

Развитие координации

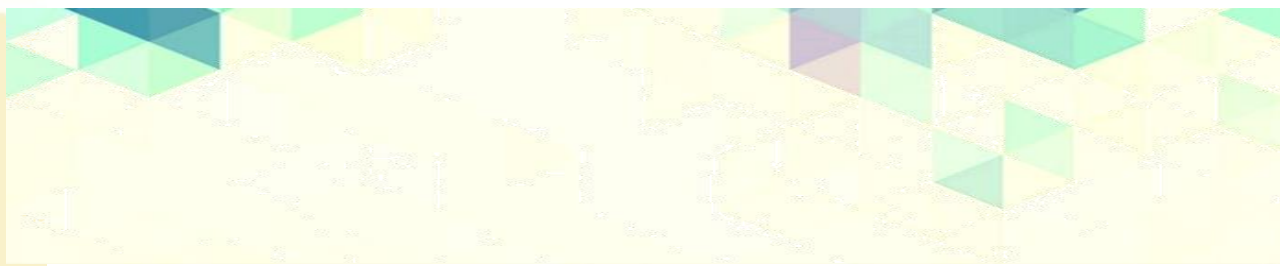
Выполнил учитель-дефектолог
консультационного центра Серова Юлия Владимировна



Зачем развивать координацию у детей?

Чтобы ребенок рос здоровым, ловким и сообразительным, важно работать над его развитием. Многие родители уделяют внимание мелкой моторике, что хорошо. Однако следует уделить внимание совершенствованию крупной моторики, ведь ребенку не обойтись без хорошей координации движений тела.

Координация – это согласованная активность всех мышц. В этом процессе участвует мышечный и вестибулярный аппарат. Координацию нужно развивать с раннего возраста, ведь от этого качества зависит его развитие в целом. Выполняя несложные и интересные задания, ребенок совершенствует свои физические качества, ловкость движений, подвижность, ритмичность.



Когда и что развивать?

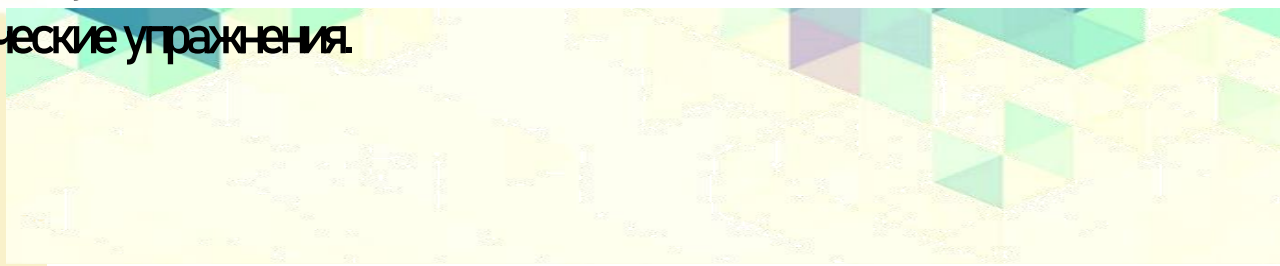
Координация начинает развиваться еще в утробе матери, и продолжает до тех пор, пока растет скелет человека. Особую роль играет мозжечок, который начинает развиваться с 6 месяцев, от года этот процесс замедляется, а к 4.5 годам заканчивается.

Развитие мозжечка легко увидеть:

в полгода малыш учится сидеть, в 8 – 9 месяцев – ползать, в 9 – 10 месяцев – вставать на ноги, а в 11 – 12 – начинает ходить.

В 3 – 4 года развитие мозжечка переходит на новый уровень. Набор его функций расширяется, благодаря чему ребенок способен решать новые задачи, улучшается процесс обучения.

Чтобы ускорить развитие мозжечка, нужно выполнять новые действия. Для этой цели применяют статические и динамические упражнения.



Что делать?

Все упражнения на развитие координации можно разделить на статические и динамические. С помощью первых дети учатся сохранять равновесие в определенной позе, а вторые необходимы для регуляции движения во время выполнения двигательных актов.

Примеры статических упражнений – стойка на одной ноге или удерживание легкого груза на голове, а динамических – ходьба по скамейке, изменение направления во время бега и т. д. Развивать координацию помогают командные игры (баскетбол, футбол, волейбол), катание на коньках, лыжах, велосипеде, теннис.



Что делать?

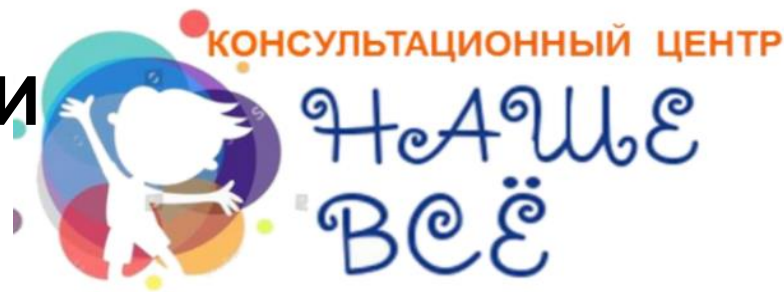
Однако во время занятий нужно учитывать особенности развития координации у детей. Чтобы ребенок получил только пользу от тренировок, нужно давать ему посильную нагрузку с учетом его возраста и особенностей организма.

Во время статических упражнений малыша нужно подстраховать, чтобы он не травмировался. Для детей дошкольного возраста занятия лучше проводить в игровой форме.

Во время игры можно использовать дополнительные предметы: мячи, шары, скакалки, обручи, гимнастические палки и т. д.



Игры для развития координации



- Прыжки и мячики

На площадке раскладывают 2 – 3 обруча в виде дорожки, высыпают мячики. Малыш должен прыгнуть в каждый обруч, взять шарик и вернуться обратно.

- Ходьба между палочками

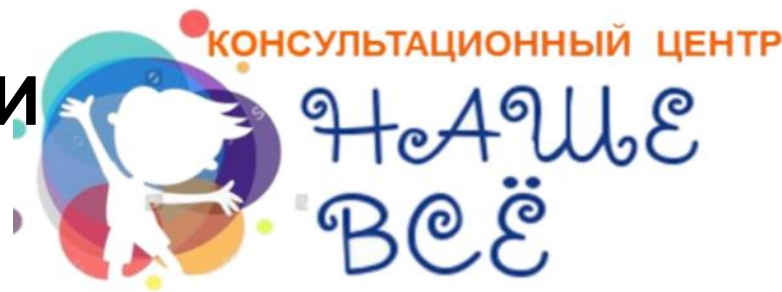
Взрослый раскладывает гимнастические палочки (3 – 5 штук) параллельно друг другу на небольшом расстоянии, рассыпает мячики. Ребенок должен обойти палочки, чтобы их не задеть и собрать мячи.

- Перекатываем мяч

Взрослый раскладывает мячи, вручает малышам гимнастические палки и включает музыку. Тогда дети должны перекатывать мячи к заданной точке только с помощью палки.



Игры для развития координации



- Игра на замирание

Взрослый включает музыку, дети танцуют, потом музыка резко выключается. Малыши должны замереть в определенной позе. Постепенно время «замирания» можно продлить.

- Ласточка

Ребенок стоит на одной ноге, вторую поднимает, вытягивает назад, туловище опускается параллельно полу, а руки вытягиваются в стороны. Победитель тот, кто дольше простоит в такой позе.

- Собери крупу

В одной части комнаты стоит мисочка с фасолью или крупой, а в другой игрушка, возле которой пустая миска. Дршкольник должен взять ложкой фасолину или крупу и перенести ее к миске, не проронив.

