



Инструктор по физической культуре
Усачева Ирина Ивановна

Ноябрь

Консультация для родителей: «Игровые упражнения для развития координации у дошкольников».

Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система. Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка

Совершенствованию координации способствует выполнение специальных

физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. К динамическим упражнениям – относится: ходьба по доске, скамейке или бревну, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде, а для самых маленьких детей, которым еще не по силам освоить велосипед, даже катание на электромобиле типа Peg- Perego Buggy будет отличной тренировкой.

Итак, рассмотрим упражнения на развитие координации для детей различных возрастов.

Во время выполнения упражнений на повышенной опоре (гимнастическая скамейка, бревно) взрослый осуществляет страховку ребенка, особенно малыша (поддерживает за руку, идя рядом).

Развитие координации у детей 2-3 лет

Самым маленьким дошкольникам 2-3-летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако эта способность необходима им, чтобы научиться правильно выполнять более сложные основные движения. Упражнения на координацию занимают значительное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения: ходьба, перешагивание через предметы, наклоны, приседания. Затем изучают более сложные упражнения. Некоторым детям нужна помощь взрослого, который поддерживал бы за руку, помогал подняться и сойти с бревна (лавки), давал бы рекомендации во время выполнения упражнения и ободрял его.

Развитие координации у детей 3 - 4 лет

Дошкольнику 3-4-летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол (землю). В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно лазить по шведской стенке, лесенке-елочке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению

данных упражнений. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25 см друг от друга) и не упасть в болото.

Развитие координации у детей 5 лет

Дошкольник 5-6-летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий родитель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700 гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно изучать сначала в облегченных условиях.

Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Развитие координации у детей 6-7 лет

Дошкольник 6-7летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях. Повышаются требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть, повернуться кругом.

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное в стороны, за спину, за голову, на поясе. Однако длительное и определенное положение затрудняют упражнение и очень утомляют ребенка. Рекомендуется чаще менять положение рук.

Жизнь –это движение!

Дарите ребенку жизнь полную движения, радости общения с вами и здоровья!

