**Развитие координационных способностей детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст характеризуется активным развитием координационных способностей, что обусловлено естественным ростом ребёнка и соответствующим развитием систем и функций его организма. Наиболее активно формируются двигательные координационные навыки в возрасте 4-7 лет. Этот возраст является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, поэтому именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемые в ДОО, нацелены на развитие двигательных способностей дошкольников. Использование на организованно образовательной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности, создаёт условия для развития координационных способностей. Следовательно, актуальность исследования обусловлена поиском педагогических возможностей развития координационных способностей в дошкольный период детства.  Координационные способности человека выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое в соответствии поставленной задачей.

Необходимыми условиями для развития координации являются: постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и кожно - мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами воспитателя. Комплексная работа нескольких анализаторов первой сигнальной системы в сочетании со второй даёт наилучшие результаты. На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения. На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребёнка. И только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям.  Временными ориентировками дети овладевают с большим трудом, чем пространственными. Большинство общеразвивающих упражнений активно влияет на развитие временных ориентировок, так как они проводятся в определённом темпе и ритме.  Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, быстроте реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.  Координация, ловкость движений невозможны без развития функции равновесия, которая определяется положением центра тяжести тела над площадью опоры. Чем меньше площадь опоры, чем выше центр тяжести от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие. Оно зависит и от силы инерции предшествующего движения, в особенности, если далее следует статическая поза. Например, после нескольких вращений трудно сохранить равновесие, ещё труднее после этого остановиться в неподвижной позе.  Для детей более предпочтительными сочетаниями являются симметричные движения рук и однонаправленные движения рук и ног. Эти координационные соотношения выполняются детьми без специального обучения и более точно и координировано, чем перекрёстная координация, является качеством, формируемым у детей в дошкольном возрасте, и полученный навык отличается прочностью. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий повышает возможность регулировать и соразмерять собственные действия, совершенствует произвольное напряжение и расслабление мышц, учит ребёнка peгyлировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил, является средством познания возможностей своего двигательного аппарата.  При выборе двигательных заданий по определению координационных возможностей детей дошкольного возраста руководствуются рядом общих положений. Разнообразная двигательная деятельность способствует развитию координационных возможностей ребёнка и эффективным образом сказывается на усвоении новых двигательных действий. В то же время способность детей к овладению новыми неизвестными им ранее двигательными действиями тесно связана с особенностями возрастного развития, степенью биологической зрелости организма. Исследования в области физического воспитания дошкольников свидетельствуют об их способности к усвоению сложных координационных видов движений.  До настоящего времени координация движений у детей дошкольного возраста в основном определялась при выполнении основных видов движений и, таким образом, находилась в тесной взаимозависимости от степени усвоения техники движений. Изучением координации в специально подобранных двигательных заданиях занимались В.С. Фарфель и его сотрудники В.П. Назаров, А.И. Козлов, А.П. Виноградова и др. По их мнению, двигательные задания на определение возрастных возможностей детей в выполнении координированных действий должны отвечать следующим требованиям: не зависеть от длины тела, его весовых показателей и наличия специальных двигательных навыков; не требовать специального обучения. Эти требования соблюдались при подборе двигательных заданий. Исходя из того, что координация является произвольным актом, показателем возможности управления, сознательного контроля за движениями, при подборе двигательных заданий создаются условия для концентрации внимания на основной двигательной задаче - на координации движений. Техника выполнения упражнений не представляют для детей особой сложности, так как отдельные элементы, составляющие задание, неоднократно выполнялись детьми в мономоторных актах, общеразвивающих упражнениях.  Для создания оптимальных условий при выполнении упражнений отводится отдельное место (на участке, спортивной площадке, в помещении и т.п.), чтобы дети могли сосредоточиться.    Так как освоение сложнокоординированных двигательных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении. Как известно, представление о каком-либо движении влечёт за собой незначительное сокращение тех скелетных мышц, которые осуществляют это движение. Поэтому детям, прежде всего, даётся показ в обычном темпе, затем даётся подробное словесное объяснение с замедленной демонстрацией образца. После этого предлагается вместе с педагогом выполнить данное движение.  Таким образом, развитие детского организма носит адаптивный характер к различным внешним воздействиям, в связи с этим развитие в дошкольном возрасте возможно  при условии целенаправленного воздействия на функции, имеющие высокую подверженность влияниям факторов окружающей среды. Следовательно. Эффективное управление учебным процессом посредством оздоровительной работы в ДОУ возможна в условиях выявления и учёта сензитивных периодов развития координационных способностей детей.