

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

СТАНЬ САМЫМ ЛОВКИМ

Развитие
координации



"Мне качели-карусели по плечу, Я и в космос полечу!"

Если у ребенка развита координация, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку.

Умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения способствует быстрому овладению новыми движениями и их сочетаниями, а также умению действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

Поможет развитие вестибулярного аппарата и для улучшения физического состояния ребенка во время длительных поездок, его больше не будет укачивать в транспорте.

Развитие вестибулярного аппарата, отвечающего за чувство равновесия, является методом развития части головного мозга и, следовательно, его целиком.

Предложенные упражнения проводятся в игровой форме. Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту.

Выполнение детьми упражнений на развитие равновесия способствует всестороннему освоению пространства, развитию умений координации собственного действия.

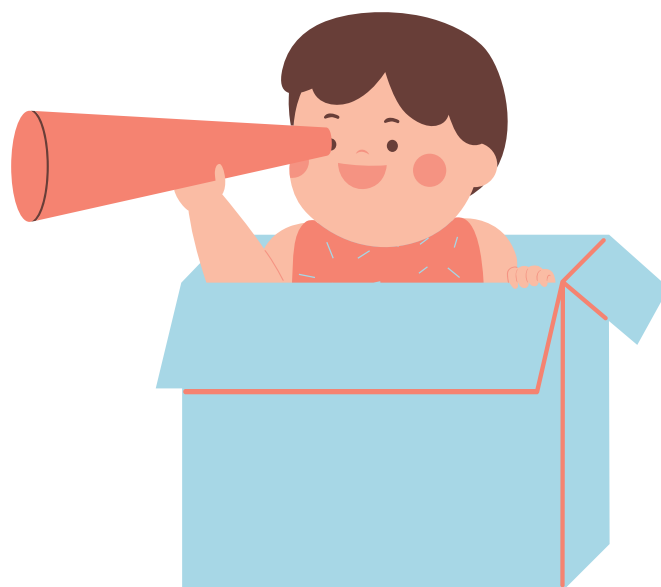


Приучайте детей быть активными.

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 малыш вырос ловким и смелым.

ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ИГРЫ - МИНУТКИ

1. Заворачивать ребенка в одеяло, как "рулет".
2. Предложите постоять как аист на одной ноге. Можно устроить весёлые соревнования «Кто дольше простоит».
3. Играть с воздушными шарами (подбрасывать, ловить, перебрасывать через забор и т. д.)
4. 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;
5. Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».
- 6.левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.



Игровое задание «ЭКВИЛИБРИСТИКА»

Предложите ребёнку пройти вдоль прямой линии. Это может быть линия на полу или край ковра. Сначала выполняется упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Вы можете усложнить упражнение, предлагая ребёнку пятиться назад и двигаться вперед несколько раз, или двигаясь «походкой канатоходца», т. е. ставя одну ступню точно перед другой. Упражнение можно сделать еще сложнее, двигая головой слева направо во время движения с открытыми глазами.



Упражнение «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ИГРУШКИ»

Ребёнок садится на табурет или стул. Возьмите для упражнения любимую игрушку и положите её на пол перед сидящим ребёнком. Дайте задание малышу поднять игрушку и положить её на колени и снова положить в другое место на полу — поочередно слева, справа и перед собой. Это упражнение также можно выполнять стоя.

Упражнение "ПОЙМАЙ КОМАРА"

Необходимые материалы и наглядные пособия : палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвезан макет комара, изготовленный из картона.

Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.





УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

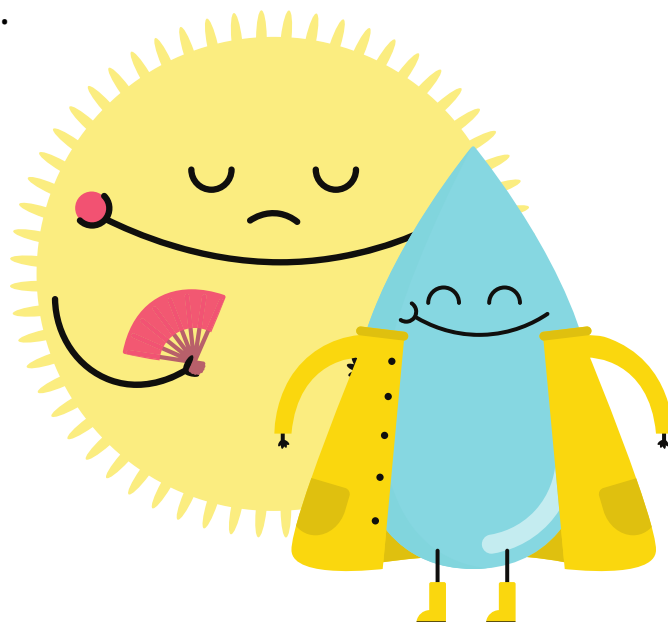
Предложите ребёнку выполнить комплекс упражнений с закрытыми глазами, это позволит еще лучше научиться чувствовать свое тело и разовьет вестибулярный аппарат. Конечно для такой тренировки все упражнения должны быть хорошо известны ребенку.

Задания:

1) Сидя мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя под поднятыми ногами.

2) Выполнить задание:

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки перед грудью
- 5 – руки к плечам
- 6 – руки вперед
- 7 – руки в стороны
- 8 – и. п.



3) «Ножницы» руками перед грудью. Поднимая руки вверх и опуская их. Выполняя движения в горизонтальной (или вертикальной) плоскости.

4) **Рисовать фигуры** (круг, квадрат, треугольник) по заданию взрослого руками перед собой, конечно же закрыв глаза.

5) **Прыжок вперед/назад на одной ноге.** Сначала встать на правую ногу, при этом левую согнув под углом в 90 градусов. Затем прыгать несколько раз подряд, не допуская касания согнутой ногой пола.