

РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ У ДЕТЕЙ.

Когда вы наблюдаете за маленьким ребёнком, то видите его неловкость в движениях, а иногда и падения. В этом нет ничего страшного, ведь малыш только учится правильно владеть своим телом. Любящий родитель должен помочь своему чаду в этом обучении для того, чтобы его движения стали ловкими и уверенными. Сегодня мы поговорим о координации у детей, что делать, чтобы её развить.

Для начала проведите тест на координацию и равновесие, который заключается в следующем: из стойки прямо поставить ноги друг за другом так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой. Глаза открыты, руки можно развести в стороны. Стараться удержать равновесие как можно дольше. Встаньте рядом с ребенком и устройте соревнование, кто дольше простоит. Таким нехитрым способом вы сможете оценить уровень развития координации у вашего ребёнка.

Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

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;



делаем «ласточку» и соревнуемся кто простоит дольше всех;



изображаем и аиста, который очень любит стоять на одной ноге и как можно дольше;



ходим по шнуру, лежащему на полу; а для более старших деток можно пройти по шнуру с книгой на голове



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.