

Развитие координации движений у детей дошкольного возраста в повседневной жизни.

Если у ребенка развита координация, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку. Но не стоит надеяться на быстрый результат - это качество развивается на протяжении нескольких лет, так как в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Координация движений необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх (где основная цель ловить играющих и умение увертываться от водящего). Одним из проявлений хорошей координации движений является умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении.

Развитая координация – это не только согласованные движения тела, но и взаимодействие процессов возбуждения и торможения в головном мозге. Это условие обязательно для слаженной работы нервной системы. По этой причине у гиперактивных детей чаще нарушена координация.

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.



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 малыша скрестить их на груди, держать над головой и т. д. При этом следите, чтобы спина ребенка была ровной, оттачивайте движения до совершенства. Со временем упражнение можно усложнить – пусть ребенок ходит по бревну.

Начиная, с 7 лет можно комбинировать 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. Физическая подготовка школьников уже достаточная для выполнения подобного упражнения, кроме того, он оценит подобную динамику.



На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; с закрытыми глазами; с задержкой на одной ноге.



Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; в другую сторону; повернуться два раза и т.д.).