

Рекомендации родителям по физической культуре

Тема: «Развитие координации у детей 6-7 лет»

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти, то есть свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Эффективность в развитии двигательной координации у детей достигается за счет:

- применения методики, обеспечивающей изучение простых движений с постепенным их усложнением;
- объединение ранее изученных движений в комплексы упражнений и выполнение их с изменением скорости, темпа, ритма и амплитуды движений;
- а также использование специального инвентаря разного размера и веса (мячи, обручи, палки, скакалки).

Дошкольник 6-7 лет получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений.

Упражнения для улучшения координации движений

Дыхательные упражнения

1. Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.

Растирание

1. Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.
2. Упражнение «Комарики». Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.

Пальчиковая гимнастика

1. Делайте круговые движения большими пальцами рук.
2. Делайте массаж каждого пальчика руки, напоминающий стягивание перчатки.

Лежа на полу

1. Упражнение «Бревнышко». Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.

2. Упражнение «Лягушка». Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в «замок». С помощью ног проползите до края коврика и обратно.

3. Упражнение «Лодочка». Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте «Лодочку» на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательнее 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, скакалочки, кегли, большие и маленькие обручи, различные небольшие предметы, игрушки и так далее.

И помните: обязательно хвалите ребенка за любые – даже самые небольшие – достижения. Одобрение родителей станет лучшим стимулом научиться еще более интересным и сложным действиям.