

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 21»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Развитие координационных способностей у детей  
дошкольного возраста средствами  
общеразвивающих упражнений с предметами**



**Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Дик Наталия Сергеевна**

**ГО Краснотурьинск  
2021г.**

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательных функций и умение управлять своими движениями. Еще П. Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливаться к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью.

В последнее время заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения, что отрицательно влияет на эффективность учебной, профессиональной, военной и в других видах деятельности молодежи. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного развития и подготовки детей к будущей жизни.

В дошкольном возрасте у детей происходит быстрый рост, активное изменение функций организма, наступают сенситивные изменения для развития физических способностей, среди которых ведущее место занимают координационные способности, хорошо развивающиеся в возрасте от 4 – 6 лет.

В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений, гибкости, функции равновесия.

Рассматривая процесс развития координации движений у детей дошкольного возраста, очевидно, что этот процесс сложный, требующий активного направленного вмешательства взрослого. Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. И, кроме того, занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому, опираясь на важность и необходимость работы по повышению эффективности процесса развития координации, на своих занятиях во всех возрастных группах я уделяю особое внимание общеразвивающим упражнениям с предметами (кубики, кегли, гимнастические палки, флажки, обручи, мячи разного диаметра).

### **Использование предметов в общеразвивающих упражнениях**

Общеразвивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей дошкольного возраста и необходимы для

своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма.

Общеразвивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Многие упражнения проводятся с предметами. Действия предметами дают возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук – это активизирует деятельность анализаторных систем.

1. **Флажки, султанчики** – действия с ними требуют большой координации кистей, с ними удобно выполнять вращательные движения, покачивания, взмахи. Физическую нагрузку флажки увеличивают незначительно, поэтому их применяют преимущественно в младшей и средней группах;

2. **Кубики** помогают развивать пространственную ориентацию, кубики также мало влияют на напряжение мышц, туловища, ног;

3. **Мячи (разного диаметра)** – они способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений, быстроте двигательной реакции, глазомера, ориентировки в пространстве, однако нагрузка на мышцы плечевого пояса и туловища увеличивается незначительно. Упражнения с набивными мячами более полезны для развития силы мышц, формирования стопы;

4. **Гимнастические палки** – увеличивается мышечное напряжение, происходит более точная фиксация различных положений рук, туловища, головы и ног;

5. **Обручи** – упражнения дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, эти упражнения развивают согласованность действий, координацию, а кроме того, сюда можно включить простейшие элементы художественной гимнастики;

6. **Скакалки, веревки** – упражнения развивают ловкость, координацию, ритмичность движений;

Главный критерий при выборе предметов – их целесообразность. Предмет должен работать на упражнение, увеличивать его полезность, а не просто занимать руки. Предмет и действие должны логично сочетаться. Так же необходимо принимать во внимание и возраст дошкольников. В младших группах доминируют предметы, создающие преимущественно эмоциональный эффект – погремушки, кубики, султанчики.

## **Особенности общеразвивающих упражнений с использованием предметов для развития координационных способностей**

Самые сложные упражнения доступны лишь детям старшего дошкольного возраста - разноименные и разнонаправленные движения. Нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища.

Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа – необходимые условия для развития координации.

Развитие координационных движений осуществляется уже с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей - процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей это старший дошкольный возраст.

