**КОНСУЛЬТАЦИЯ НА ТЕМУ:**

**«РАЗВИТИЕ ОРИЕНТИРОВКИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения способствует быстрому овладению новыми движениями и их сочетаниями, а также умению действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво. О высоком уровне раз­вития координации движений свидетельствует хорошее выполнение детьми движений в подвижных играх с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с обеганием препятствий, спуск с горки на санях с быстрым поворо­том внизу). Умение ориентироваться в пространстве помогает ребенку затрачивать на выполнение заданий минимальное время. Иногда нужно задержать ответное действие, то есть не всегда целесообразно действовать немедленно. Так, в игре «Два мороза» успеха достигает тот, кто умеет выждать, пока Мороз перебежит за играющими на другую сторону и перебежать за его спиной.

Координация движений и ориентировка в пространстве в большой степени зависит от пластичности корковых нервных процессов, от способности ребенка различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления мышц, особенности окружающей обстановки.

Координация движений необходима при выполнении всех основных движений, подвижных играх (особенно в ловле и увертывании), спортивных упражнениях. Умение ориентироваться в пространстве помогает ребенку быстро выполнять правила игр, быть ловким при обегании препятствий, испытывать чувство равновесия при ходьбе с кубика на кубик. Одним из проявлений хорошей координации движений является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении.

Показателями развития у ребенка координации движения может служить время выполнения таких заданий, как бег с поворотами, с обеганием препятствий.

На протяжении дошкольного возраста дети постоянно приобре­тают двигательные умения. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому важно включать элементы новизны и в те движения, которыми дети владеют. Например, в бег включить поворот крутом по сигналу, при спуске на санках поднять мешочек с песком, снежок или проехать под натянутой веревкой. Ребенок будет лучше ориентироваться в пространстве, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения. Дети должны уметь применять освоенные умения в игровой ситуации (например, способы бросания и ловли мяча, прыжки) или в более сложных условиях местности - бег или ходьба на лыжах по парку, лесу, на склонах и горках.

Для детей дошкольного возраста существуют разнообразные методические приемы, повышающие проявления двигательной координации и ориентировки в пространстве.

1. Применение необычных исходных положений (бег из положе­ние стоя на коленях, сидя, прыжки из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

2. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

3. Смена способов выполнения упражнений: метание сверху, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом.

4. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействуют развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышеч­ных ощущений. Для дошкольников доступны общеразвивающие упражнения с различными предметами, а также использование предметов в основных движениях. Можно метать мячи, мешочки, шишки, снежки, картонные диски, катать и бросать резиновый мяч или более тяжелый набивной.

5. Выполнение согласованных действий с несколькими участни­ками (вдвоем, втроем, держась за руки: садиться и вставать, выполнять поворот, прыжки, наклоны, держась за большой обруч или шест: поднимать вверх, опускать, приседать, наклоняться, класть на пол и поднимать всей группой, держась за длинную веревку).

6. Более сложные сочетания основных движений. Можно исполь­зовать бег змейкой, обегая кубики, деревья, перепрыгивая на ходу неширокую канавку, доставая в прыжке до мяча или ветки, ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч или под веревку, с поворотом, с перешагиванием через положенные на нее предметы, усложненные прыжки со скакалкой, с различным движением рук.

7. Усложнение условий игры. Например, в игре «Ловишка с ленточкой» у играющих ленточки двух цветов и ловишки выдергивают ленточки только определенного цвета: одни - красные, а другие - синие. В игре «У медведя во бору» ребенок в роли медведя, перед тем, как ловить, должен пролезть под дугу.

На одном занятии используется небольшое количество упражне­ний для развития ориентировки в пространстве и координации движе­ний. Но они, по возможности, должны быть на каждом занятии, в разных его частях. Так, во вводной части можно использовать ходьбу и бег змейкой, с поворотом. На другом занятии в комплекс общеразвивающих упражнений включаются упражнения в бросании и ловле мяча, пролезание в обруч. В основной части используется ходьба по узкой стороне скамейки, прыжки с поворотом. На другом занятии в подвижной игре можно предложить задание попасть мячом в убегаю­щих («Охотники и зайцы»), собрать большее количество ленточек («Ловишки с ленточкой»), преодолеть на бегу препятствия («Кто скорее через обруч к флажку»).