

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

# СТАНЬ САМЫМ ЛОВКИМ

Развитие  
координации



## "Мне качели-карусели по плечу, Я и в космос полечу!"

**Если у ребенка развита координация**, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку.

Умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения способствует быстрому овладению новыми движениями и их сочетаниями, а также умению действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

Поможет развитие вестибулярного аппарата и для улучшения физического состояния ребенка во время длительных поездок, его больше не будет укачивать в транспорте.

Предложенные упражнения проводятся в игровой форме. Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту.



## Приучайте детей быть активными.

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.

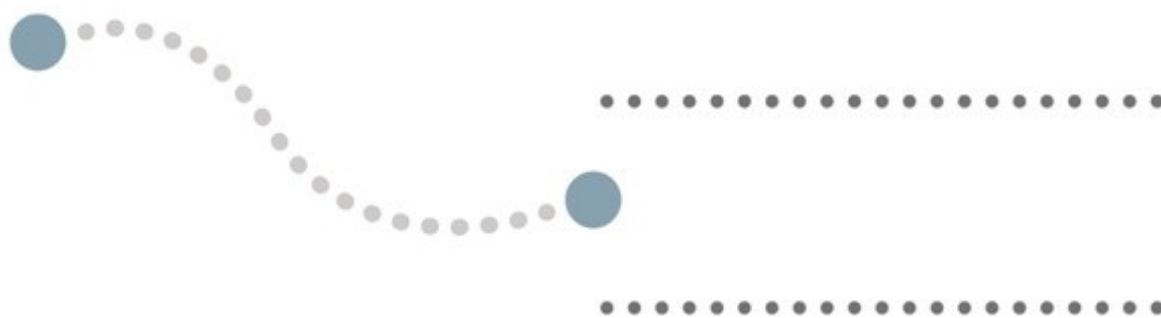
## ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ИГРЫ - МИНУТКИ

- 1.Заворачивать ребенка в одеяло, как "рулет".
- 2.Предложите постоять как аист на одной ноге. Можно устроить веселые соревнования «Кто дольше простоит».
- 3.Играть с воздушными шарами (подбрасывать, ловить, перебрасывать через забор и т. д.)
- 4.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;



## Игровое задание «ЭКВИЛИБРИСТИКА»

**Предложите ребёнку пройти вдоль прямой линии.** Это может быть линия на полу или край ковра. Сначала выполняется упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Вы можете усложнить упражнение, предлагая ребенку пятиться назад и двигаться вперед несколько раз, или двигаясь «походкой канатоходца», т. е. ставя одну ступню точно перед другой. Упражнение можно сделать еще сложнее, двигая головой слева направо во время движения с открытыми глазами.



## Упражнение «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ИГРУШКИ»

Ребенок садится на табурет или стул. Возьмите для упражнения любимую игрушку и положите её на пол перед сидящим ребенком. Дайте задание малышу поднять игрушку и положить её на колени и снова положить в другое место на полу — поочередно слева, справа и перед собой. Это упражнение также можно выполнять стоя.





## УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

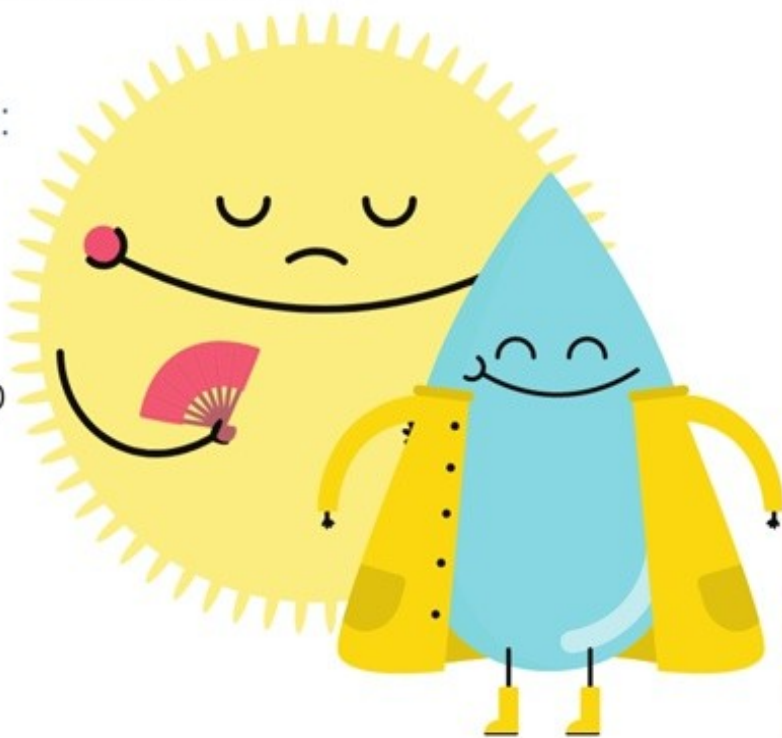
Предложите ребёнку выполнить комплекс упражнений с закрытыми глазами, это позволит еще лучше научиться чувствовать свое тело и разовьет вестибулярный аппарат. Конечно для такой тренировки все упражнения должны быть хорошо известны ребенку.

### Задания:

**1)** Сед мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя под поднятыми ногами.

**2)** Выполнить задание:

- 1 – руки вперед
- 2 – руки в стороны
- 3 – руки вверх
- 4 – руки перед грудью
- 5 – руки к плечам
- 6 – руки вперед
- 7 – руки в стороны
- 8 – и. п.



**3)** «Ножницы» руками перед грудью. Поднимая руки вверх и опуская их. Выполняя движения в горизонтальной (или вертикальной) плоскости.