

Упражнения на развитие координации движений

Зачем работать над координацией движений?

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уходят 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.

Развитие координации движений в раннем возрасте

Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета. В ее развитии участвуют многие органы.

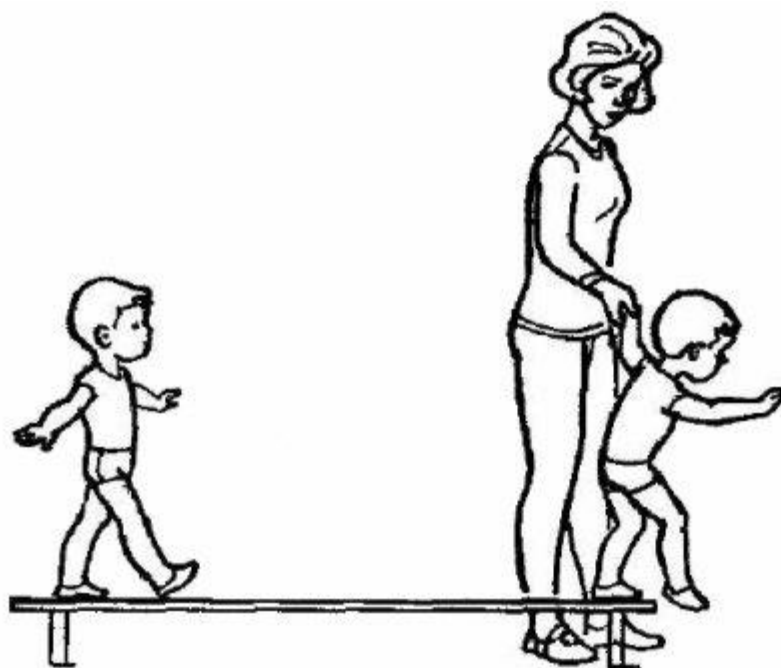
Особое значение придается мозжечку, активное развитие которого начинается в возрасте от полугода и заканчивается к 4-5 годам. Именно этот орган влияет на умения и способности малыша, начинающего сидеть с шести месяцев, ползать с 8-9 месяцев, вставать на ножки в 9-10 месяцев, делать первые шаги уже к 11-12 месяцам. Примерно с полутора лет начинается вполне уверенная ходьба. Мозжечок продолжает развиваться и постепенно переходит на более высокий уровень. В 3-4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций. Обучаемость ребенка значительно улучшается, он способен выполнять новые, более сложные задачи.

Координация движений во многом зависит от вестибулярного аппарата. Развитие данной функции начинается еще во внутриутробном периоде, а окончательно формируется в процессе развития примерно к 12-15 годам. Основная роль вестибулярного аппарата заключается в обеспечении прямой походки человека. Именно с его помощью осуществляются первые шаги, а различные отклонения и нарушения могут вызвать неуверенную, так называемую «пьяную» походку.

Для детей 2-3 лет

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

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног);
- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.);
- наклоны и приседания (например, за игрушками);
- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам и т. п.



- покорение вертикальной лестницы.

Важно! Обязательно находите рядом с малышом, 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:

- 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.)

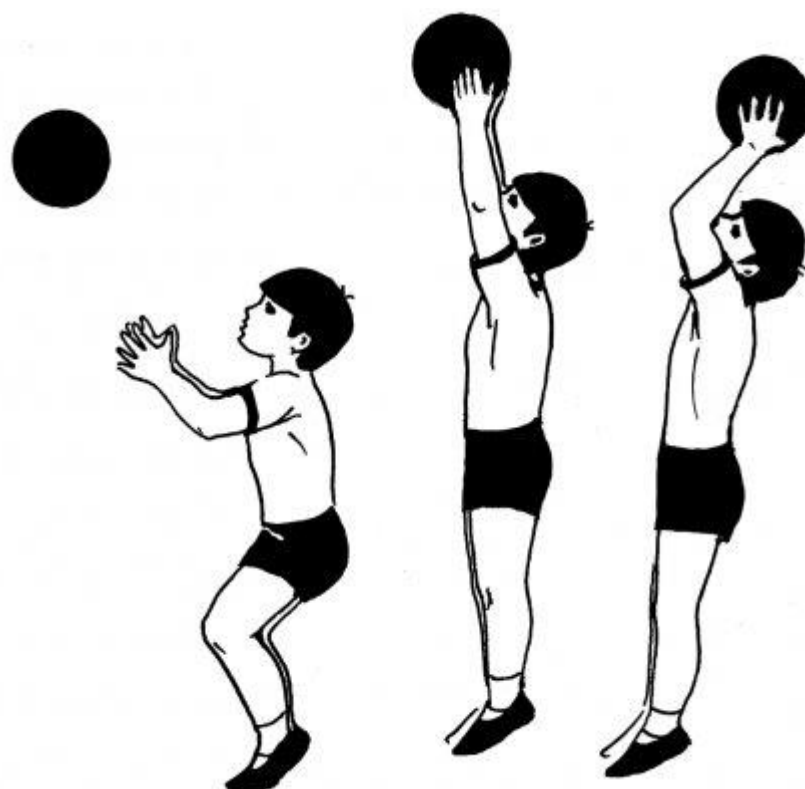


- удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.

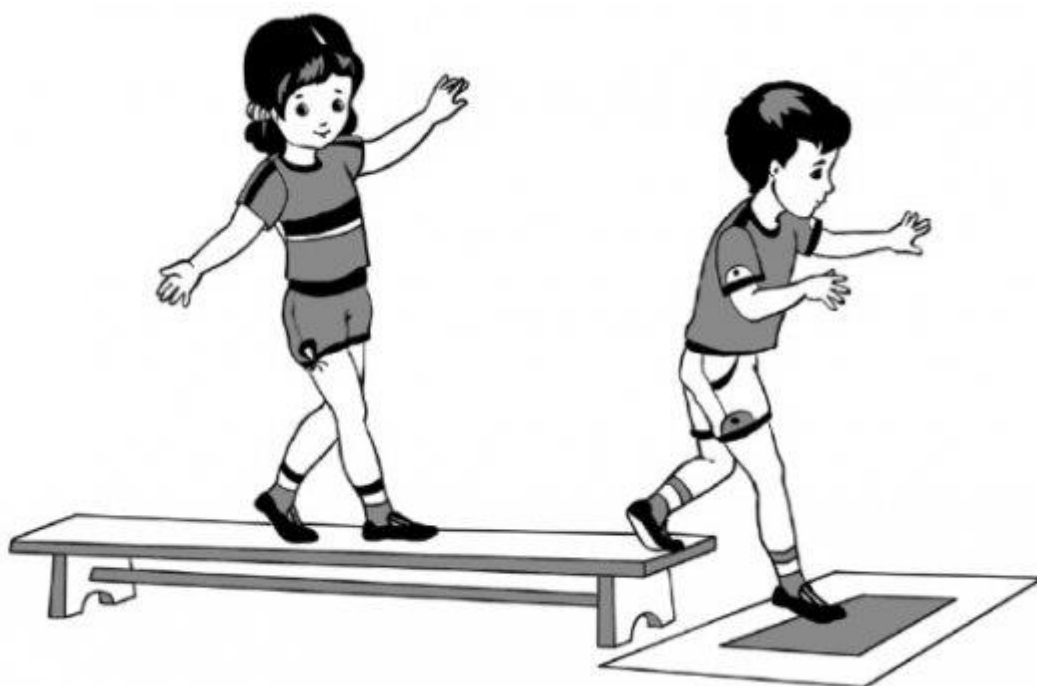
Для детей 6-7 лет

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);

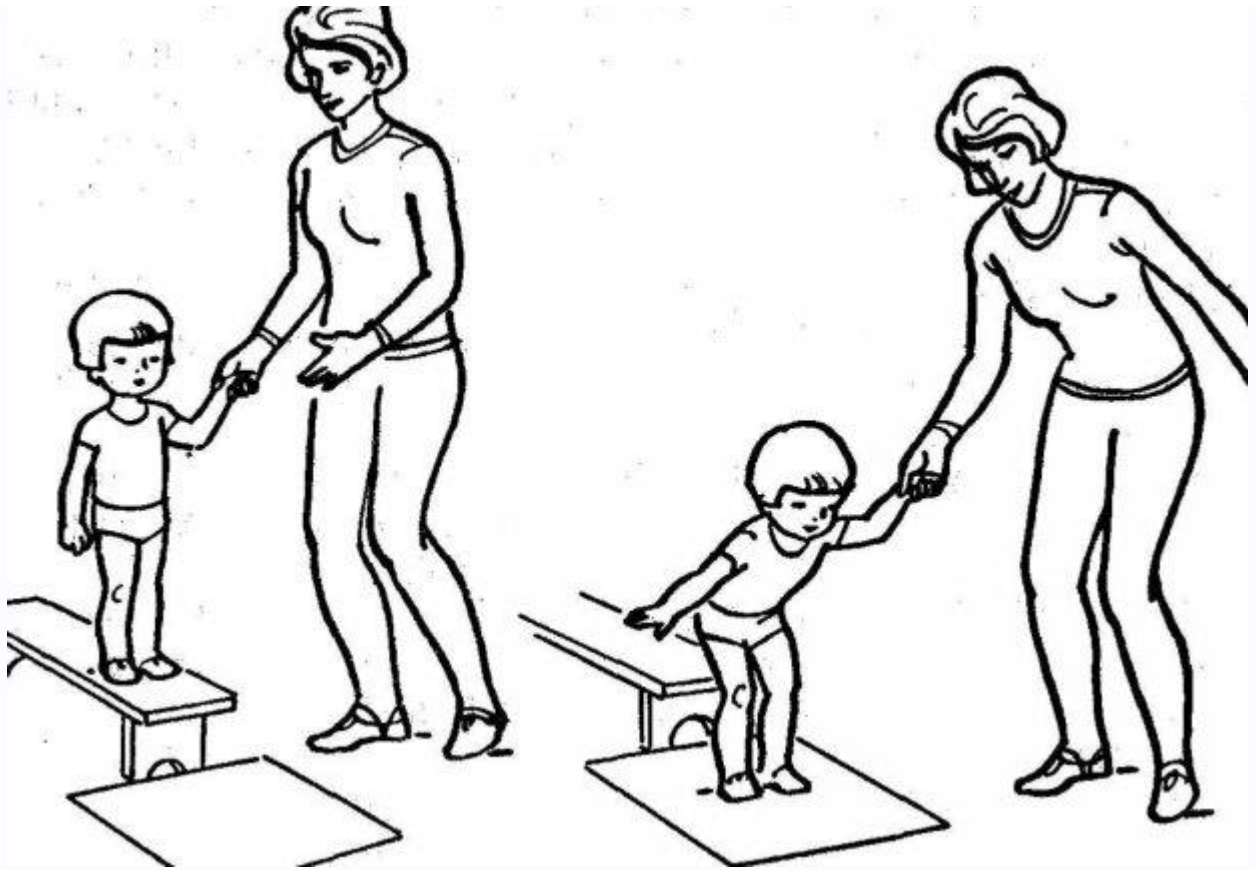


- **ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;**



- **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!

Как работать со старшими дошкольниками?

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.

«Пляшут малыши»

Цель: обучение ритмичным движениям, умению слушать простую мелодию.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Дети сидят на стульчиках кружком, и взрослый предлагает одному из них сплясать: «Миша сейчас спляшет, а ребятки ему похлопают!» Ребёнок выходит на середину круга, а взрослый поёт (на мотив «Ах вы, сени...»):

Вот наш Мишенька встаёт,
Он плясать сейчас начнёт.

Будет Мишенька плясать,

Всех ребяток забавлять!

Миша, Миша, попляши,

Нашим деткам помаши.

Выбирай других плясать

И ребяток забавлять!

Ребёнок пляшет, дети хлопают в ладошки.

Игра на развитие бега «Догонялки»

Цель: обучение ориентироваться в пространстве, развитие навыков бега на небольшие расстояния, тренировка умения быстро выполнять простейшие команды по ходу игры.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Один ребёнок сидит на стуле, к нему подходит взрослый с другими детьми, они говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть!

Ну, попробуй нас догнать,

Раз, два, три, четыре, пять!

При слове «Пять» все бегут, а ребёнок, сидящий на стуле, встаёт и догоняет. Тот, кого он поймал, садится на стул, и игра повторяется.

«На горку»

Цель: развитие координации движений, равновесия, укрепление мышц стоп.

форма проведения: индивидуальная.

Ход игры: взрослый сидит или стоит, а ребёнка ставит перед собой, поддерживая за кисти рук, приговаривая: «Взбираемся на горку», стимулирует перемещение стоп ребёнка по ноге взрослого. Когда ребёнок поднимается высоко, взрослый читает русскую потешку:

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

А на той горе дубок,

А на буде воронок!

Колокольчик

♦ Вы заняты или вам нечем занять ребенка?

♦ Повесьте над дверным проемом веревку, привязав к ней колокольчик. Ребенок должен ползать под ней туда — обратно, не задев колокольчика. Если колокольчик зазвенел, значит, ребенок проиграл.

♦ Можно использовать и две веревки с двумя колокольчиками, привязав их концами к спинкам стульев. Расстояние между веревками должно быть не менее 50 см. Пусть ребенок пробует перелазить между ними, стараясь, чтобы колокольчики не зазвенели.

Достань-ка

♦ Привяжите к дверному проему колокольчик, шарик или любую другую игрушку. Малыш должен подпрыгнуть и достать предмет. Дайте ему задание — дотронуться до игрушки 5 раз. Если получилось — значит, победил.

Попадай-ка

Игра учит попадать в цель с расстояния.

Необходимый инвентарь: тазик, небольшой мяч или еловые шишки, желуди.

♦ Как играем: поставьте тазик на пол. Предложите ребенку с расстояния в 20-30 см бросать туда мяч. Если попал — значит, ловкий, победил. Бросать можно и мячики, и шишки, и желуди.

◆ Закрепляем: на прогулке начертите на асфальте круг — ребенок должен бросить в него мелкий предмет, например, мячик или камушек. Можно устроить соревнование — кто больше закинет предметов в круг, тот и победитель!