**"Формирование координации движений средствами танца у старших дошкольников на музыкальных занятиях"**

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.

Вопросы координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. При изучении координации в движениях (А.С.Левина, 1962) подтвержден ее перекрестный характер, лежащий в основе шагательного рефлекса. Перекрестная координация в движениях ног является более элементарной, автоматической, чем симметричная. Доказательством этого служат результаты опытов о детали дошкольного возраста, которым предлагалось делать прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами. Начав такие прыжки согласно заданию, дети затем переходили на поочередные движения, типичные для бега. Характерно, что это происходило тем раньше, чем меньше был возраст детей. Так, дети трех-четырех лет с большим трудом совершали последовательные прыжки двумя ногами, тогда как в девятилетнем возрасте выполняют это движение почти без ошибок.

Другой характер имеет координация в движениях рук. В опытах Ю.Л. Ряузова (1962) показано, что при круговых движениях рук все испытуемая действовали обеими руками симметрично. Если правая рука двигалась по часовой стрелке, то левая - против часовой. Это означает, что в работе одновременно участвуют симметричные мышцы обеих рук. Попытки выполнения в горизонтальной плоскости перекрестных движений удавались с большим трудом. Движения были недостаточно синхронными, а при увеличении скорости они переходили в симметричные. По-видимому, различия между координациями верхних и нижних конечностей сформировались в процессе антропогенеза; верхние конечности человека утратили свою локомоторную функцию и вместе с ней перекрестную координацию, необходимую только при быстрой ходьбе и беге для сохранения равновесия тела.

А.В. Коробков (1961) в результате экспериментальных физиологических исследований приходит к выводу, что в возрасте четырех-пяти лет происходит становление координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной сферой организма, повышение роли второй сигнальной системы в становлении координационных двигательных механизмов. По данным М. М. Кольцовой, к семилетнему возрасту у детей отмечается хорошо выраженные четкие индукционные отношения. Последовательное торможение быстро концентрируется, т.е. оказывает сильное, но быстро проходящее влияние на процессы возбуждения. Все виды внутреннего торможения в этом возрасте вырабатываются легко и оказываются более стойкими. В старшем дошкольном возрасте дети в состоянии подчинить свои действия заранее данной инструкции, предвидеть акцептор действия. К этому возрасту отмечается способность детей к произвольному осознанному регулированию мышечной деятельности в таких движениях, как общеразвивающие упражнения, прыжки.

Реципрокные отношения, как известно, не являются единственной формой управления мышечным аппаратом. В. С. Фарвель и его сотрудники показали, что у детей на разных этапах онтогенеза наблюдались более или менее предпочтительные сочетания совместных движений верхних и нижних конечностей. Дети только к семи-восьми годам способны к управлению симметричными прыжковыми движениями, т.е. к синхронной работе двух ног.

Термин «координация» происходит от латинского coordinatio — взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. Когда мышцы человека взаимодействуют слаженно и эффективно, можно говорить о хорошей координации движений. Люди с хорошей координацией, как правило, выполняют движения легко и без видимых усилий. От нее зависит каждое движение человека. В теории управления движением человека основополагающие понятия - координация движений, определенная выдающимся русским нейро- и психофизиологом Н.А. Бернштейном как "преодоление лишних степеней свободы движущегося органа, другими словами, перевоплощение последнего в управляемую систему", и её высшая форма - ловкость, являющаяся интегральной качественной чертой .

В повседневной жизни человека присутствуют различные опасные ситуации, которые требуют от него быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной реакции, мгновенного выбора единственно правильного решения. Все это возможно лишь при высоком уровне развития координационных способностей.

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение точно, целесообразно и находчиво перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Следует выделить основные координационные способности :

1. Способность к ориентированию в пространстве.

Под этой способностью понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Ее проявление и развитие в значительной мере зависят от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая достигается благодаря комплексному взаимодействию чувственных анализаторов (среди них ведущая роль принадлежит зрительному).

2. Способность сохранять устойчивость позы (равновесие).

Под этой способностью понимают умение сохранять устойчивость положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении).

Сохранение равновесия имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Практически все двигательные действия (ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля и т.д.) связаны с сохранением равновесия тела.

3. Способность к перестраиванию двигательных действий.

Это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям. Для его развития наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку.

Статокинетическая устойчивость.

Это способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений. Статокинетическая устойчивость имеет большое значение в повседневной жизни (езда на различных видах транспорта и др.), во многих видах спорта, в профессиональной трудовой и военной деятельности (авиация, космонавтика и др.). Ее развитие должно осуществляться на основе повышения общей физической подготовки и применения упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора.

Способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности.

Это способность оптимально согласовывать и соразмерять напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном действии.

При целесообразном и экономичном выполнении двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те группы мышц, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие — расслаблены. Излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Возраст 4-7 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.

На шестом году жизни ребёнок физически крепнет, становиться подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений при ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы нервной высшей деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Дети 5-6 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания.

Координация — умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, не напряженно, пластично, четко.

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. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения танцевальной техники. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, используемых в танцах, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении движений с одним предметом, с использованием различных предметов, оборудования.

Исходя из возрастных особенностей развития движений старших дошкольников, существуют координационные способности, играющие наиболее значимою роль в овладении движениями и решении двигательных задач:

Способность к ориентированию в пространстве;

Способность сохранять равновесие;

Чувство ритма;

Способность к реагированию;

Способность к перестроению двигательных действий;

Статокинестическая устойчивость т.е. способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений;

Способность к произвольному мышечному расслаблению.

Исходя из того, что координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля над движениями, при подборе двигательных заданий создаются условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче - на координации движений. Техника выполнения упражнений не представляют для детей особой сложности, так как отдельные элементы, составляющие задание, неоднократно выполнялись детьми в многомоторных актах, общеразвивающих упражнениях.