Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уход не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.
Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией.

На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

Требования к упражнениям и техника безопасности: все упражнения для развития координации можно разделить на статистические и динамические. Первые учат малышей 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.

Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту. При статистических упражнениях желательно, чтобы родители подстраховывали малыша, исключая возможность падения. Если ребенок еще дошкольного возраста, лучше давать ему упражнения в игровой форме. Используйте мячи, шары, скакалку — все, что сделает занятие веселее в глазах крохи.

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.

**Для детей 4-5 лет**

В этом возрасте дети контролируют своё тело намного лучше, поэтому можно повышать уровень сложности:

* научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой;
* ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.)
* удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.

**Для детей 6-7 лет**

В таком возрасте рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами:

* упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);
* ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;
* бег вперёд, назад, с поворотами
* прыжки со скамьи и на скамью

**Важно!**Дети не любят однообразия, поэтому меняйте разные виды занятий почаще, чтобы они не заскучали. Очень хорошим примером будет, если вы будете заниматься вместе!

Старшие дошкольники, дети 6-7 лет, уже имеют достаточно развитые координационные способности, поэтому упражнения для них должны быть подобраны такие, которые смогут повысить четкость выполнения движений с сохранением устойчивости тела во время сложных маневров (прыжков, приседаний и пр.)

Большинство упражнений для детей в этом возрасте динамичны, выполняются с использованием бревна или скамьи. Положение рук малышей можно изменять, предлагая им попробовать варианты с руками по сторонам, на поясе или за головой. Все упражнения должны быть разнообразными и не слишком продолжительными, вызывающими у детей интерес и желание заниматься.