

Развитие координации детей дошкольного возраста с использованием нетрадиционного оборудования.

*А.В. Кузнецовой,
инструктора по физической культуре
МАДОУ «ДС №100 г. Челябинска»*

Движение – это главное условие жизни и развития любого человека, и конечно же ребенка. Разум и тело представляет собой единое целое, и развитие одного невозможно без развития другого.

В современном мире в эпоху цифровых технологий дети дошкольного возраста, вне детского сада, очень много времени проводят с различными гаджетами (телефоны, планшеты, компьютеры, телевизоры). Данный опыт негативно сказывается на развитии двигательной активности детей, и их координации.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования способствует достижению целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и гармоничному физическому развитию, в том числе развитию координации движений и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, крупной и мелкой моторики.

В своей работе, я уделяю особое внимание развитию координации детей с использованием традиционного и нетрадиционного оборудования. 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.



Выделяют специальные, специфические и общие координационные способности.



Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфические координационные способности – возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими заданиями на координацию – на равновесие, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений.

Общие координационные способности – это потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к

оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Дошкольный возраст, является благоприятным периодом развития и совершенствования координационных способностей. Основная задача помочь детям развить то что заложено природой.

В своей работе использую различные методы, приемы, и оборудование способствующие развитию координационных способностей воспитанников. Сибирские броды, балансиры - эти тренажеры, помогают развить баланс, позволяют овладеть своим телом. Занятия на бордах дают хорошую физическую нагрузку на детский организм, по сколько в процессе задействованы различные группы мышц. Регулярные упражнения формируют ровную осанку, повышают ловкость, способствуют хорошей растяжки, укрепляют мышечный корсет, повышают выносливость, силу и координацию уже после первого занятия. Чувства баланса и умение держать равновесия очень важно для развития крупной моторики ребенка. В свою очередь моторика тесно связана с речью воспитанников.



Ручные балансиры, нейроскакалки способствуют развитию способностей удерживать в голове одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу.

В стенах учреждения было разработано авторское оборудование: «коридорчки», позволяющие отрабатывать различные виды ходьбы, прыжков, прокатывания мяча в ограниченной площади. Упражнения с данным оборудованием эффективно развивают координацию движений, моторику, скоростные показатели, которые необходимы в частности при беге на короткие дистанции. Упражнения в коридорчике различной ширины и



длины носит универсальный характер. Эффективность от выполнения упражнений достигается, в первую очередь, за счет правильной техники, а не за счет скорости. Темп наращивается постепенно, когда движения становятся безошибочными. Для того, чтобы заниматься с коридорчиком, не нужно никакой предварительной подготовки. Поэтому приступать к занятиям может любой желающий,

даже тот, кто никогда ранее не занимался спортом. Достаточно составить комплекс из простых упражнений, а потом постепенно усложнять их за счет повышения темпа или добавления новых элементов. Авторское оборудование позволяет разнообразить занятия и повысить работоспособность детей.

А такое оборудование как «ловкие мячи» для развития глазомера, и точности движения повышает интерес к занятиям по физической культуре. «Тканевые дорожки» учат не только воспринимать собственное тело, но и работать в парах. «Волшебные стаканчики» которые разработаны для развития ловкости, помогают задействовать всю группу воспитанников, и повысить соревновательный момент на занятиях.



На занятиях активно использую кольца-ракетки преимущества, которого – это развитие крупной и мелкой моторики, зарядка для глаз. Это



оборудование появилось спустя много лет работы, и без преувеличения можно сказать, что это отличный тренажер для развития координации движения. Игры с кольцом-ракеткой позволяют быстро и качественно развить высокую скорость реакции, воспитывать стрессоустойчивость, оперативность мышления, самообладание.

Что касается физических составляющих, то игры с кольцом-ракеткой заставляют тратить чрезвычайно много энергии, несмотря на свою кажущуюся простоту. Во время игры задействованы мышцы рук и ног, а также спины и брюшного пресса.

На протяжении нескольких лет я активно занимаюсь данным направлением и вижу результат проделанной работы: воспитанники быстрее осваивают элементы различных видов спорта, их движения становятся более скоординированными, это позитивно сказывается на результатах. Воспитатели и родители воспитанников отмечают, что улучшаются бытовые навыки и легче идет восприятие, усвоение информации в учебном процессе.

Я считаю, что физическая культура – это ступень, шаг в будущее. И моя задача, помочь воспитанникам сделать этот шаг, шаг к их высотам, свершениям и открытым перспективам.