***Почернина Ю.В., Воронов М.А.***

***"Развитие координации движения у детей через двигательную деятельность"***

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития. Именно поэтому родители должны тренировать у малышей ловкость, подвижность и ритмичность с раннего детства. Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов. Упражнения для развития координации движений являются частью программы детских дошкольных учреждений. Но родители также могут участвовать в этом процессе, организовывая различные подвижные игры и выполняя с детьми упражнения на ловкость в домашних условиях, во дворе или на даче.

**Развитие у детей координации**

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка – это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными. Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть правильно организованы, иметь определенный уровень нагрузки, а также ограничения во времени.

Упражнения для развития координации движений с маленькими детьми нужно выполнять в игровой форме, используя различные приспособления – мячи, шары, кегли, скакалки, резинки, обручи и т.д. Желательно, чтобы инвентарь имел разные цвета и текстуру (пластик, дерево, металл и др.).

Такие игровые упражнения длятся не более 5-7 минут и нередко носят соревновательный характер. Хорошо, когда есть возможность задействовать в игре сразу много детей, но можно также давать своему ребенку индивидуальные задания на ловкость, или устраивать соревнования с мамой или папой.

Дети должны четко понимать правила любой игры, и не бежать сломя голову, а точно следить за правильностью выполнения всех условий. С малышами младшего возраста нужно проделать упражнение несколько раз вместе, а уж потом устраивать соревнование на скорость. Если есть возможность во время игры включить для детей веселую детскую музыку, это было бы просто здорово.

И еще одно правило: если Вы видите, что дети устали, лучше прекратить игру, так как никакой координации в их движениях уже не будет, а значит, никакого развивающего эффекта не получится.

**Развитие координации и ловкости**

Родители могут придумывать различные игры на развитие координации и ловкости для своих детей в зависимости от их интересов и предпочтений. А чтобы у Вас появились свежие идеи, мы подобрали для Вас примеры интересных и веселых детских игр, которые делают детей ловкими и быстрыми.

***1. «Запрещенное движение»***

Малыши становятся вокруг ведущего. Детей ожидает веселый танец, который они будут повторять вслед за ведущим. Но в игре есть одно условие, дети ни в коем случае не должны повторять за ведущим одно определенное движение, например, не должны ставить руки на пояс. Начинает звучать музыка, и ведущий показывает детям различные танцевальные движения. Все повторяют за ним. И когда ведущий вдруг ставит руки на пояс, внимательно смотрит, кто из малышей забыл про условие игры.  Нарушители  выходят из круга. Игра продолжается…

***2. «Веселая змея»***

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колоны друг за другом, расставляют ноги на ширину плеч и поднимают ручки вверх. По сигналу дети, стоящие во главе каждой из колон получают в руки мячи и передают над головой следующим за ними участникам. И так мячики движутся вконец колон. Дети, стоящие в конце берут мячи и передают впереди стоящим участникам уже внизу между ногами. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

***3. «Светофор»***

Ведущий становится на видном месте и держит в руках карточки с тремя цветами светофора. Дети движутся под музыку вокруг него. Для каждого цвета ведущий вместе с детьми придумывает несложные задания. Например, если малыши видят красный цвет, они должны присесть и продолжать движение на корточках. Если загорелся желтый цвет, прыгаем как зайчики, а на зеленый — летим как самолетики. Дети имеют возможность вволю побегать, при этом координация их движений постоянно меняется.

***4. «Море волнуется»***

Эту детскую игру знают все, при этом мало кто задумывался, насколько она полезна для вестибулярного аппарата детей. Когда малыши вращаются вокруг себя под нехитрый стишок «Море волнуется раз… », а потом резко замирают в статической позе, их нервная система и мышцы прилагают массу усилий для того, чтобы сохранить равновесие. Поэтому обязательно играйте со своим ребенком в эту игру, и кружимся сильнее!

***5. «Лабиринт»***

Делим детей на команды и рисуем на земле два лабиринта из скакалок или длинной веревки (чем старше дети, тем сложнее должны быть лабиринты). На одном конце лабиринтов ставим корзинки с мячиками, шариками, кеглями или просто небольшими игрушками. На другом конце лабиринта ставим пустые корзины. По сигналу по одному из участников каждой команды начинает движение по лабиринту и возвращается обратно с мячиком. Как только он приходит к старту, движение начинает следующий участник команды. И так, пока лабиринт не пройдут все участники игры. Побеждает та команда, которая первой перенесет все мячи из полной корзины в пустую.

Существует еще огромное количество детских игр на ловкость и сноровку, нужно лишь проявить фантазию. Обязательно находите время для организации таких подвижных игр. Как видите, это не просто интересное развлечение, а отличная тренировка для нервно-мышечного аппарата детей.