Упражнения на развитие координации движений

Чтобы малыш рос здоровым, ловким и сообразительным, его способности необходимо постоянно развивать. Сегодня молодые родители уделяют очень много внимания мелкой моторике – и это правильно! Но не стоит забывать и о крупной моторике, ведь уже в школьном возрасте ребенку не обойтись без хорошей координации движений тела.

✔ 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 уход 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.

✔ Упражнения для детей 2-3 лет

В столь юном возрасте у ребенка еще очень маленький двигательный опыт. Даже простую ходьбу можно назвать упражнением. Поэтому сначала малышу предлагаются самые легкие упражнения, которые постепенно усложняются. Первые упражнения на развитие координации движений — это ходьба, перешагивания через препятствия, приседания и наклоны. Их рекомендуется проводить на улице во время прогулки. Ближе к трем годам можно постепенно осваивать более трудные задачи — ходить по бревну или лавке с помощью родителей (на первых порах).

✔ Упражнения для детей 3-4 лет

Научившись ходить по скамейке, пора учиться и слезать с нее. Предлагайте крохе сходить с бревна или скамейки не двумя ногами одновременно, а поочередно опуская ноги одну за другой. Как правило, малыши в этом возрасте очень активны и подвижны, их не надо уговаривать побегать, и они сами с энтузиазмом покоряют все лесенки и тренажеры на детской площадке. Главное — постоянно страховать ребенка, пока его движения не станут уверенными и точными. Также хороший результат дает хождение по дорожкам с препятствиями и упражнения на кольцах.

✔ Упражнения для детей 5-6 лет

В этом возрасте продолжается ходьба по скамейке, бревну, лесенке и просто по уличным бордюрам. Но теперь стоит активнее подключать руки: просите ребенка выполнять упражнения с определенными движениями рук — над головой, сложив крест-накрест на груди и т. д. Важно не добавлять новые упражнения, а следить за осанкой малыша, чтобы оттачивать его движения до совершенства. Более сложный вариант: передвижение по бревну или скамейке с одновременным подбрасыванием мяча вверх. Приступайте к нему, когда будете уверены в твердости движений ребенка.

✔ Упражнения для детей 7-8 лет

Комплекс упражнений для детей младшего школьного возраста обычно состоит в комбинации статики и динамики, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке присесть и повернуться кругом. Положение рук во время выполнения упражнений может быть разным — в стороны, за спину, за голову, на поясе. Однако длительная статика очень утомляет ребенка, поэтому позицию рук желательно менять достаточно часто. Вводите резкие повороты и быстрые прыжки — физически дети уже готовы к этому, и их очень веселит подобная динамика. Занимаясь с ребенком, пробуйте выполнять упражнения вместе, ведь это интересно и полезно для каждого из вас.