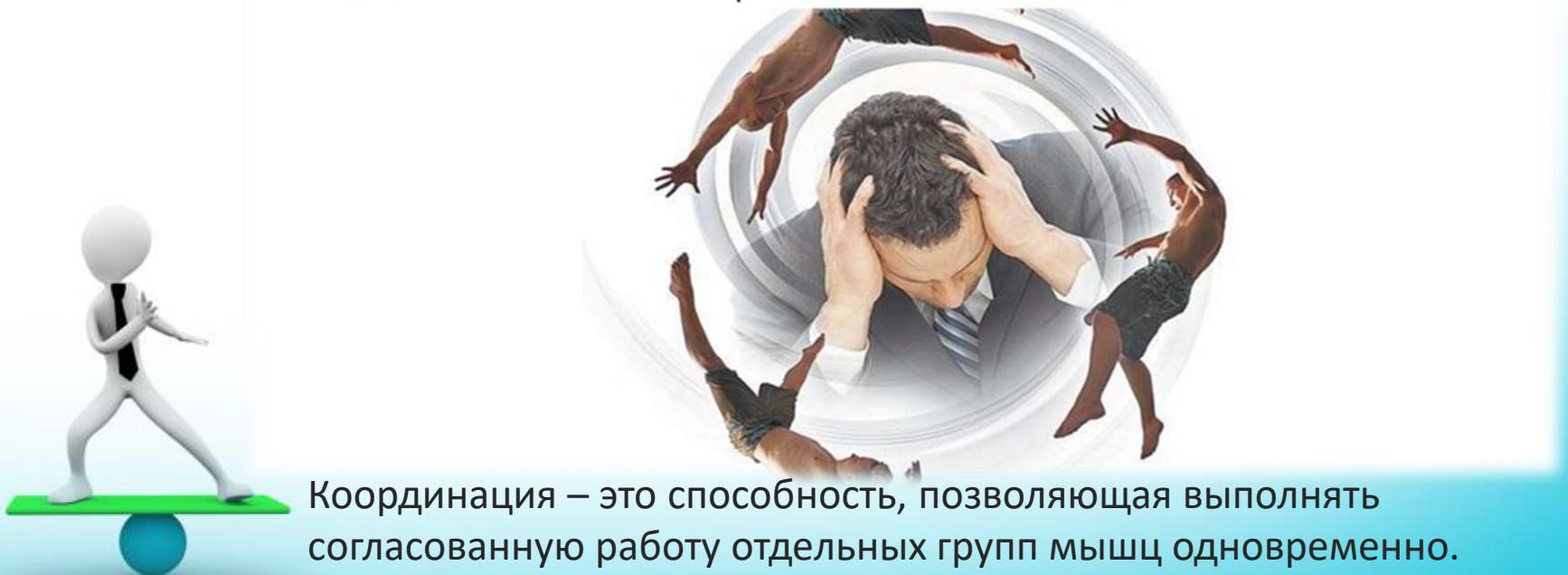


Развитие координации у детей дошкольного возраста

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ



- **Координация движений** – процесс согласования работы мышц с целью организации управляемости двигательного аппарата (Н.А. Бернштейн).
- **Координационные способности** – это способность быстро овладевать новыми движениями и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки



Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно.

Мозжечок - отдел головного мозга, который размещен в затылочной части головы и отвечает за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечного тонуса (и не только).



Мозжечок - это самая быстродействующая часть мозга. Он быстро перерабатывает любую информацию, поступающую из других частей, и в целом определяет скорость работы всего мозга.

Полушария мозжечка контролируют координацию в руках и ногах, обеспечивая плавность и точность движений в них; центральная часть мозжечка – червь – отвечает за походку и координацию движений туловища.

Проводящие пути осуществляют связи мозжечка с другими отделами головного мозга, спинного мозга и мышцами, при их поражении возникает разобщённость регуляции координированных движений.

Вестибулярный анализатор является органом равновесия, обеспечивающим сохранение положения тела, ориентацию в пространстве, «заведует» мышечным тонусом. Рецепторы находятся во внутреннем ухе в образовании, которое называется лабиринт. Далее импульсы идут в головной мозг к вестибулярным ядрам ствола, имеющим тесные связи с мозжечком, ретикулярной формацией, спинным мозгом, зрительным анализатором.



Виды координационных способностей

- координированность движений (согласованность)
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесие)
- способность к ориентированию в пространстве
- способность к ориентированию в положении собственного тела и различных его частей
- чувство ритма
- способность к произвольному расслаблению мышц и выполнению ДД без излишней мышечной напряженности
- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений
- способность перестраивать движения



Ловкость – способность человека быстро осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость – комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и, так называемая, пластичность корковых нервных процессов.

От степени проявления последних зависит скорость образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим (переключаемость).

Основу ловкости составляют координационные способности.

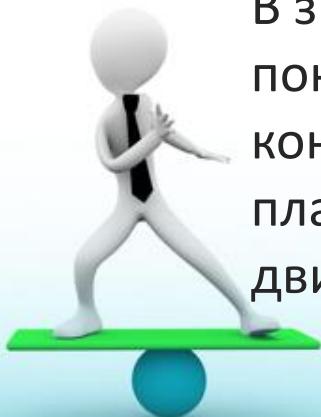
(Матвеев Л.П. ,1977)



Факторы, обуславливающие проявление координационных способностей

- Функциональное состояние сенсорных систем (анализаторов) и вестибулярного аппарата
- Степень регуляции позы тела и движений различными отделами ЦНС (корой больших полушарий, спинного мозга).
- Моторная (двигательная память)
- Эффективность внутримышечных и межмышечных координаций
- Способность восприятия и анализа собственных движений

В значительной степени двигательная координация связана с пониманием занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения. Формирование внутреннего плана движения и конкретного способа его выполнения движения



Важным фактором, определяющим уровень координации, является также оперативный контроль характеристик выполняемых движений и обработка его результатов.

В этом механизме особую роль играет точность афферентных импульсов, поступающих от рецепторов мышц, сухожилий, связок, суставных хрящей, а также зрительного и вестибулярного анализаторов, эффективность их обработки центральной нервной системой, точность и рациональность последующих афферентных импульсов, обеспечивающих качество движений.



(Платонов В.М. , 2000)

Задачи, решаемые в процессе воспитания координационных способностей

- 1) Совершенствование способности строить новые формы двигательных действий с необходимой точностью, экономичностью и эффективностью.**
- 2) Совершенствование способности перестраивать сложившиеся формы координации движений в соответствии с меняющимися обстоятельствами.**
- 3) Повышение устойчивости сформированных двигательных координаций по отношению к воздействию утомления и других неблагоприятных факторов.**



Нарушения

Комплекс специальных упражнений



«Координация тела отсутствует, ось тела не держится, напряженная мимика на лице»

Такой ребенок будет при любой деятельности делать излишние движения.

В результате будет быстро уставать и истощаться физически и психологически.

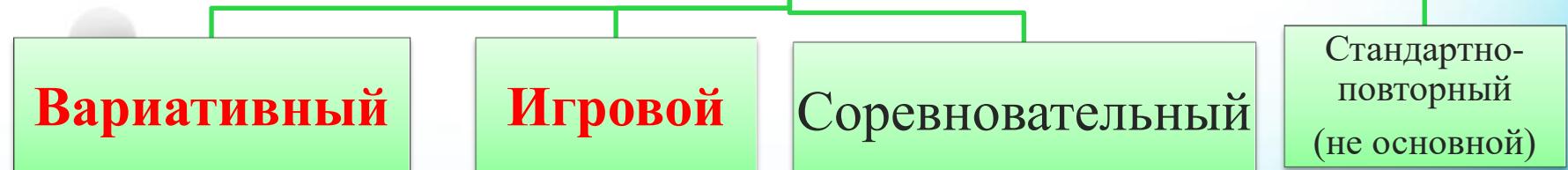
В школе возможны проблемы с письмом, почерком, вниманием.



Средства развития координационных способностей



Методы развития координационных способностей



A photograph of four children playing on a grassy field. A large yellow ball is on the ground in front of them. From left to right: a boy in a light blue patterned shirt and brown shorts; a girl in a green tank top and yellow shorts, leaning forward; a girl in a purple t-shirt and pink shorts, also leaning forward; and a boy in a blue and white striped shirt and blue shorts, standing behind the others. They appear to be playing a game like leapfrog or tag.

*Подвижные игры -
эффективное
средство для
развития
координации в любом
возрасте*

Подвижная игра как средство развития координационных способностей

Подвижная игра как двигательная деятельность обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

Условно подвижные игры можно распределить по развитию разных координационных способностей.

Игры-эстафеты - здесь особое внимание надо уделять тому, чтобы дети нацеливались не только на быстроту выполнения, но самое главное не забывать соблюдать правила.



Виды спорта



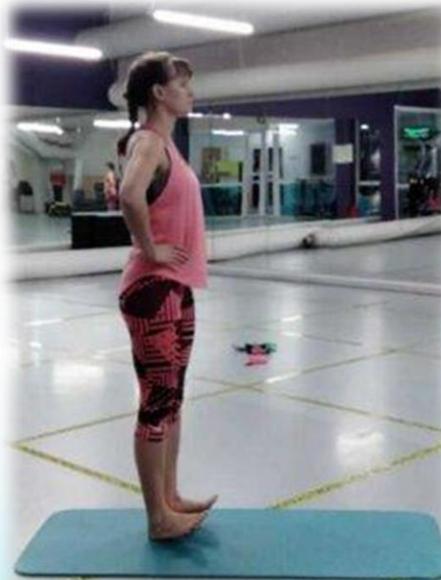
Другие упражнения



Упражнения для тренировки баланса

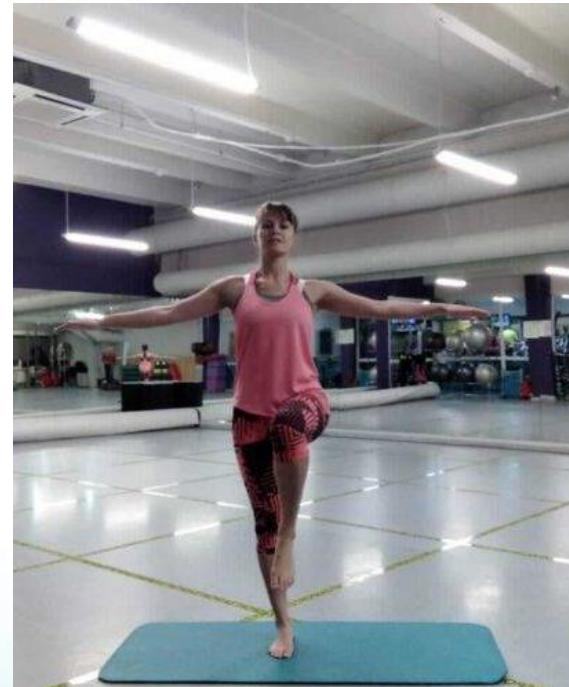
1. Перекаты

- Встаньте ровно и начинайте равномерно перекатываться с мысочков на пятку и обратно. Сделайте перекаты 8 раз и задержитесь на 10 секунд сначала на мысочках, потом на пятках.
- Когда стоите на мысочках, вытягивайте себя вверх, представляйте, что вы привязаны за макушку к небу.
- Когда стоите на пятках, немного отведите таз назад, сами наклонитесь вперед.



2. Цапля

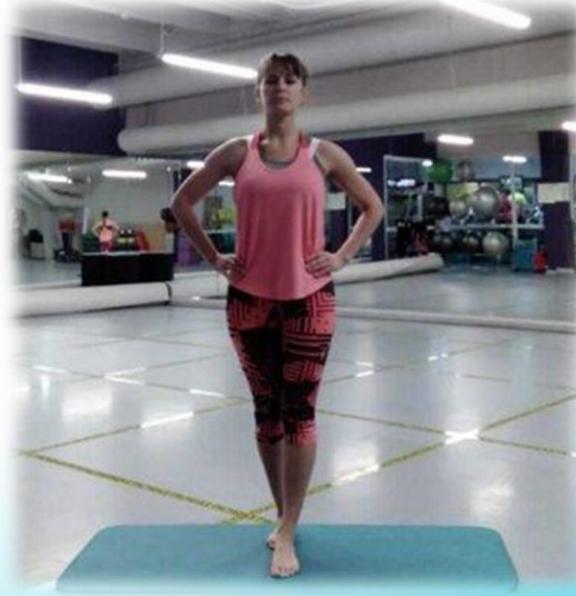
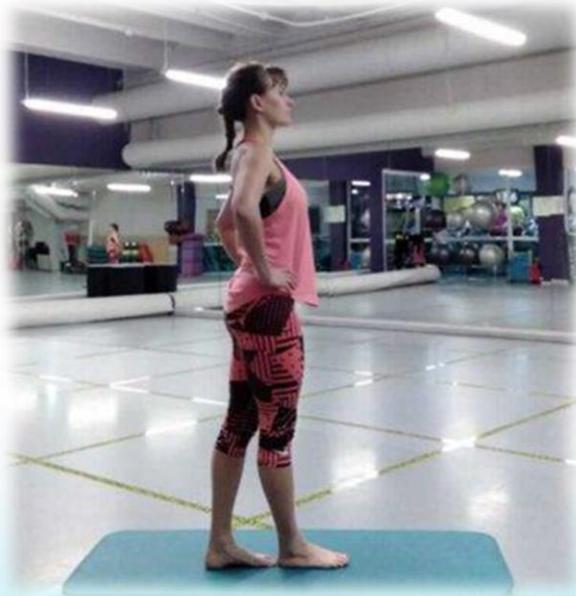
Встаньте ровно, руки на пояс. Медленно согните одну ногу в колене и оторвите ее в колене. Сохраняйте равновесие 10 секунд. Затем смените ногу. Когда появится уверенность, выполняйте упражнение с закрытыми глазами.



3. Друг за другом

Поставьте стопы одну перед другой на одну линию так, чтобы носок одной ноги касался пятки другой. Выпрямите спину, поставьте руки на пояс. Сохраняйте положение 10 секунд, затем поменяйте ноги местами.

В более сложном варианте упражнение выполняют с закрытыми глазами.



4. Нога-рука

Встаньте на четвереньки. Спина прямая, не прогибается, ноги и руки образуют со спиной угол в 90 градусов.

Вытяните вперед правую руку и одновременно назад левую ногу. Досчитайте до 5 и поменяйте руки и ноги: вытяните левую руку и правую ногу.

Повторите упражнение 8 раз.



5. Вокруг своей оси

Встаньте ровно, ноги расставьте чуть шире плеч, руки расставьте в стороны (следите, чтобы они располагались не выше и не ниже линии плеча). Начинайте вращать верх корпуса вокруг своей оси. Сделайте 3 раза в одну, затем 3 раза в другую сторону.

Со временем увеличьте число вращений до 10 раз.



Координационная лестница

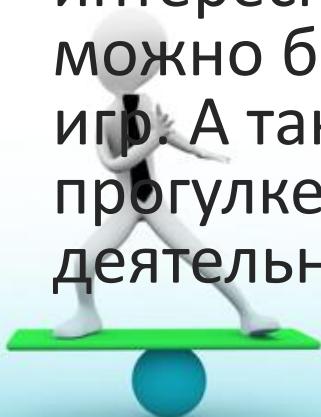


Балансиры





Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения, зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать детей от работы. Чтобы занятия эти стали интереснее, необходимо использовать на них как можно больше специально подобранных подвижных игр. А так же использовать эти игры воспитателями на прогулке и в группе и детьми в самостоятельной деятельности



В заключении

Способность правильно координировать свои движения, залог того, что ребенок будет верно выполнять все предложенные ему движения. А от того, как правильно выполняются упражнения, зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом. Поэтому работу по формированию координационных движений следует проводить на занятиях, которые будут детям интересны, а сложность по своей сути не будет отвлекать детей от работы. Чтобы занятия эти стали интереснее, необходимо использовать на них как можно больше специально подобранных подвижных игр. А так же использовать эти игры воспитателями на прогулке и в группе и детьми в самостоятельной деятельности.

