Основные методы и приемы развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точностях движений – все эти качества в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными координационными способностями понимаются способности точно, быстро, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи.

Их можно разделить на три группы:

1. Способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры. Они зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», то есть чувства прилагаемого усилия.

2. Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесия – зависят от способности удерживать устойчивое положение тела.

3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) .

Координационные способности зависят от целого ряда факторов:

1. Способности человека к точному анализу движений.

2. Деятельности анализаторов (особенно двигательной)

3. Сложности двигательного задания.

4. Уровня развития других физических способностей.

5. Смелости и решительности.

6. Возраста.

7. Общей подготовленности человека.

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 быстрей 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, кувырки, перекаты, 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 старшом возрасте И. П. ноги скрестно, 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 неведущей 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) .

**Игры и упражнения для развития координационных способностей**

2 мл. группа: включать в утреннюю гимнастику упражнения с предметами, упражнения на равновесие с мячом в руках, во время бега и ходьбы использовать простейшие двигательные упражнения с меняющейся обстановкой (присесть, закрыть глаза, похлопать в ладоши) ; обучать различным новым упражнениям с мячом**:**

**«Зажги свечу»** (подбрасывание мяча на разную высоту,

**«Брось мяч и назови свое имя»**

**«Салют»** (подбрасывание мячей вверх)

 П. /и  **«Птички и лисичка».**

- Это не хлопушки - Мы летаем в лесу

Выстрели пушки высоко и низко.

Люди пляшут и поют Мы плутовку лису

В небе праздничный салют! Не допустим близко.

Для среднего и старшего возраста необходимо усложнять упражнения и активно использовать предметы, меняющуюся обстановку, внешние условия. Например,

- сесть-встать из и. п. ноги скрестно, мяч внизу. Сесть мяч вперед, встать, не опуская мяч.

- выбей мяч коленом;

- поймать мяч после отбивания, подводя руку снизу»

- отбивание мячей, стоя в обруче или на кубике, скамейке»

- выпады с мячом;

- п. и. **«Лягушки»** с отбиванием об стену;

- **«Шлепанки»** упражнение в парах отбивают мяч, по сигналу перебрасывают мячи по верхней и нижней траектории;

- **«Перебежки»** две команды перебрасывают мяч друг другу, уронивший переходит в другую команду;

- **«Аисты и лягушки»** две команды аисты спят, лягушки прыгают около аистов (стоят на одной ноге, которые в любой момент могут проснуться и лягушке надо отскочить;

- **«Осы и пчелы»** две команды на разных сторонах зала - по сигналу пчелы с мячом в руках идут на середину и подбрасывают мяч вверх со словами:

Пчелы летают, мед собирают

Вкусный медок, сладкий медок.

Пчелки, быстрее мед собирайте.

Голодные осы, быстрей вылетайте.

По команде осы вылетают и догоняют пчел.

- упражнения на равновесие в парах: **«бой петухов», «кто сильнее? », «сядьте вдвоем»** (спиной друг к другу, передача мяча прямо и боком, **«тачка» «качели» «на лодке»** (сидя в парах, ноги врозь ступнями касаются, взявшись за руки грести, наклоны вперед-назад) ;

- **«сделай красивую фигуру с мячом»** ходьба с подбрасыванием мяча по сигналу выполнить фигуру;

- **«подстенки»**либо в парах, либо в колонне, один ребенок бросает мяч об стенку любым способом отбегает, второй ловит.

Инструктор по физкультуре

Круглова Н.О