

Важность координации для дошкольников.

Неуклюжесть, частые спотыкания и падения, выпадение предметов из рук это те симптомы, на которые не нужно закрывать глаза.

Симптомы проблем с координацией у детей.

Если Вашему ребенку трудно даются простые решения, например, простоять на одной ноге даже пару секунд – это также проблемы с координацией движения. Симптомы могут быть и другие: медлительность и неловкость в выполнении элементарных действий; ребенок менее самостоятелен, чем сверстники; частые спотыкания и падения при ходьбе; неспособность к обучению езде на велосипеде и подвижным играм, в том числе с мячом; в случае, если вами выявлена дискоординация движений у ребёнка, вам необходимо обратиться за консультацией к врачу-неврологу.

Если у ребёнка есть проблемы с координацией движения, ему может быть затруднительна лепка из пластилина, работа с ножницами. Он может отдавать предпочтение телевизору или компьютерным играм, чем подвижным играм или спорту.

Зачем работать над координацией движений?

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок - на это уход не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.



Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

Требования к упражнениям и техника безопасности.

Все упражнения для развития координации можно разделить на статистические и динамические. Первые учат малышей сохранять равновесие в заданной позе, например, стоять на одной ноге или удерживать легкий груз на голове. Вторые упражнения — это ходьба по скамейке, изменение направления при беге и т. д. Хотя развитию координации также прекрасно способствуют командные подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол), катание на коньках, лыжах и велосипеде, теннис.

Главный принцип выполнения упражнений - давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту. При статистических упражнениях желательно, чтобы родители подстраховывали малыша, исключая возможность падения. Если ребенок еще дошкольного возраста, лучше давать ему упражнения в игровой форме. Используйте мячи, шары, скакалку - все, что сделает занятие веселее в глазах крохи.

Ежедневно вполне достаточно делать упражнения в течение 5-7 минут на детской площадке перед тем, как ребенок присоединится к играм со своими сверстниками. Впрочем, очень хорошо, когда есть возможность задействовать в «тренировке» и других детей. Если они решили побегать по площадке с мячом, можете считать, что «дневная норма» упражнений уже выполнена! Не заставляйте малыша заниматься, когда он уже проявляет признаки усталости. В таком состоянии ему будет еще сложнее следить за координацией своих движений, а значит, развивающий эффект будет минимален.

Значимость воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.



2. Только сформированные координационные способности — необходимое условие подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей посредством оздоровительной работы в ДООУ. К наиболее значимым, фундаментальным координационным способностям детей среднего дошкольного возраста в процессе управления двигательными действиями относятся:

- способность к реагированию;
- способность к равновесию;
- ориентационная способность;
- дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

Подготовил инструктор по ФК
М.О.Ляпунова