**Консультация для родителей**

**Развитие двигательной координации у дошкольников»**

***Подготовила инструктор по физической культуре Иванова Н.В.***

Термин «координация» происходит от латинского coordination — взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Наблюдая за своим ребенком, вы время от времени замечаете, что иногда он неуклюжий, словно маленький медвежонок. Так и хочется сказать ему: «Ты, как слон в посудной лавке». Некоторая несогласованность движений встречается не только у детей, но и у взрослых, и может быть выражена в разной степени. Координация позволяет согласованно производить каждое движение, соединяя отдельные части движений в цельное двигательное действие. Из этой статьи вы узнаете, как просто и эффективно развивать координацию у детей.

Давайте, для начала разберемся, какие же органы отвечают за развитие координации у детей?

Развитие координации начинается в младенческом возрасте и продолжается до тех пор, пока растет скелет человека, а это примерно до 16-18 лет.

***Мозжечок***

Особую роль играет развитие мозжечка, который начинает активно развиваться примерно в 6 мес. от рождения, в год и 2-3 месяца развитие мозжечка ослабевает и полностью развивается мозжечок к 4,5 годам. Процесс развития мозжечка отражается в умениях малыша, в 6 месяцев ребенок начинает сидеть, в 8-9 начинает ползать, в 9-10 встает на ножки, в 11-12 месяцев делает свои первые шаги, а к полутора годам уверенно ходит.

Развитие мозжечка в дошкольном возрасте переходит на новый этап, в возрасте 3-4 лет моторные функции качественно совершенствуются, становится доступным выполнение новых задач, улучшается процесс обучения.

**Вестибулярный аппарат**

Влияет на развитие координации у детей и вестибулярный аппарат. Свой рост вестибулярный аппарат начинает, когда малыш находится у мамы в животе, а окончательное формирование вестибулярного аппарата происходит к возрасту 12-15 лет.

Вестибулярный аппарат — это основа человеческого прямохождения, развитие именно этого органа позволяет ребенку делать свои первые шаги, а нарушения вестибулярного аппарата приводит к «пьяной походке».

За согласованной активностью мышц тела стоит развитие координации у детейс раннего возраста**.**

**Как просто и эффективно развивать координацию у детей?**

К**оординацию у детей можно развить только через двигательную активность**, поэтому самое простое и эффективное — это не ограничивать двигательную активность вашего ребенка и всячески ей способствовать!

Занятия в спортивном уголке, в спортивной секции, танцы, бассейн – отличный тренажер для развития координации. Зимой — лыжи и коньки, езда на санках с горок, летом – катание на роликовых конках, велосипеде, самокате – все это развивает координацию движений. Подключение творческой составляющей, помогает прививать ребенку истинный интерес к занятиям спортом.

Развитие координации или упражнения на равновесие – это очень важный момент в развитии ребенка. Эти упражнения помогают малышу развивать ловкость, делают его движения более уверенными, способствуют формированию правильной осанки. Хорошая координация движений не формируется моментально – на это уходит немало времени, поскольку это постепенный процесс, во время которого совершенствуется вестибулярный и мышечный аппарат, а также зрительная координация движений ребенка.

В детских садах для помощи малышам в формировании координации применяют специальные упражнения. Некоторые  несложные упражнения можно и дома или на [детской](https://www.google.com/url?q=http://kotikit.ru/forum/topic/kakogo-tsveta-dolzhnyi-byit-stenyi-v-detkoy&sa=D&ust=1506709501890000&usg=AFQjCNHnAkoWBnU5GGojkjO67O9JE0gUyQ) площадке.

Каждому возрасту необходимы свои упражнения, соответствующие возможностям ребенка. При выполнении упражнений родители должны подстраховывать ребенка, чтобы он не упал.

Весь комплекс упражнений можно разделить на статические и динамические. Статические упражнения учат малышей сохранять равновесие в заданной позе: при приседании на носочках, стоя на одной ноге и пр. Динамические упражнения – это ходьба по доске, бревну или скамейке, резкие и неожиданные остановки в активной игре, изменение направления при беге.

**Статические игры**

*Игры на замирание:*

Включите музыку и танцуйте вместе с малышом, когда музыка выключается, нужно замереть в той позе, в которой был. Это веселая и простая игра, усложняйте ее, удлиняя время «замирания».

*Игры на равновесие:*

*Цапля.* Стойте на одной ноге, кто сможет дольше? А если цапля еще и поймать лягушку решила?

*Ласточка.* Стоя на одной ноге, вторую поднимите и вытяните назад, за корпус тела, руки в стороны, наклонитесь телом параллельно полу. Кто дольше сможет планировать как ласточка?

*Йога.* Очень много статических асан есть в практике йоги, вы можете позаимствовать наиболее доступные для вас и делать их вместе с ребенком.

**Динамические игры**

*Игры с внезапной сменой действий или направления:*

По вашей команде ребенок резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение. Вы сами можете быть проводником, а малыш повторяет за вами.

*Игры на баланс равновесия:*

*Баланс.* Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.

*Бордюр.* Ходите по бордюрам во дворе, прекрасно развивает равновесие!

*Бревно.* Усложненный вариант бордюра — пройдите по бревну, которое лежит на земле, затем можно усложнять, поднимая бревно выше, и самый сложный вариант — пройти по качающемуся бревну.

*Фитбол.* Упражнения на неустойчивых поверхностях очень хорошо развивают координацию.

Лежа на фитболе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча. Усложните задачу – лягте на фитбол спиной.

*Батут.* Прыжки на батуте, также развивают координацию в динамике.

*Качели.* Дети любят качаться на качелях, поверьте, от этого нехитрого занятия есть польза!

*«Перенеси мячик + скакалка».* В игре используется скакалка. Приготовление: разложить скакалку (одну или две) в виде лабиринта. В одной стороне от скакалки высыпать мячики (игрушки), в другую поставить пустую корзину. Задание: начиная путь со стороны, где стоит пустая корзинка, пройти по лабиринту (желательно без обуви), взять мячик (игрушку) в конце лабиринта, вернуться с мячиком (игрушкой), положить его в корзинку и начать свой путь сначала.

*«Прыжки и мячики».* Разложить 2–3 небольших обруча, формируя «дорожку», высыпать шарики или небольшие предметы. Задание — прыгнуть в каждый обруч из «дорожки», взять мячик, вернуться обратно. Для «обратной дороги» тоже можно разложить обручи. Можно нарисовать круги на земле палочкой или мелом на асфальте. А вместо мячиков использовать игрушки для песочницы.

*«Тоннель».* Чтобы построить тоннель в домашних условиях можно взять два стула или табуретки и поставить их рядом. Для детей постарше импровизированный тоннель можно соорудить из стульев и покрывала. Задание ребенка – проползти через тоннель + уже известное задание с мячиками.

*«Ходьба между палочками».* Разложить палочки (3–5 шт.) параллельно с небольшим расстоянием друг от друга, рассыпать мячики. Задание — пройти между палочками, не наступая на них + мячики.

*«Резиночки».* Для игры необходимо натянуть резинку (или обвязать скакалкой) на 2 детских стульчика на уровне коленок ребенка + мячики. Задание: проползти под резинкой, взять мячик, обратно вернуться, высоко переступая через резинку. Резинку можно натянуть низко — тогда ребенку можно дать задание наступать на резинку или перешагивать через нее.

*«Баскетбол»*, например, бросаем большие мячики в обруч. Для маленьких детей обруч можно держать низко параллельно полу. Для деток постарше — выше, а также перпендикулярно полу, изменяя его позицию (например, Вы держите обруч в руках, когда ребенок побежал за мячиком, Вы берете обруч уже в другую руку).

*«Попади в цель».* Задание: попасть маленьким мячиком в корзину с расстояния. Особенно такая игра нравится старшим деткам (2–3 года).

*«Перекатываем мячики».*Задание выполняется при помощи палочки или клюшки. Под веселую музыку перекатываем палочкой мячик от места, где лежат мячики до корзинки.

*«Кормим животное».* В одну часть комнаты ставим мисочку с фасолью, например, в другую — какую-то игрушку и пустую мисочку возле нее. Задание: взять ложечкой фасолинку и перенести ее к игрушке, таким образом, покормив ее. Младшие детки могут просто переносить «еду», для старших в этой игре можно придумать полосу препятствий — например, отнести фасолинку, пройдя по палочке.

*«Мячики и ложечки».* Задание такое же, как и предыдущее, но переносим в этот раз маленькие мячики. Игра требует усиленной концентрации и сосредоточенности, поэтому подходит для детей от двух лет.

*«Через преграды».* Приготовление: расставить детские стульчики или кегли в ряд. Высыпать мячики, как в предыдущих играх. Задание для ребенка: взять мячик, пробежать между стульчиков, бросить мяч в корзинку.

*«Дорога препятствий».* Для игры необходимо сформировать дорожку из гальки или булыжников. Кроме камней на дорожку можно выложить массажные щетки, счеты, каштаны, шишки и другое. Задание — пройти по полосе препятствий + мячики.

***Рекомендации для родителей.***

* Одна игра должна длиться не больше 5-7 минут.
* Приступая к игре, покажите ребенку, как необходимо играть (откуда брать мячик, куда его класть, как проходить «полосу препятствий»).
* Все игровые активные упражнения выполняйте под веселую детскую музыку. Если ребенку от года до двух, в играх желательно использовать одну и ту же песенку, чтобы малыш учился дифференцировать время для игр от других развивающих заданий.
* Сопровождайте ребенка 1–2 лет в игре: шаг за шагом выполняйте задание вместе.
* Всякий раз заканчивайте занятие, если видите, что ребенок устал.