

Упражнения на координацию для детей – зачем они нужны и чем полезны?

Что такое координация? Зачем ее развивать? Значение латинского слова coordination переводится как взаимоупорядочение. То есть **координация движений** – это процесс взаимной согласованности работы мышц человеческого тела, которые направлены на осуществление определенной задачи. Развитие такой согласованности очень важно для ребенка, это и ловкость движений, физическая тренировка, ритмичность, выносливость. Простые и интересные **упражнения на координацию** можно включать в игры на свежем воздухе и дома, а придумать их могут сами родители. Для таких веселых активных игр пригодятся мячи, шары, резинки, палочки для гимнастики, скакалочки, кегли, большие и маленькие обручи, различные небольшие предметы, игрушки и так далее. Здорово, если все используемые предметы еще и имеют разную расцветку, тогда можно попутно развивать и массу других важных навыков.

Каким образом вышеперечисленные предметы использовать в играх с детьми? Мы предлагаем вашему вниманию **упражнения для развития координации**, которые дети будут выполнять с огромным удовольствием, потому что это все игры, это весело, в них могут принимать участие родители, но сначала несколько рекомендаций для заботливых мам и пап.

- Длительность одной игры не должна превышать 5-6 минут.
- Перед игрой объясните малышу, что нужно делать, покажите, как это сделать.
- Пусть звучит веселая музыка во время детских игр. Если крохе менее двух лет, то желательно, чтобы сопровождающая песенка была одной и той же, так малыш будет привыкать к тому, что это сигнал для начала игры.

- Для деток до двух лет необходимо сопровождение родителя на протяжении всей игры, во всяком случае, первое время. Выполняйте задание вместе с ним пошагово.
- Если ребенок устал, сразу же завершайте игры. А если малыш не в настроении не начинайте, перенесите занятие на более удачное время.

Развитие координации прекрасно происходит на различных открытых детских площадках, которые оборудованы лесенками, горками, платформами, канатами, качелями, каруселями. Такие замечательные площадки есть сейчас почти в каждом городе, дети всегда с восторгом посещают их. Сейчас [купить карусели](#) разные по размеру и конструкции могут не только организации и крупные фирмы, но и родители, которые хотят подарить радость своему малышу или всем деткам, которые гуляют во дворе. Такое приобретение добавит радости и веселья на игровой площадке.

Упражнения для детей на развитие координации

- 1. Перенеси мячик.** Игра заключается в том, чтобы преодолеть лабиринт, перенести мячик и положить его в корзинку. Сначала нужно разложить одну или две скакалки в виде лабиринта. С одной стороны лабиринта разместить небольшие мячики, с другой – пустую корзинку или коробку. Начинать игру нужно с той стороны, где размещена корзинка. Перед малышом стоит задача: пройти лабиринт (желательно босиком), взять в руки мячик на другой стороне лабиринта, вернуться назад к корзинке, положить в нее мяч.
- 2. Пеньки.** Для этой игры потребуются пеньки разные по высоте (4-7 штук), их необходимо расставить на небольшом расстоянии друг от друга, чтобы получилась дорожка. Рядом с пеньками рассыпать небольшие предметы (можно использовать мячики, крупные детали конструктора, игрушки). Корзину нужно разместить или в начале, или в конце дорожки из пеньков. Малыш должен по пенькам добраться до предмета, взять его, пробежать по полу, не по пенькам к корзинке и бросить в нее находящийся в руках предмет.
- 3. Обручи и мячи.** Сделать дорожку из небольших обручей (2-4 штуки), разместить рядом с ними предметы, которые ребенок будет собирать, и с одной стороны дорожки - корзинку, в которую собранные предметы нужно складывать. Малышу необходимо прыгнуть в середину обруча, взять предмет, вернуться к корзинке.
- 4. Тоннель.** Два – четыре обруча необходимо установить вертикально на небольшом расстоянии. Кроха должен проползти или пройти через тоннель, взять предмет, пробежать на исходную позицию, положить предмет.
- 5. Пройти между палочками.** Разместить палочки параллельно друг другу на небольшом расстоянии (три-пять штук с каждой стороны). Рядом с ними рассыпать предметы. Ребенок должен пройти посередине, не наступая на палочки, собрать мячики, поместить в корзинку, которая расположена с одной стороны от дорожки.
- 6. Попрыгаем.** Для тренировки ловкости, смелости, силы потребуется небольшой пуф или детский стульчик и мат. На мате нужно рассыпать мячики, а собирать их, прыгая с пуфа. Внимание! Задание выполняется вместе с мамой или папой. Следите за тем, чтобы, приземляясь, ребенок приседал.

7. **Резиночка.** Нужно натянуть скакалку или резинку на ножки двух стульчиков примерно на уровне колен малыша. Рассыпать мячики с одной стороны от сооружения. Нужно пролезть под резиной, взять мяч, вернуться, высоко поднимая ноги, переступая через резину.

8. **Баскетбол.** Нужно забросить мяч в обруч. Для малышей – небольшой обруч, небольшой мячик, параллельно полу на небольшой высоте. Для детей постарше – перпендикулярно полу, повыше, меняя позицию обруча (выше, ниже, в правой руке, в левой руке).

9. **Попадание в цель.** Необходимо попасть в корзинку или ведро мячиком с расстояния. Для детей более старшего возраста расстояние увеличивается.

10. **Перекаати мяч.** Для выполнения этого упражнения понадобится гимнастическая палка. Необходимо перекачивать мячик при помощи палочки к корзине под сопровождение веселой музыки.

11. **Перенеси мяч в ложке.** Очень интересное упражнение, но довольно сложное. Необходимо перенести маленький мячик при помощи ложки и поместить его в корзинку.



Это далеко не полный перечень игр. Такие **упражнения на координацию** можно выполнять в коллективе детей, например, во время праздника или совместной прогулки, или в детском саду. В зависимости от возраста игроков можно усложнять или упрощать задания, использовать различное оборудование, подручные средства, предметы. Главное, почаще предлагать ребенку **упражнения для координации**. Для детей постарше прекрасно подойдут занятия танцами и любым спортом. Игры и упражнения помогут также сохранить правильную осанку и развивать вестибулярный аппарат.