

# Розвиваємо координацію рухів!

Щоб маля зростало здоровим, спритним і кмітливим, необхідно постійно розвивати його здібності. Сьогодні молоді батьки приділяють дуже багато уваги дрібній моториці - і це правильно! Але не варто забувати і про велику моторику, адже без хорошої координації рухів тіла дитині не обійтися.

## Навіщо працювати над координацією рухів?

Розвинена координація допомагає дитині рухатися спритно і впевнено, а також сприяє правильній поставі. Зрозуміло, координація не формується за короткий термін - на це потрібен не один рік, оскільки в процесі задіяний вестибулярний і м'язовий апарат, а також органи зору.

Розвинена координація передбачає не тільки злагоджені рухи, а й узгоджену взаємодію процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Ця умова обов'язкова для відточеної роботи центральної нервової системи. Саме тому у гіперактивних малюків часто виникають проблеми з координацією.

Всі вправи для розвитку координації можна розподілити на статистичні і динамічні.

**Статичні вправи** вчать малюків зберігати рівновагу в заданій позі, наприклад, стояти на одній нозі або утримувати легкий вантаж на голові.

**Динамічні вправи** - це ходьба по лавці, зміна напрямку під час бігу і т.д.

Розвитку координації також сприяють командні рухливі ігри (баскетбол, волейбол, футбол), катання на ковзанах, лижах, велосипеді, теніс.

**Головний принцип виконання вправ - давати дитині посильне навантаження, відповідне її віку.**

Прості й цікаві вправи на координацію можна включати в ігри на свіжому повітрі і вдома, а придумати їх можуть самі батьки. Для таких веселих активних ігор стануть в нагоді м'ячі, кулі, гумки, палички для гімнастики, скакалочка, кеглі, великі і маленькі обручі, різні невеликі предмети, іграшки, і так далі. Дуже добре, якщо всі використовувані предмети ще й мають різне забарвлення, тоді можна попутно розвивати і багато інших важливих навичок.

## Поради батькам

**Яким чином перераховані вище предмети використовувати в іграх з дітьми?**

Ми пропонуємо вашій увазі ігрові вправи для розвитку координації рухів, які діти будуть виконувати з величезним задоволенням, бо гра - це весело! В них можуть брати участь і батьки.

**Але спочатку декілька рекомендацій для дбайливих мам і тат:**

- Тривалість однієї гри не повинна перевищувати 5-6 хвилин.
- Перед грою поясніть малюкові, що потрібно робити, покажіть, як це зробити.
- Нехай звучить весела музика під час дитячих ігор. Якщо дитині менше двох років, то бажано, щоб супровідна пісенька була тією ж самою. Для малюка це буде сигналом початку гри.
- Дітям до двох років необхідний супровід батьків протягом всієї гри. Виконуйте завдання разом з дитиною покроково.
- Якщо дитина втомилася, відразу ж завершуйте гру. А якщо малюк не в настрої не починайте, перенесіть заняття на більш вдалий час.

Розвиток координації відбувається і на різних відкритих дитячих майданчиках, які обладнані драбинками, гірками, платформами, канатами, гойдалками, каруселями. Такі чудові майданчики є зараз майже в кожному місті, діти завжди із захопленням відвідують їх.

# Вправи для розвитку координації рухів

**1. Перенеси м'ячик.** Гра полягає в тому, щоб подолати лабіринт, перенести м'ячик і покласти його в кошик. Спочатку потрібно розкласти одну або дві скакалки у вигляді лабіринту. З одного боку лабіринту розмістити невеликі м'ячики, з іншого - порожній кошик або коробку. Починати гру потрібно з того боку, де розміщений кошик. Перед малюком стоїть завдання: пройти лабіринт (бажано босоніж), взяти в руки м'ячик на іншій стороні лабіринту, повернутися назад до кошика, покласти в нього м'яч.

**2. Пеньки.** Для цієї гри потрібні пеньки різні по висоті (4-7 штук), їх необхідно розставити на невеликій відстані один від одного, щоб вийшла доріжка. Поруч з пеньками розсипати невеликі предмети (можна використовувати м'ячики, великі деталі конструктора, іграшки). Кошик потрібно розмістити або на початку, або в кінці доріжки з пеньків. Малюк повинен по пеньках дістатися до предмета, взяти його, пробігти по підлозі, не по пеньках, до кошику і кинути в нього предмет.

**3. Обручі і м'ячі.** Зробити доріжку з невеликих обручів (2-4 штуки), розмістити поруч з ними предмети, які дитина буде збирати. З іншого боку доріжки розмістити кошик, в який ці предмети потрібно складати. Малюкові необхідно стрибати в середину обручів послідовно, взяти предмет, кинути його до кошика, повернутися назад.

**4. Тунель.** Два - чотири обруча необхідно встановити вертикально на невеликій відстані. Дитині пропонують проповзти або пройти через тунель, взяти предмет, пробігти на вихідну позицію, покласти предмет.

**5. Пройти між паличками.** Розмістити палички паралельно одна одній на невеликій відстані (три-п'ять штук з кожного боку). Поруч з ними розсипати предмети. Дитина повинна пройти посередині, не наступаючи на палички, зібрати м'ячики, помістити в кошик, який розташований з одного боку від доріжки.

**6. Пострибаємо.** Для тренування спритності, сміливості, сили потрібно невеликий пух або дитячий стільчик і мат. На маті потрібно розсипати м'ячики, а збирати їх, стрибаючи з пуфа. Увага! Завдання виконується разом із мамою або татом. Слідкуйте за тим, щоб, приземляючись, дитина присідала.

**7. Резиночка.** Потрібно натягнути скакалку або гумку на ніжки двох стільчиків приблизно на рівні колін малюка. Розсипати м'ячики з одного боку від споруди. Потрібно пролізти під гумою, взяти м'яч, повернутися, високо піднімаючи ноги, переступаючи через гуму.

**8. Баскетбол.** Потрібно закинути м'яч в обруч. Для малюків - невеликий обруч, невеликий м'ячик, паралельно підлозі на невеликій висоті. Для дітей старшого віку - перпендикулярно підлозі, вище, змінюючи позицію обруча (вище, нижче, в правій руці, в лівій руці).

**9. Попадання в ціль.** Необхідно потрапити в кошик або відро м'ячиком з відстані. Для дітей більш старшого віку відстань збільшується.

**10. Перекоти м'яч.** Для виконання цієї вправи знадобиться гімнастична палиця. Необхідно перекичувати м'ячик за допомогою палички до кошику під супровід веселої музики.

**11. Перенеси м'яч в ложці.** Дуже цікава вправа, але досить складна. Необхідно перенести маленький м'ячик за допомогою ложки і помістити його в кошик.

**12 "Канатоходець".** Для виконання цієї вправи Вам знадобиться гімнастична колода (ця деталь є в комплекті багатьох домашніх спортивних комплексів) або звичайний бордюр "бровка" на вуличному тротуарі.

**13. "Стійка на подушці".** Подушка - м'який і в той же час пружний "спортивний" атрибут, який так і намагається вислизнути з-під ніг або змінити своє положення, щоб юний спортсмен впав. Нехай дитина встане на подушку однією ногою, а другу зігне в коліні перед собою і притисне до себе рукою або ж підігне коліном убік і розпрямить руки. Можна скласти руки долонями одну до одної, як при виконанні асани йоги. 30-60 секунд потрібно буде зберігати рівновагу і не падати. При цьому дуже бажано не дивитися в одну точку, тоді тренування ускладнюється, адже зір вже не допомагає орієнтуватися в просторі.

Це далеко не повний перелік ігор. Такі вправи на координацію можна виконувати в колективі дітей, наприклад, під час свята або спільної прогулянки, або в дитячому садку. Залежно від віку гравців, можна ускладнювати або спрощувати завдання, використовувати різне обладнання, підручні засоби, предмети. Головне, частіше пропонувати дитині вправи для розвитку координації. Для дітей старшого віку чудово підійдуть заняття танцями і будь-яким видом спортом (наприклад художня і спортивна гімнастика, фігурне катання, ігрові види спорту і т.ін.).

Ігри та вправи на координацію допоможуть також зберегти правильну поставу і розвивати вестибулярний апарат.

