Развитие моторики и координации движений у детей дошкольного возраста.

 Современная жизнь динамична и требует от современных детей быстрой реакции на меняющиеся условия, немедленные включения в жизненные ситуации. В случае внезапно возникающих сочетаний различных движений в повседневной жизни, в играх, в спортивных упражнениях ребенок обязан продемонстрировать координационные способности , их рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей дошкольного возраста. В наше время без этого физического качества сложно обойтись, отсюда следует, что уделять внимание по развитию координационных способностей просто необходимо в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и развиваются.

 Жизнь – это система движений. Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск, и т.д.) можно выразить движением. Как многое должен постичь ребенок! Ему предстоит познать четыре мира: мир природы, мир рукотворный, мир самих людей и внутренний мир своего «Я». По крайней мере развитие трех из этих пунктов обеспечивает физическая активность ребенка. На страницах различных книг, посвященных развитию малышей, мы достаточно часто встречаем термин «моторика», и даже получаем общее представление, что это такое. Но, тем не менее, немногие родители отдают себе отчет, насколько важна для их малыша эта моторика. Одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить. Моторика (лат. motor — приводящий в движение) — двигательная активность организма, его органов или систем (частей). Моторику делят на крупную и мелкую.

 Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.

 Под крупной моторикой подразумеваются разнообразные движения тела, рук и ног. Зачем развивать крупную моторику? Для того чтобы ребенок умел бегать и прыгать и не скучал на детской площадке.

 Здоровье психологическое и физическое тесно связаны между собой. Изменение одного состояния влечет изменение и другого. Поэтому особое внимание следует обращать на баланс развивающих ребенка мероприятий. В этот период наиболее ценными являются игры, которые одновременно направлены на психическое и физическое здоровье малыша. Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ведет ребенка к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности. Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Одно из распространенных заблуждений родителей в том, что главное в развитии ребенка – это интеллект. Часто недооценивается значение двигательного развития детей. У дошкольников сложно провести границу между физическим, в частности двигательным, развитием и интеллектуальным. В дошкольные года дети совершенствуют двигательные навыки, в том числе моторику: крупную (способность совершать движения большой амплитуды: бег, прыжки, бросание предметов) и мелкую (способность совершать точные движения малой амплитуды). По мере развития мелкой моторики дети становятся все более самостоятельными. Развитие моторики позволяет ребенку непринужденно передвигаться, самому заботиться о себе и проявлять свои творческие способности. Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Мелкая моторика — основа развития, своего рода “локомотив” всех психических процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления, речи). У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения. Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту. Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

 Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уходит 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.

 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 подстраховывать 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.

 Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета. В ее развитии участвуют многие органы.

 Особое значение придается мозжечку, активное развитие которого начинается в возрасте от полугода и заканчивается к 4-5 годам. Именно этот орган влияет на умения и способности малыша, начинающего сидеть с шести месяцев, ползать с 8-9 месяцев, вставать  на ножки в 9-10 месяцев, делать первые шаги уже к 11-12 месяцам. Примерно с полутора лет начинается вполне уверенная ходьба. Мозжечок продолжает развиваться и постепенно переходит на более высокий уровень. В 3-4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций. Обучаемость ребенка значительно улучшается, он способен выполнять новые, более сложные задачи.

 Координация движений во многом зависит от вестибулярного аппарата. Развитие данной функции начинается еще во внутриутробном периоде, а окончательно формируется в процессе развития примерно к 12-15 годам. Основная роль вестибулярного аппарата заключается в обеспечении прямой походки человека.

 Для детей 2-3 лет все занятия лучше всего совмещать с прогулкой на детской площадке, ему будет так намного интереснее:

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног);

- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.)

- наклоны и приседания (например, за игрушками);

- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам и т. п.

 Важно! Обязательно находитесь рядом с малышом, чтобы в любой момент его можно было подхватить и, таким образом, уберечь от ненужных травм.

 Дети в возрасте 4-5 лет контролируют своё тело намного лучше, поэтому можно повышать уровень сложности:

- научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой;

- ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.)

- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.

 Для детей в возрасте 6-7 лет рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами:

- упражнения с мячом(ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);

- ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;

- бег вперёд, назад, с поворотами;

- прыжки со скамьи и на скамью.

 Важно! Дети не любят однообразия, поэтому меняйте разные виды занятий почаще, чтобы они не заскучали.

 Как работать со старшими дошкольниками?

 Старшие дошкольники, дети 6-7 лет, уже имеют достаточно развитые координационные способности, поэтому упражнения для них должны быть подобраны такие, которые смогут повысить четкость выполнения движений с сохранением устойчивости тела во время сложных маневров (прыжков, приседаний и пр.)

 Большинство упражнений для детей в этом возрасте динамичны, выполняются с использованием бревна или скамьи. Положение рук малышей можно изменять, предлагая им попробовать варианты с руками по сторонам, на поясе или за головой. Все упражнения должны быть разнообразными и не слишком продолжительными, вызывающими у детей интерес и желание заниматься.

 Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

- дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время;

- делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;

- изображаем аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;

- бег со сменой траектории по условленной команде;

- прыжки на батуте.

 Развитие координации и моторики - основа для успешной деятельности ребенка абсолютно во всем. Необходимо помнить об этом и развивать двигательную активность детей с раннего детства.