

## Развитие представлений о своем теле и физических возможностях, произвольность и координация движений

**Развитие** у детей представлений о своем теле и своих физических возможностях: произвольности действий и движений. Понимается сумма естественных и специально организованных движений ребёнка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. В сфере совершенствования двигательной активности детей **Координация движений** – овладение простыми двигательными навыками в условиях физических нагрузок. Это физическая активность, которая включает в себя одновременно два или более двигательных процессов. Работа по обучению навыкам координации движений зачастую медленная и методичная, с акцентом на правильной биомеханике во время выполнения трудных со спортивной точки зрения физических упражнений. Физические упражнения на координацию движений включают в себя работу ног, бег по кругу, повторение «в зеркальном отражении» движений партнера.