после вращения);
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- игровые и соревновательные приемы;
- выполнение упражнений с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, покрытие).

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

- 1) поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной;
- 2) отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно);

- 3) поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же самое - с закрытыми глазами; то же -- с задержкой на одной ноге;
- 4) повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же - повернуться два раза и т.д.);
- 5) на уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед);

Занятия фитбол - гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста способствует развитию координации движений за счет колебаний, вибрации мяча. Мячи помогают придать занятиям новизну, благодаря им создаются наиболее оптимальные условия для развития координации движений у детей дошкольного возраста.

