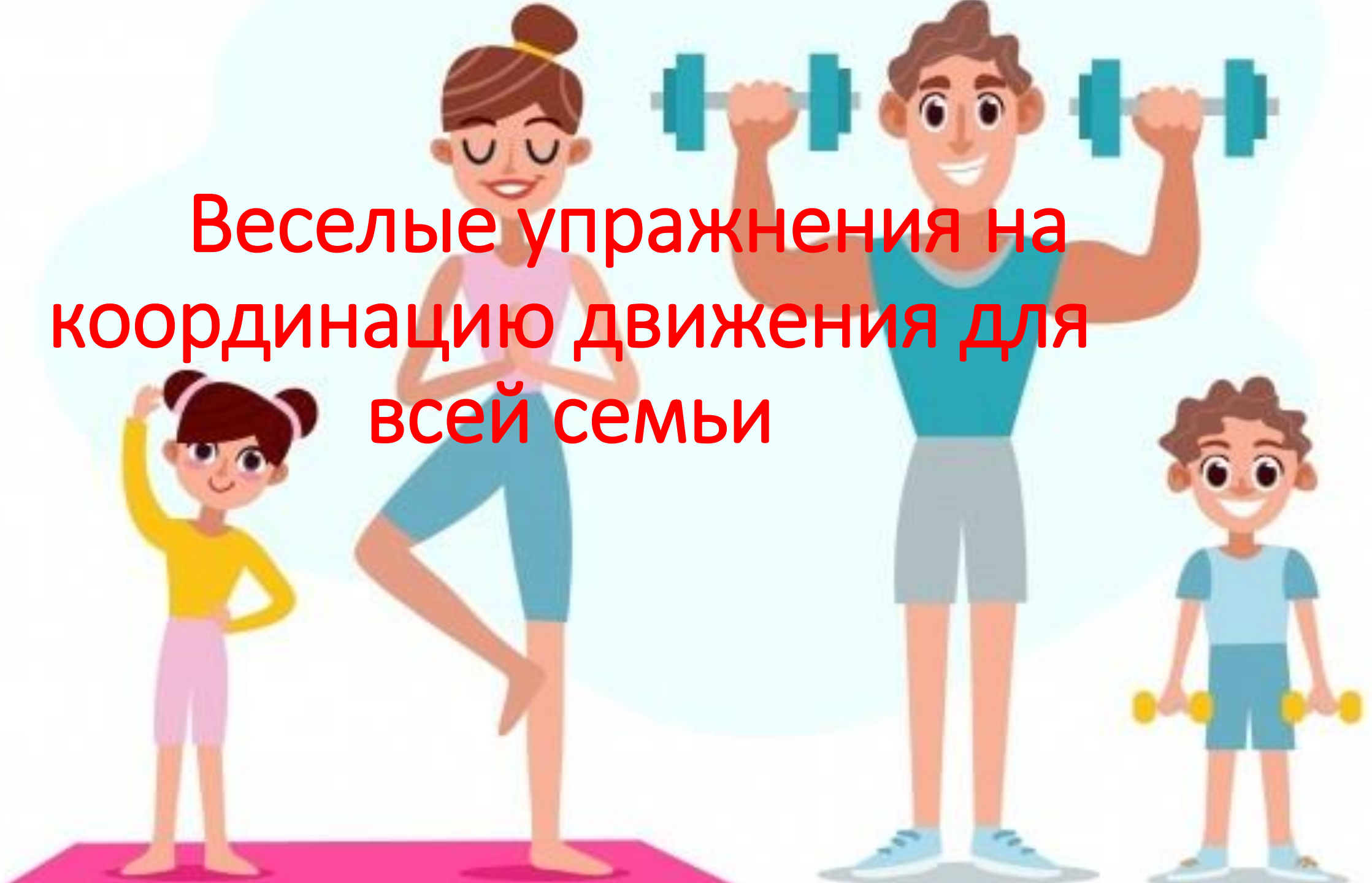


Веселые упражнения на  
координацию движения для  
всей семьи



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.

Наблюдая за своим ребенком, вы время от времени замечаете, что иногда он неуклюжий, словно маленький медвежонок. Несогласованность движений встречается не только у детей, но и у взрослых, и может быть выражена в разной степени.

Развитие координации начинается в младенческом возрасте и продолжается до тех пор, пока растет скелет человека, а это примерно до 16–18 лет.

## 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.

# Статические игры

## *Игры на замирание:*

### «Раз, два, три замри!»

включите музыку и танцуйте вместе с малышом, когда музыка выключается, нужно замереть в той позе, в которой был. Это веселая и простая игра, усложняйте ее, удлиняя время «замирания».

### «Шторм-штиль»

Вариация представленных ранее игр. Единственное она не требует полного замирания, «штиль» – это тихие, плавные движения, шепот, шторм – это быстрые, хаотичные движения.

### «Перышко»

Берем салфетку, перышко или листок дерева и подбрасываем вверх. Объясняем ребенку, что пока салфетка падает, нужно, как можно громче смеяться, хлопать в ладоши, или любое другое действие. Но как только упадет, следует сразу замолчать и замереть.



## *Игры на равновесие:*

**Цапля.** Стойте на одной ноге, кто сможет дольше? А если цапля еще и поймать лягушку решила?

**Ласточка.** Стоя на одной ноге, вторую поднимите и вытяните назад, за корпус тела, руки в стороны, наклонитесь телом параллельно полу. Кто дольше сможет планировать как ласточка?

**Йога.** Очень много статических упражнений есть в практике йоги, вы можете позаимствовать наиболее доступные для вас и делать их вместе с ребенком.



## Динамические игры

### *Игры с внезапной сменой действий или направления:*

По вашей команде ребенок резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение. Вы сами можете быть проводником, а малыш повторяет за вами.

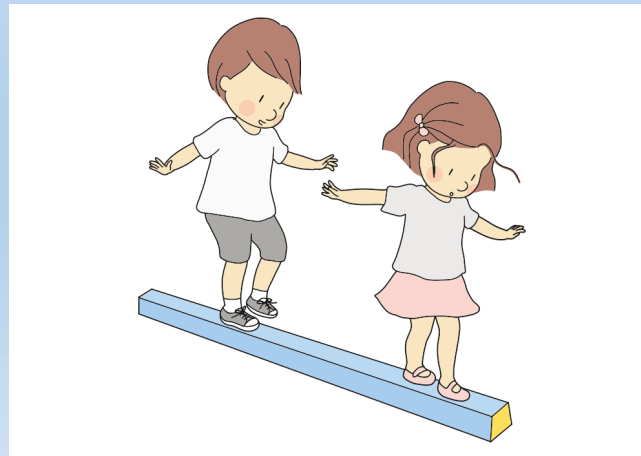
### *Игры на баланс равновесия:*

**Баланс.** Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.

**Бордюры.** Ходите по бордюрам во дворе, прекрасно развивает равновесие!

**Бревно.** Усложненный вариант бордюра — пройдите по бревну, которое лежит на земле, затем можно усложнять, поднимая бревно выше, и самый сложный вариант — пройти по качающемуся бревну.

**Качели.** Дети любят качаться на качелях, поверьте, от этого нехитрого занятия есть польза!



## Как просто и эффективно развивать координацию у детей?

Секрет заключается в том, что координацию у детей можно развить только через двигательную активность, поэтому самое простое и эффективное — это не ограничивать двигательную активность вашего ребенка и всячески ей способствовать!

Устройте дома спортивный уголок, отведите ребенка в спортивную секцию, на танцы, в бассейн, отведите на спортивную гимнастику или акробатику. Зимой — лыжи и коньки, езда на санках с горок — все это развивает координацию движений.

И отличная новость для взрослых — в любом возрасте можно развивать координацию!

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**