**Подборка игр, направленных на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста на прогулке**

Физическое развитие ребенка – основа всестороннего и гармоничного развития личности. Неслучайно во ФГОС ДО физическое развитие выделено в отдельную образовательную область, направление развития дошкольников.

Одной из ключевых задач образовательной области «Физическое развитие» является приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук [3]. В связи с этим актуальной становится проблема совершенствования двигательных способностей детей, развития их координационных способностей.

Разработкой вопросов развития координационных способностей дошкольников занимались и занимаются многие ученые и педагоги-практики. Результаты исследований В.К. Бальсевича, Л.Н. Волошиной, В.И. Лях, Т.И. Осокиной, Ю.К. Чернышенко свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста в процессе физического развития. Координационные способности рассматриваются как ведущая функция моторного развития детей старшего дошкольного возраста.

В.И. Лях дает следующее определение понятию «координационные способности» – «это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [1, с.15].

К числу основных координационных способностей относят способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к перестраиванию движений, способность к соединению (комбинированию) движений, способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач, способность к выполнению заданий в заданном ритме, способность к управлению времени двигательных реакций, способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом, способность к рациональному расслаблению мышц [1].

Координационные способности закладываются еще при рождении в виде задатков. К ним относят: свойства нервной системы, строение головного мозга, темперамент и т.д. Однако, как и любые задатки, их нужно развивать. Исследованиями было установлено, что целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности

Развитие координационных способностей происходит в процессе физического развития. Физическое развитие старших дошкольников в ДОУ осуществляется в непосредственной образовательной деятельности (физкультурные занятия в помещении и на прогулке), в режимных моментах (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулка), в подвижных играх вне НОД, в самостоятельной двигательной деятельности детей. Наиболее эффективным средством, а по мнению некоторых исследователей (Т.Н. Мостовая, Т.Н. Демочкина [2]) основным, развития координационных способностей являются подвижные игры.

На наш взгляд, наибольшего эффекта в развитии координационных способностей старших дошкольников при проведении подвижных игр можно достичь на прогулке. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития.

Для работы с детьми старшей группы МБДОУ «Детский сад №177» по развитию их координационных способностей была составлена подборка игр для проведения на прогулке. Игры были отобраны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также степени подвижности (малой, средней и высокой подвижности) и наличия предметов (с предметами и без).

Для развития координационных способностей старших дошкольников на прогулке проводим следующие игры: Подвижные игры: «Быстро в колонну», «Тройки, четверки», «Найди и промолчи», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Удержи мяч в парах», «Гусеница», «Передача мяча в колоннах», «Заяц без домика», «День и ночь» и другие.

Рассмотрим содержание некоторых подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей.

Игра «Удержи мяч в парах» (малой подвижности)

Цель: развитие координационных способностей (равновесие, ловкость).

Оборудование: мячи среднего размера.

Ход игры: Игроки делятся на пары. Пары соревнуются в удержании мяча: какая пара дольше продержит мяч, та и побеждает. Способы удержания мяча: 1) лицом друг к другу удерживают мяч с двух сторон, прижимая лбами; 2) лицом друг к другу на расстоянии прямых рук. Мяч зажат между руками. Руки сгибать нельзя; 3) спиной друг к другу, удерживают мяч с двух сторон, прижимая затылками; 4) спиной друг к другу прижимают мяч спинами; 5) лицом к друг другу на одной ноге, зажимая мяч стопами.

Игра «Гусеница» (средней подвижности)

Оборудование: не требуется

Цель: развитие координации движений.

Ход игры: Игроки образуют цепочку (встают друг за другом) – «гусеницу». Первый игрок – «голова», последний – «хвост». По сигналу гусеница начинает движение вперед, при этом голова показывает различные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда «голова» устает, она поворачивается к следующему за ней игроку, гладит его по голове, а сама переходит в хвост гусеницы. Эта игра продолжается с новым ведущим и с новыми движениями.

Игра «Передача мяча в колоннах» (средней подвижности)

Цель: развитие координационных способностей.

Оборудование: 2 мяча.

Ход игры: Игроки делятся на две команды, каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах - по мячу. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к воспитателю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесёт мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Игра «Заяц без домика» (средней подвижности)

Цель: развитие координационных способностей (ловкость, ориентировка в пространстве)

Оборудование: не требуется.

Ход игры: С помощью считалочки выбираются водящие. Остальные игроки разделяются на группы 3-5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 2-3 м один от другого. Кружок - домик. В каждом домике один из ребят становится в середину и изображает зайца. Первый водящий - охотник, второй - заяц, не имеющий домика. По команде ведущего охотник начинает ловить зайца. Заяц, спасаясь от охотника, может вбежать в любой домик. Тогда, заяц, находящийся там, выбегает, а охотник начинает его преследовать. Если охотник поймает зайца, то они меняются ролями. Чтобы все дети смогли поучаствовать в игре, ведущий может ввести правило: каждый раз, когда заяц вбежал в домик, он меняется местом с очередным игроком, стоящим в кружке, т.е. изображающим дом.

Игра «День и ночь»

Цель: развитие координационных способностей (ловкость, ориентировка в пространстве), внимания, умения быстро бегать, действовать согласно правилам игры.

Оборудование: мел.

Ход игры: Игроки делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Воспитатель говорит: «Приготовиться!» - а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой домик, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4-6 раз. Воспитатель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше участников другой команды.

Таким образом, координационные способности имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов. Процесс развития координационных способностей старших дошкольников имеет высокую эффективность при использовании подвижных игр на прогулке. Для работы с детьми старшей группы МБДОУ «Детский сад №177» по развитию их координационных способностей была составлена подборка игр для проведения на прогулке.

**Список литературы:**

1. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019. 128 с.
2. Мостовая Т.Н., Демочкина Т.Н. Подвижные игры – основное средство формирования координационных способностей // Наука-2020. – 2016. - №4(10).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2020. - 80 с.
4. Хурамши И.Г., Чапурин М.Н., Шугаев А.Г. Методика развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста с применением подвижных игр // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. №2. – С.372-375.