



# Весёлые упражнения на развитие координации для всей семьи

Инструктор по физической культуре,  
Наталья Владимировна

- **Координация** – буквально, «упорядочение». Это способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении. Мозг отдаёт «приказ», а тело, руки, ноги, пальцы и т.д. подчиняются этому «приказу». Всегда ли случается такое согласование? Увы, не всегда и не у всех. Встречаются взрослые и дети, которые ведут себя неуклюже, жестикулируют, у них всё падает из рук. Какова причина? У кого-то не развит вестибулярный аппарат, а кто-то просто не тренирован, не способен подчиниться самому себе. Не стоит огорчаться, если природа не одарила этим полезным свойством, ведь его можно развить.

- Координацию у детей можно развить только через двигательную активность, поэтому самое простое и эффективное – всячески ей способствовать. Развивая координацию движений у ребёнка, мы тренируем его мозг и помогаем ему созреть. Развитие координации начинается в младенчестве и, как свойство организма, формируется полностью к 10 – 12 годам. Но её развитием можно заниматься на протяжении всей жизни.

- На наших физкультурных занятиях мы с ребятами выполняем много интересных заданий на развитие координационных способностей. Это всегда очень весело. Получается не у всех, но как говорится «капля камень точит». Попробуйте и вы, уважаемые родители, вместе с вашими детьми выполнить задания на развитие координационных способностей. Вы сами сможете их усложнить или облегчить в зависимости от возраста и умений вашего ребёнка. Все движения изучаются по отдельности с правой и с левой руки или ноги. То есть, попеременно активизируется то одно, то другое полушарие головного мозга

Для начала попробуйте пройти тесты.

- Встаньте посередине комнаты. Правая нога чуть впереди левой. Закройте глаза. Касайтесь указательным пальцем кончика носа одной, а затем другой рукой. Если вы попадаете без проблем - у вас неплохая координация.
- Встаньте по центру комнаты. Запомните место старта и начинайте маршировать на месте 1 минуту с закрытыми глазами. Когда закончите маршировать, обратите внимание на место финиша. Если угол смещения будет больше 30 градусов или вы сместитесь на 1 метр, значит нужно заняться развитием координации.
- Предлагаю вашему вниманию весёлые упражнения на развитие координации, которые я использую с детьми, начиная со старшего дошкольного возраста.

# «Пила и молоток»

- Согните руки вдоль туловища в локтях и сожмите кулаки. Одной рукой имитируйте удары молотком (сверху вниз), а другой - движения пилы (вперёд- назад).



# «Плохой - хороший»

- Левой рукой выполняйте кургообразные движения по животу, а правой – похлопывания по голове. Затем поменяйте движения рук.



# « Поймай нос и ухо»

- Лево́й рукой коснитесь правого уха. И одновременно правой рукой носа. Затем наоборот. Можно усложнить, добавив хлопок в ладоши между касаниями.



# «Осьминожек»

- Сядьте на стул и начинайте вращать в лицевой плоскости правую руку влево, а правую ногу вправо. Затем в другом направлении.



# «АИСТ»

- Стоя на одной ноге, другую согнуть в колене, руки в стороны.  
Удерживаем равновесие 15 секунд (взрослым до 1 минуты).



# « Паровозик»

- Упражнение выполняется стоя. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук на плечах. Вращайте руками в разных направлениях (правой вперёд, левой назад и наоборот)



# «Паучок»



- Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны. 2 - Прыжок в стойку ноги скрестно, руки на пояс. 3- Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны. 4- И. п.
- Выполните подряд 4- 8 раз

Попробуйте устроить дома соревнования на самого координированного члена семьи. Возможно, детей удивят способности бабушки или дедушки, и это послужит отличным толчком к развитию этого необходимого качества.

Приучайте детей быть активными!

Будьте здоровы!

