**Упражнения для развития координации**

Самым маленьким дошкольникам  сложно сохранять равновесие, потому что их двигательный опыт был достаточно ограничен. Однако, эта способность им очень нужна, чтобы научиться верно выполнять более тяжелые основные движения. Упражнения на координацию занимают очень важное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Малышу предлагаются вначале простые для него упражнения: ходьба, перешагивание через какие-то вещи, предметы, наклоны, приседания. Потом начинают изучать более тяжелые упражнения. Некоторым детям нужна помощь родителя, который придерживал бы за руку, помогал встать и сойти с бревна (лавки), давал бы советы во время выполнения упражнения ободрял и поддерживал его.

***Упражнение «заборчик»***

Чтобы выполнить данное упражнение нужны кубики. Расставьте их по прямой на небольшом расстоянии. Ребенок должен аккуратно перешагивать через них. Выполняйте упражнение 1-2 минуты, постепенно усложняя его, ускоряя темп выполнения (играйте наперегонки), или высоту препятствий, заменив кубики на что-то более высокое, башенки или кегли, например.

***Упражнение «лесенка»***

Для того, чтобы выполнить это упражнение вам понадобится устойчивая скамейка высотой около 20 см.

Ребенок стоит перед ней, руки на пояс.

На счет «раз» поднимается на нее без помощи рук, на счет «два» — обратно.

Упражнение повторить 3-5 раз

***Упражнение «футбол»***

Для выполнения данного упражнения понадобится детский мячик средних размеров. Покажите ребенку как играть в футбол, пиная мячик поочередно носком сначала правой, потом левой ноги.

Повторите это упражнение 3-5 раз.

***Упражнение «мячик»***

Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшой мячик.

Ребенок 2-3 лет еще не умеет самостоятельно ловить мячик, но он уже может его бросать. Покажите ребенку, как кинуть мячик от груди и из-за спины. Пусть он кидает мячик вам, а вы катите его обратно по полу, чтобы он ловил его.

Это упражнение развивает не только координацию ребенка, но и тренирует мышцы рук спины и грудной клетки ребенка