

Консультация для родителей

"ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ".

Слово «координация» (от латинского *coordinatio* — взаимоупорядочение) — это согласование деятельности мышц тела, направленное на успешное выполнение какой-либо задачи.

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.



Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

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. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов.

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка — это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными. Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть:

- правильно организованы,
- иметь определенный уровень нагрузки,
- а также ограничения во времени.

Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Как узнать - хорошая ли у ребенка координация?

Удостовериться, что с ребенком все в порядке, помогают довольно простые тесты. Их вполне можно сделать дома:

1. Попросите малыша последовательно соединить большой палец руки со всеми пальчиками на этой же руке.
2. Покажите ему комбинацию “кольцо”, соединив большой и указательный пальцы, а затем попросите его сделать тоже на обеих руках. В 4 года ребенку

еще можно объяснить, какие пальчики должны участвовать в работе. Потом помочь ему будет сложнее.

3. Покажите на своей руке комбинацию “коза”, вытянув вперед из кулака указательный палец и мизинец. Попросите малыша сделать то же самое поочередно на обеих руках. Следите, чтобы в работе участвовали правильные пальцы: чтобы большой палец не уходил в сторону, и чтобы малыш не помогал себе другой рукой. С 4-х летним ребенком можно предварительно проговорить, какие пальцы участвуют в игре.

4. Для проверки межполушарной координации насыпьте в мисочку белую и красную фасоль. Попросите ребенка левой рукой брать белую фасоль, а правой — красную. Делать это надо одновременно, раскладывая фасолины по двум разным тарелочкам.

Нарушение координации движения обнаруживается еще в раннем детстве, и может проявляться на протяжении всей жизни. В отличие от других болезней и травм, это расстройство выражается в неспособности контролировать процесс выполнения конкретной двигательной задачи, запоминать воспроизводить ту же самую задачу – особенно если речь идет о точных и тонких движениях.

Например, нарушения координации выражаются в том, что дети испытывают затруднения в обыденных действиях. Завязывание шнурков, застегивание пуговиц, подвижные игры, езда на велосипеде, которые становятся автоматическими для здоровых людей, являются сложной задачей для страдающих нарушениями координации движения.

Дети с нарушением координации движения тратят в три раза больше времени на написание каждой буквы. У таких детей нет физиологических или интеллектуальных отклонений, а в некоторых случаях их интеллект выше среднего, но они не в состоянии выполнять задачи, требующие координации между сенсорными, моторными и когнитивными функциями.

С возрастом у таких детей могут возникнуть проблемы с пространственной и временной организацией, а также может появиться немало трудностей при оценке расстояния и скорости движущихся объектов. Это мешает им играть в мяч и кататься на велосипеде.

Определить, нормальная ли 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.

Как же улучшить и развить координацию у детей?

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 комплексе упражнений и выполнение их с изменением скорости, темпа, ритма и амплитуды движений;
- а также использование специального инвентаря разного размера и веса.

Развитие координации у детей: упражнения и советы.

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

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 бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде.

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

Развитие координации у детей 2 – 3 лет.

Самым маленьким дошкольникам 2-3-летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако это 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,
- приседание.

Затем изучают более сложные упражнения.

Развитие координации у детей 3 – 4 лет.

Дошкольнику 3-4-летнего возраста сначала предлагают сходить со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно, лазить по шведской стенке, веревочной лестнице. Отличный результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25см друг от друга) и не упасть в болото.

Развитие координации у детей 5 - 6 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 нужно обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умения ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700гр.) 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 и 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 6-7-летнего возраста 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, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг друга. Затем постепенно разойтись держась за руки.

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное – в стороны, за спину, за голову, на пояс.

Упражнения для улучшения координации движений.

Дыхательные упражнения

- Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.
- 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 “Слоненок” Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.
- Упражнение “Обезьянка чешется” | Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом — к шее. Маленький ребенок может руки не перекрещивать.
- Упражнение “Комарики” | Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.
- Упражнение “Кулачки” | Постучите кулачками с разных сторон друг о друга.

Пальчиковая гимнастика

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

Лежа на полу

- Упражнение “Бревнышко” | Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Солдатык” | Лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Сфинкс” | Лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

- Упражнение “Лягушка” | Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.
- 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 желательно постепенно довести до 1 минуты.
- Лежа на полу, возьмите мяч или яркую игрушку, разведите руки в стороны. Поводите рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следите за игрушкой. Потом к “работе” глаз добавляется “работа” языка: глаза и высунутый язык двигаются в одном направлении и следуют за игрушкой. После того, как ребенок самостоятельно сделает это 20-25 раз, можно упражнение усложнить: глазами следите за мячом, а языком двигайте в другом направлении.

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.

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ В ОБЩЕНИИ С ВАШИМИ ДЕТЬМИ!

