

Развитие координации движений у детей

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития. Именно поэтому родители должны тренировать у малышей ловкость, подвижность и ритмичность с раннего детства. Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Упражнения для развития координации движений являются частью программы детских дошкольных учреждений. Но родители также могут участвовать в этом процессе, организовывая различные подвижные игры и выполняя с детьми упражнения на ловкость в домашних условиях, во дворе или на даче.

Определить, уровень развития у ребенка координация, можно по таким параметрам:

- эффективность и точность движений;
- согласованность деятельности различных анализаторов (зрения, слуха, осязания, обоняния);
- правильный выбор момента начала движения (своевременность действий);
- адекватное определение направления, амплитуды, скорости, темпа и ритма движений;
- экономичность действий.

Упражнения для улучшения координации движений

Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим положениям относятся сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим – ходьба по доске, скамейке или бревну, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх, катание на коньках, лыжах, велосипеде.

С 2 до 3 лет двигательный опыт ребенка еще минимальный. В качестве упражнения можно использовать даже обычную ходьбу. Поэтому нужно начинать с простых упражнений, постепенно усложняя их. Развитие равновесия и координации – это главные цели в раннем возрасте. Для этого ребенку достаточно ходить, перешагивать через препятствия, приседать, наклоняться. Тренировки лучше проводить на свежем воздухе. С 3 лет можно усложнить задачу – держать равновесие во время ходьбы по бревну или лавке, только не забывайте страховать малыша, чтобы избежать падения.

В 3 – 4 года научите малыша слезать с бревна или лавки. Объясните ему, что нужно спускаться не 2 ногами, а сначала одну, а потом вторую. Предложите ребенку изучить все лесенки и сооружения на площадке. При этом постоянно

страхуйте его, пока он не начнет двигаться уверенно. Также рекомендуется ходить по дорожке с препятствиями и выполнять упражнения на кольцах.

В 5 – 6 лет закрепляйте навыки ходьбы по скамейке, бревну или лесенке. Чтобы усложнить задачу, подключите в занятия руки, переложите малышу скрестить их на груди, держать над головой и т. д. При этом следите, чтобы спина была ровной, оттачивайте движения до совершенства. Со временем упражнение можно усложнить – пусть ребенок ходит по бревну, одновременно подбрасывая мяч.

Начиная с 7 лет комбинируйте статические и динамические упражнения на бревне или лавке. Например, ребенок во время ходьбы приседает и поворачивается кругом, в это время руки могут быть разведены в сторону, сведены за спиной, головой или лежать на поясе. Но не стоит увлекаться статикой, так как ребенка это утомляет, поэтому меняйте положение рук как можно чаще. Во время упражнений предложите ему резко развернуться или быстро попрыгать.

Дыхательные упражнения

- Сидя на коленях поиграйте в «шарик». Сначала «шарик» надувается - через стороны поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом «шарик» сдувается - руки опустите перед собой и сделайте выдох, произнося звуки «С», «Ш» или «И».

Растирание

- Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.
- Теплыми ладошками разотрите сначала уши до покраснения, затем мочки ушей.
- Упражнение «Обезьянка чешется». Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом к шее.
- Упражнение «Слоненок». Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.
- Упражнение «Комарики». Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.
- Упражнение «Кулачки». Постучать кулачками с разных сторон друг о друга.

Пальчиковая гимнастика

- Делайте круговые движения большими пальцами рук.
- Делайте массаж каждого пальчика, напоминающий стягивание перчатки.
- Соедините ладошки и поработайте только пальчиками, которые должны «поздороваться» друг с другом.
- Упражнение «Лесенка». Поочередно укладывайте пальчики друг на друга. И точно также поочередно разводите их в стороны.

Лежа на полу

- Упражнение «Сфинкс». Лежа на животе, руки согнуты в локтях. С опорой на предплечья доползти до края коврика и обратно.
- Упражнение «Бревнышко». Лежа на спине, руки над головой. Перекаты с помощью одних плеч. Докататься до края коврика и обратно.
- Упражнение «Солдатык». Лежа на спине, руки прижаты к бокам. Перекаты с помощью одних плеч.
- Упражнение «Лягушка». Лежа на животе, руки держать за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползти до края коврика и обратно.
- Упражнение «Лодочка». Лежа на животе, руки вытянуть вперед. Сделать прогиб, поднять руки и голову. Потом сделайте «Лодочку» на спине: на весу удерживать голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.

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, скакалки, 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.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2019/05/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-razvitiye-orientirovki-i>

<https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-roditelyam-po-razvitiyu-koordinacii-u-detey-1428712.html>

