

Развитие координации движений детей дошкольного возраста

Координация – умение согласовывать движения различных частей тела.

Координационные способности не являются врожденным свойством. Координация поддается коррекции и развитию, и можно добиться значительного повышения его уровня. При недостаточном развитии координационных способностей у детей формируются неправильные движения в беге, прыжках, лазаньи, метании. Это приведет к привычке бегать на полусогнутых ногах с неправильной работой рук. Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.

Для начала разберемся, какие же органы отвечают за развитие координации у детей?

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

Удостовериться, что с ребенком все в порядке, помогает 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.

4. Для проверки межполушарной координации насыпьте в мисочку белую и красную фасоль. Попросите ребенка левой рукой брать белую фасоль, а правой – красную. Делать это надо одновременно, раскладывая фасолины по двум разным тарелочкам.

Вестибулярный аппарат

Влияет на развитие координации у детей и вестибулярный аппарат. Свой рост вестибулярный аппарат начинает, когда малыш находится у мамы в животе, а окончательное формирование вестибулярного аппарата происходит к возрасту 12-15 лет.

Вестибулярный аппарат – это основа человеческого прямохождения, развитие именно этого органа позволяет ребенку делать свои первые шаги, а нарушения вестибулярного аппарата приводит к «пьяной походке».

Как стимулировать развитие координации у детей?

Для упражнений, рассчитанных на развитие мозжечка, важным фактором является новизна действий, разнообразие, что усилит развитие этого органа.

Для каждого возраста подбирайте упражнения, которые доступны для выполнения вашим малышом. Ниже мы приведем базовые упражнения – вы сами сможете их усложнить или облегчить в зависимости от возраста и умений вашего ребенка.

Игры на замирание (3-7 лет)

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».

Игры на равновесие (5-7 лет)

«Цапля»

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

Упражнение «Снеговик» (5-7 лет)

Попросите ребенка представить, что он – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерший снег. Вы можете попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. На вашу команду снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова (расслабляем ее), затем плечи, руки, спина, ноги. Можно так же предложить ребенку «растаять», начиная с ног.

Упражнение «Лодочка» (3-7 лет)

Попросите малыша лечь на спину, вытянуть руки над головой, по команде пусть они одновременно поднимают прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

Упражнение «Колобок» (5-7 лет)

Предложите детям лечь на спину, подтянуть колени к груди, обхватить их руками. Голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнение «Песенка стрекозы» (3-4 года)

Попросите ребенка повторять за вами стихотворение, сопровождая слова движениями. Показывайте эти движения сами. А потом попросите повторить.

Я летела, я летала.

Устать я не желала.

(Ребенок плавно взмахивает руками).

Села, посидела,

И опять полетела.

(Ребенок опускается на одно колено).

Я подруг себе нашла,

Весело нам было.

(Ребенок снова делает летательные движения руками).

Хоровод кругом вела,

Солнышко светило.

(Возьмитесь с ребенком за руки и водите хоровод).

«Канатоходец» (3-4 года)

Мелом нарисовать тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через руку, и не замочить ноги. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25 см друг от друга) и не упасть в болото. Гуляя с ребенком на улице, родитель может нарисовать мелом на асфальте речку и мостик, камушки, дорожку и другие интересные препятствия. Дайте простор своей родительской фантазии! Вспомните свое детство.

В 5-6 летнем возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий родитель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500,700 гр) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку.

«Делай одновременно» (5-7 лет)

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

ЕЩЕ РАЗ, НО ОДНОВРЕМЕННО Предложите ребенку правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Лево́й рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот. К дошкольнику 6-7 летнего возраста родитель повышает требования к четкости движений, связанных с сохранением устойчивости положения тела во время приседания, приземления после прыжков, быстрых поворотов. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30 см) присесть и повернуться кругом, ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг другу. Затем постепенно разойдитесь, держась за руки. Попробуйте походить по бревну вместе с ребенком. Это очень увлекательно и полезно для всех!

Жизнь – это движение! Родители, подарите своему ребенку жизнь полную движения, радости общения с вами и здоровье!