**Упражнения для развития координации у детей дошкольного возраста дома и на улице.**

Чтобы ребёнок рос здоровым, ловким и сообразительным, его способности необходимо постоянно развивать. Сегодня молодые родители уделяют много внимания мелкой моторике – и это правильно! Но не стоит забывать и о крупной моторике, ведь уже в школьном возрасте ребенку не обойтись без хорошей координации движений тела. Хорошая координация - это, по сути, согласованная активность всех мышц тела. В этом процессе задействован мышечный и вестибулярный аппараты и органы зрения.

Процесс развития координации тела начинается еще в маленьком возрасте и продолжается до 18 лет – до тех пор, пока растет скелет человека. Поэтому и в садике, и дома, и на улице, нужно давать разные упражнения для формирования этого важного умения тела.

Упражнения на развитие координации делятся на два вида – первые выполняются статично, вторые в динамике. Первые учат детей 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.

Мы предлагаем вам несколько игр для дома и улицы.

**Статические игры.**

1. Включите музыку и начните танцевать. А потом по вашему хлопку малыш должен замереть в той позе, в которой только что был. Можно усложнять длительностью момента «замирания»;
2. Предложите посоревноваться, кто дольше всех простоит на одной ноге, в позе «ласточки»;
3. Изображайте «аиста, который стоит на одной ноге» или даже «аиста, который готов перестоять кого угодно»

**Динамические игры.**

1. Во время бега пусть ребёнок резко сменить траекторию движения по вашей команде.
2. Прыжки на батуте – и весело и полезно для координации;
3. Пусть катается на качелях – самых разных;
4. Ходите по бордюрам во дворе, используя разные положения рук;
5. Используйте упражнения на неустойчивых поверхностях, например, фитбол. Лежа на фитболе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча. Усложните задачу – лягте на фитбол спиной.

Таким образом, 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.