

## **Консультация для родителей «Как развить координацию движений у детей»**

Я предлагаю вашему вниманию несколько рекомендаций для заботливых мам и пап для развития координации.

- Длительность одной игры не должна превышать 5-6 минут.
- Перед игрой объясните малышу, что нужно делать, покажите, как это сделать.
- Пусть звучит веселая музыка во время детских игр. Если крохе менее двух лет, то желательно, чтобы сопровождающая песенка была одной и той же, так малыш будет привыкать к тому, что это сигнал для начала игры.
- Для деток до двух лет необходимо сопровождение родителя на протяжении всей игры, во всяком случае, первое время. Выполняйте задание вместе с ним пошагово.
- Если ребенок устал, сразу же завершайте игры. А если малыш не в настроении не начинайте, перенесите занятие на более удачное время.

### **Упражнения и советы для развития координации у детей.**

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система. Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях.

К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие.

К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде.

Итак, рассмотрим упражнения на развитие координации для детей различных возрастов.

### **Развитие координации у детей 2 – 3 лет.**

Детям 2-3-летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако это способность необходима им, чтобы научиться правильно, выполнять более сложные основные движения. Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения:

- ходьба,
- перешагивание через предметы,
- наклоны,
- приседание.

Затем изучают более сложные упражнения.

### **Развитие координации у детей 3 – 4 лет.**

Дошкольнику 3-4-летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно, лазить по шведской стенке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото.

### **Развитие координации у детей 5 - 6 лет.**

Дошкольник 5-6-летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий нужно обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умения ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр.) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно и изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

### **Развитие координации у детей 6 – 7 лет.**

Дошкольник 6-7-летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну(скамейке, бордюру) навстречу друг друга. Затем постепенно разойтись держась за руки.

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное – в стороны, за спину, за голову, на пояс.

## **Упражнения для улучшения координации движений.**

### **Лежа на полу**

— Упражнение “Бревнышко”. Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.

— Упражнение “Солдатик”. Лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.

— Упражнение “Сфинкс”. Лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

— Упражнение “Лягушка”. Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.

— Упражнение “Лодочка”. Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте “Лодочку” на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.

— Лежа на полу, возьмите мяч или яркую игрушку, разведите руки в стороны. Поводите рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следите за игрушкой. Потом к “работе” глаз добавляется “работа” языка: глаза и высунутый язык двигаются в одном направлении и следуют за игрушкой. После того, как ребенок самостоятельно сделает это 20-25 раз, можно упражнение усложнить: глазами следите за мячом, а языком двигайте в другом направлении.

### **Упражнения на четвереньках**

В этом комплексе упражнений важна работа рук. Попросите ребенка походить на четвереньках, поочередно перемещая руки вперед. Постепенно усложняйте упражнение: при ходьбе на четвереньках руки идут захлест: правая — влево, левая — вправо. Суть этого упражнения: синхронизировать шаг и научиться правильно чередовать руки.

Простые и интересные упражнения на координацию можно включать в игры на свежем воздухе и дома, а придумать их могут сами родители. Для таких веселых активных игр пригодятся мячи, шары, резинки, палочки для гимнастики, скакалочки, кегли, большие и маленькие обручи, различные небольшие предметы, игрушки и так далее. Здорово, если все используемые предметы еще и имеют разную расцветку, тогда можно попутно развивать и массу других важных навыков.

Инструктор по ФК Павлова Н.М.

<https://infourok.ru>