

Упражнения на координацию движений для детей дошкольного возраста.

инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад № 387
Процкая М.А.

Когда вы наблюдаете за ребёнком, то видите его неловкость в движениях, а иногда и падения. В этом нет ничего страшного, ведь ребёнок только учится правильно владеть своим телом. Любящий родитель должен помочь своему чаду в этом обучении для того, чтобы его движения стали ловкими и уверенными. Сегодня мы поговорим о координации у детей, что делать, чтобы её развить.



Особенности детской координации

В первую очередь вы должны знать, что координация движений начинается развиваться ещё в утробе матери, а активная фаза продолжается с шестимесячного возраста и до 18 лет, то есть пока малыш растёт. Поэтому очень важны разнообразные упражнения для координации.



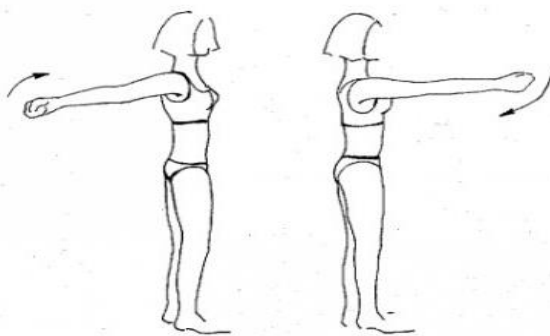
Что дают упражнения

В процессе выполнения подобных комплексов у детей хорошо развивается мозжечок, который играет важную роль в развитии координации, а также тренируются мышцы, зрительные органы, укрепляется вестибулярный аппарат.

Простой тест на координацию

Перед началом занятий проведите с малышом простой тест, который поможет вам оценить насколько хорошо он может управлять своим движением.

Для этого попросите ребёнка махать руками как при ходьбе, то есть правая вперёд – левая назад и наоборот. Затем пусть малыш попеременно сгибает в локте руки, поднимая и опуская их.



Попробуйте синхронизировать эти действия с движениями ног. **Также проведите тест на координацию и равновесие, который заключается в следующем:**

1. Из стойки прямо поставить ноги друг за другом так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой.
2. Глаза открыты, руки можно развести в стороны.
3. Стараться удержать равновесие как можно дольше.

Такими нехитрыми способами вы сможете оценить уровень развития координации у вашего ребёнка и приступить к физическим занятиям.

Узнайте о [комплексе упражнений на растяжку для детей](https://lifegid.com/bok/3328-kompleks-uprazhneniy-na-rastyazhku-dlya-detey.html) (<https://lifegid.com/bok/3328-kompleks-uprazhneniy-na-rastyazhku-dlya-detey.html>), а также об [утренней гимнастике для детей разных возрастов](https://lifegid.com/bok/2789-utrennyaya-gimnastika-zaryadka-dlya-detey-raznyh-voznrastov.html). (<https://lifegid.com/bok/2789-utrennyaya-gimnastika-zaryadka-dlya-detey-raznyh-voznrastov.html>).

Упражнения на развитие координации

В общем случае все упражнения на развитие координационных способностей делятся на статические и динамические. Приведём некоторые из них с учётом возраста.

Для детей 3 лет

Для таких маленьких деток все занятия лучше всего совмещать с прогулкой на детской площадке, ему будет так намного интереснее:

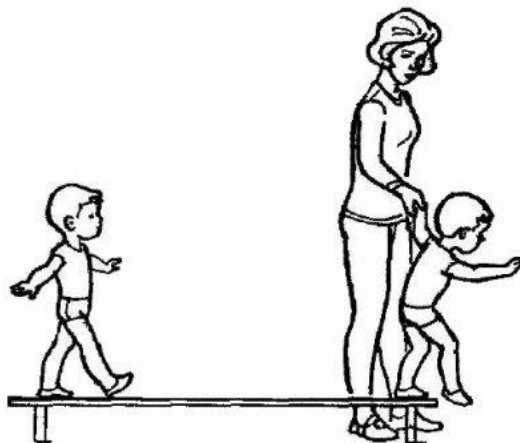
- обычная ходьба (самостоятельная ходьба, согласовывая движения рук и ног);



- ходьба с препятствием (перешагивайте игрушки, предметы и т.п.)



- наклоны и приседания (например, за игрушками);
- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу на высокой поверхности, скамейкам, бордюрам и т.п. (не забывайте страховать);



- покорение вертикальной лестницы, если есть в домашних условиях.

Важно! Обязательно находитесь рядом с ребенком, чтобы в любой момент его можно было подхватить и, таким образом, уберечь от ненужных травм.

Для детей 4-5 лет

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

- 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.);

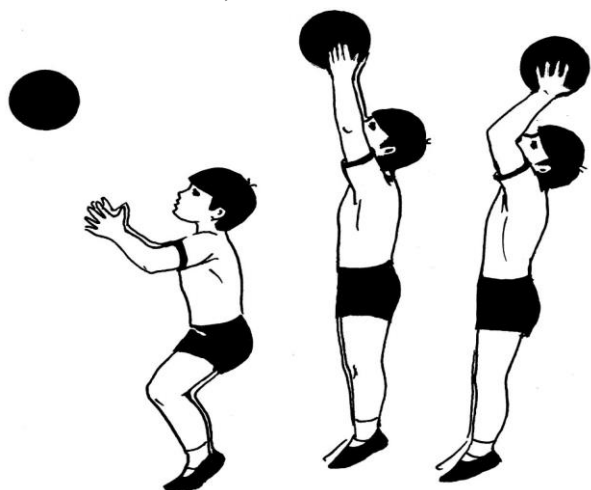


- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.

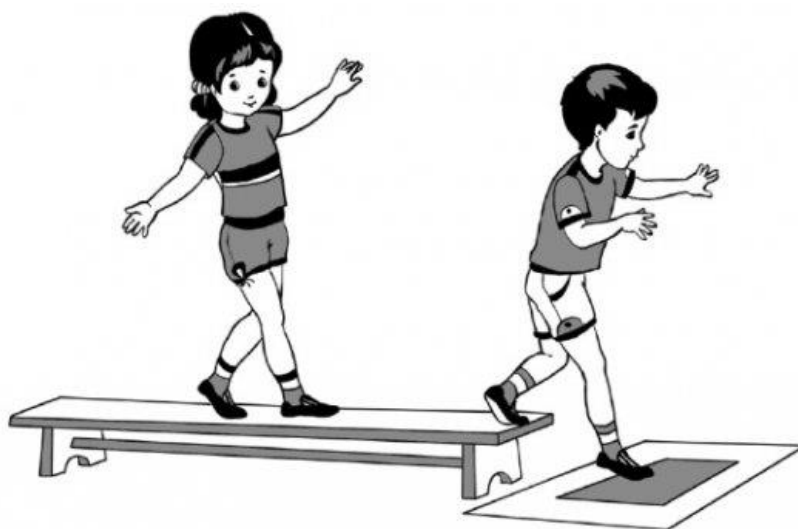
Для детей 6-7 лет

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 на высокой плоскости с поворотами**, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;



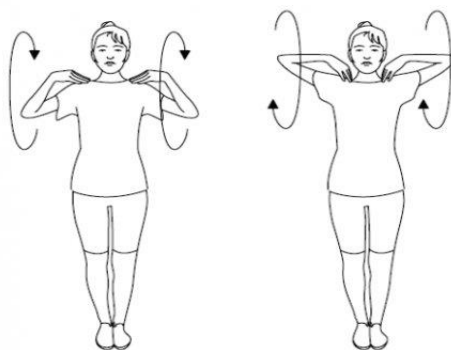
- **бег вперёд, назад, с поворотами**;



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

В таком возрасте можно приступать к выполнению комплекса для улучшения координации, который рекомендуют не только детям, но и взрослым:

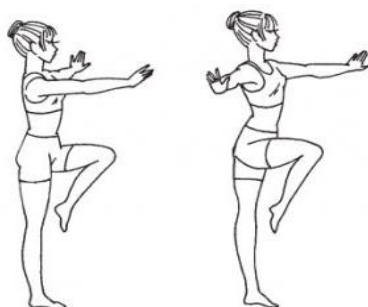
- **вращение руками, согнутыми в локтях** (положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях);



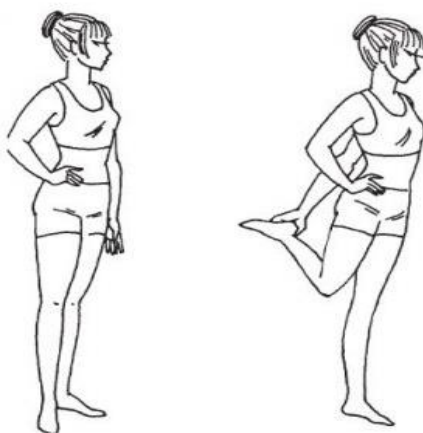
- **рисование воображаемых фигур** (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат);
- **прыжки по классикам** (делаем прыжок одной ногой, затем двумя и так чередуем дальше);



- **стойка на одной ноге** (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону и удерживаем равновесие секунд 10-15, меняем ноги);



• **стойка на одной ноге с поднятием на носок** (положения стоя, руки на талии, одна нога сгибается в колене и отводится в сторону, теперь поднимитесь на носок и удерживайте равновесие, повторите в другую сторону).



Также можно делать уже знакомые упражнения на бревне, скамье, шведской стенке, кольцах, постепенно их усложняя.

Знаете ли вы? *В далёкой Бразилии самым страшным наказанием для детей является запрет на игру в футбол.*

Общие игры на координацию

Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

• дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время;



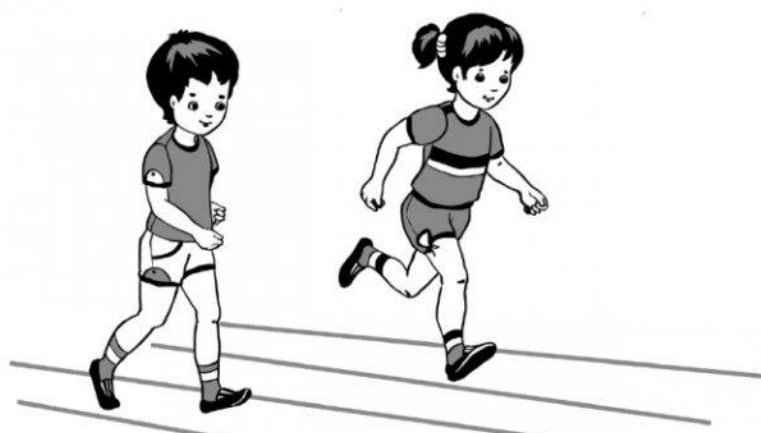
- делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;



- изображаем и аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;



- бег со сменой траектории по условленной команде;



Дети любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находите те игры, которые больше всего нравятся конкретному ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы ребенок вырос ловким и смелым. И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.