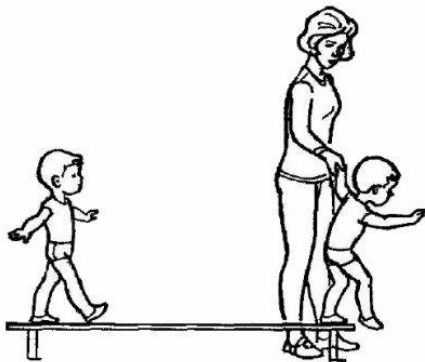


«Упражнения на развитие координации»

Для детей 2-3 лет

Для таких маленьких деток все занятия лучше всего совмещать с прогулкой на детской площадке, ему будет так намного интереснее:

- обычная ходьба (пусть ходит самостоятельно, согласовывая движения рук и ног);
- ходьба с препятствием (перешагивайте бордюры, песочницы и т. п.);
- наклоны и приседания (например, за игрушками);
- повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, бордюрам и т. п.;
- покорение вертикальной лестницы.



Важно! Обязательно находите рядом с малышом, чтобы в любой момент его можно

было подхватить и, таким образом, уберечь от ненужных травм.

Для детей 4-5 лет

В этом возрасте дети контролируют своё тело намного лучше, поэтому можно повышать уровень сложности:

-научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой;

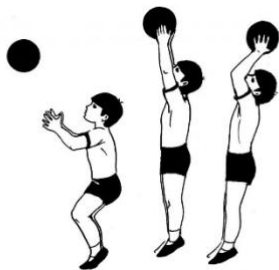
-ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.);

-удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой.



Для детей 6-7 лет

В таком возрасте рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами:

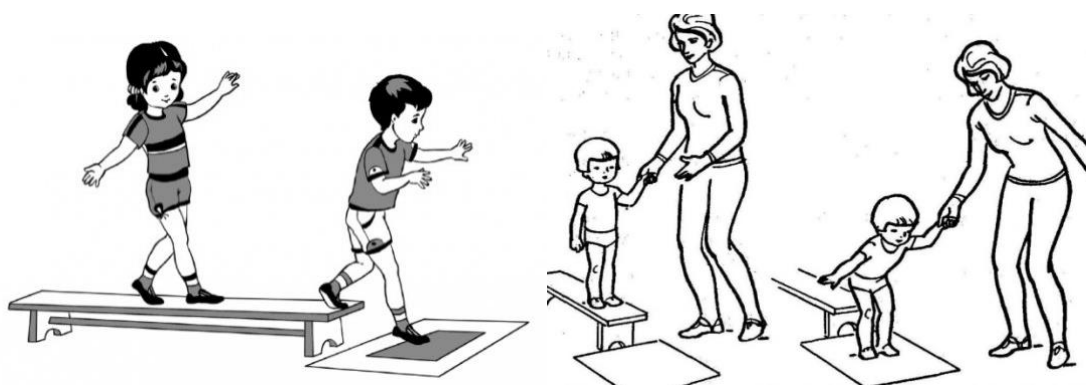


-упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);

-ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;

-бег вперёд, назад, с поворотами;

-прыжки со скамьи и на скамью.



Важно! Дети не любят однообразия, поэтому меняйте разные виды занятий почаще, чтобы они не заскучали. Очень хорошим примером будет, если вы будете заниматься вместе!

Общие игры на координацию

Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

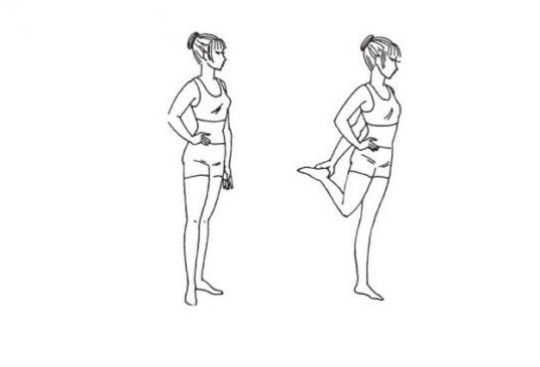
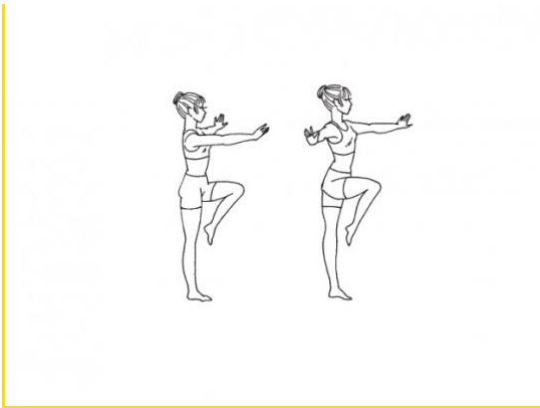
-дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время;

-делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;

-изображаем и аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;

-бег со сменой траектории по условленной команде;

-прыжки на батуте.



Дети любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находите те игры, которые больше всего нравятся конкретному ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы малыш вырос ловким и смелым. И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.