

Развивайте у детей координацию движений.

Координация – это способность ребенка быстро и точно воспроизводить ранее незнакомые сложносочетаемые движения.

Значение координации движений для
физического развития ребенка.

1. Стимулирует функцию нервной системы.
2. Оказывает благоприятное действие на мышечную, костную, сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на функцию внутренних органов.
3. Развивает чувство равновесия и скорость реакция.
4. Развивает ориентацию и ритмичность.

Если у ребенка развита координация значит:

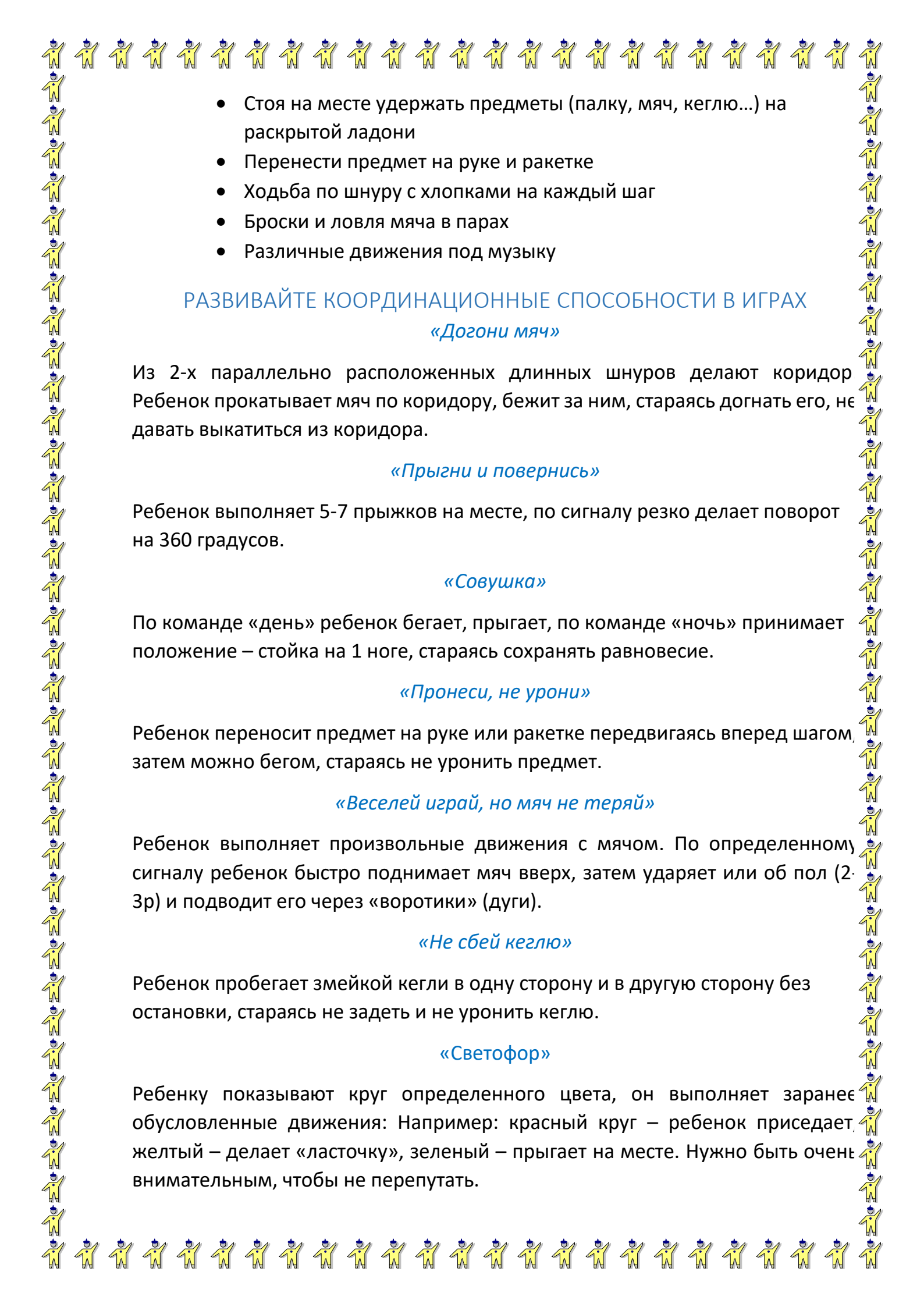
- У ребенка есть чувство ритма, равновесия, чувство разных поз.
- У ребенка правильная осанка
- Хорошая устойчивость тела (при ходьбе, беге и др. движениях)
- Правильная согласованность движений.
- Ребенок имеет согласованность движений частей тела во времени и пространстве под музыку.
- У ребенка преобладает скорость реакций.

Проверьте координационные способности своего ребенка.

Чтобы проверить ребенка на наличие координационных способностей нужно провести такие физические упражнения, игры, эстафеты, где необходимо проявить точность, быстроту и двигательную находчивость. Упражнения с ходьбой, бегом, метанием, прыжками. Но особенно важно использовать упражнения с предметами (мячами, палками, погремушками, обручами...)

Можно использовать такие упражнения как:

- Прокатывание мяча по узкому коридору (ширина 20см)
- Прыжки с поворотом
- Бег змейкой, бег с обеганием предметов
- Ходьба по шнуру с подбрасыванием мяча
- Всевозможные метания в цель

- 
- Стоя на месте удерживать предметы (палку, мяч, кеглю...) на раскрытой ладони
 - Перенести предмет на руке и ракетке
 - Ходьба по шнуру с хлопками на каждый шаг
 - Броски и ловля мяча в парах
 - Различные движения под музыку

РАЗВИВАЙТЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В ИГРАХ «Догони мяч»

Из 2-х параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор. Ребенок прокатывает мяч по коридору, бежит за ним, стараясь догнать его, не давая выкатиться из коридора.

«Прыгни и повернись»

Ребенок выполняет 5-7 прыжков на месте, по сигналу резко делает поворот на 360 градусов.

«Совушка»

По команде «день» ребенок бежит, прыгает, по команде «ночь» принимает положение – стойка на 1 ноге, стараясь сохранять равновесие.

«Пронеси, не урони»

Ребенок переносит предмет на руке или ракетке передвигаясь вперед шагом, затем можно бегом, стараясь не уронить предмет.

«Веселей играй, но мяч не теряй»

Ребенок выполняет произвольные движения с мячом. По определенному сигналу ребенок быстро поднимает мяч вверх, затем ударяет или об пол (2-3р) и подводит его через «воротики» (дуги).

«Не сбей кеглю»

Ребенок пробегает змейкой кегли в одну сторону и в другую сторону без остановки, стараясь не задеть и не уронить кеглю.

«Светофор»

Ребенку показывают круг определенного цвета, он выполняет заранее обусловленные движения: Например: красный круг – ребенок приседает, желтый – делает «ласточку», зеленый – прыгает на месте. Нужно быть очень внимательным, чтобы не перепутать.