

МБОУ «Начальная школа – детский сад №44»

Советы родителям
Как развивать координацию движений у детей дошкольного возраста
в домашних условиях

Подготовила инструктор
воспитатель Воронько О.И.

Белгород, 2013г

Развитие движений у детей происходит с раннего возраста. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, ловким, быстрым, смелым. Для этого необходимо развивать у детей координацию движения, ловкость, быстроту. Приведённые ниже рекомендации позволят родителям в домашних условиях развивать у детей необходимые качества.

К 4-м годам жизни здорового ребенка имеются возможности для развития более точного выполнения движений. Ребенок охотно подчиняется ритму, движениям, становится более самостоятельным в практической деятельности. Он не боится прыгнуть с высоты, прыгает в длину, и без страха взбирается по лестнице, если уже был к этому подготовлен. Задачей родителей является развитие у ребенка ловкости и быстроты реакции, в тоже время необходимо следить за правильной осанкой и походкой. В этом возрасте уместно начинать занятия (в игровой форме). Так же возможно обучение ходьбе на лыжах и плаванию.

На 5-м году жизни ребенок быстро ориентируется в пространстве, во всевозможных ситуациях, может выполнять ритмически согласованные простые движения, с удовольствием прыгает, метает различные предметы, хорошо бегаёт. Но чтобы не отстать в развитии, нуждается в более сложных заданиях.

К 6-му году жизни ребенок может показать, что им освоены основные виды движений. Его нужно подготовить не только умственно, но и физически к школьному образу жизни, к сосредоточенной работе. Его двигательные способности, если их развитие сознательно направлялось родителями, уже достаточно велики. Ребенок, не испытывая затруднений, быстро бегаёт, прыгает в длину на 100 см и в высоту на 50 см; у него относительно сильные ноги и руки, он не так быстро устает. Во время игры ребенок ведёт себя честно, не пытается добиться победы обманным путем, признавая превосходство взрослых или старших братьев и сестер. Он уже выработал правильную осанку; умеет преодолевать страх в необычных положениях; ловок, изобретателен в движении, и дисциплинирован; умеет слушать музыку и двигаться ей в такт.

Но чтобы ребенок всего этого достиг, следует в течение дошкольного периода систематически направлять его двигательную деятельность, ключ к которой есть только у родителей. Из числа предлагаемых упражнений родители выбирают те, которые они могут использовать в домашних условиях, с учетом уровня развития, темперамента, способностей и интересов ребенка.

Для родителей предлагается несколько упражнений по их выбору.

Оздоровительные упражнения

Оздоровительные упражнения требуют тщательного выбора. Нельзя, включать их в занятия в той последовательности, в какой они приведены ниже. Тогда мы не сможем обеспечить ребенку полноценные занятия, поскольку упражнения расположены с учетом их воздействия на отдельные группы мышц, начиная, «головой и заканчивая пятками». Для занятия следует выбрать 1-2 упражнения. На укрепление плечевого пояса - (шеи, плеч, предплечий, рук). Упражнения для туловища - (мышц спины, груди и живота). Для тазобедренной области (мышц таза, бедер, ступней). Из исходного положение (сидя, стоя на коленях, лежа) более целесообразно выполнять оздоровительные упражнения, так как при этом у ребенка сохраняются правильные изгибы позвоночника. В положении стоя ребенок может согнуться по-разному, поэтому упражнение не всегда выполняется правильно. Прежде чем приступать к оздоровительным упражнениям, рекомендуется тренировать прямое положение тела, лёжа на спине прижавшись к полу, стоя прислонившись к двери, стене, — тогда во время выполнения упражнений он сможет сохранять правильное положение головы, спины, таза.

Комар. Исходное положение сидя ноги скрестно, руки в локтях согнуты, касаясь пальцами плеч (крылышки). Взрослый помогает ребенку выпрямить спину, поглаживая его по лопаткам и притягивая локти назад как можно ближе к телу.

Солдатик. Исходное положение стоя на коленях, руки в стороны. Затем сгибает руки в локтях; при этом предплечья направлены вертикально вверх, а локти отведены как можно больше назад. Вращение туловища поочередно вправо и влево.

Где наши ножки? Исходное положение лежа на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Затем поднимаем носки и, одновременно приподнимая голову, смотрим на них. Взрослый контролирует положение позвоночника: ребенок должен всей спиной прижиматься к полу. Спустя 1-2 секунды ребенок медленно опускает голову на пол и затем постепенно опускает носки. Повторить 6 раз.

Часики. Исходное положение сидя ноги скрестно, руки на коленях ребенок покачивает головой вперед и назад, вправо и влево. Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Кто может? Лежа на спине, ребенок пытается сесть без помощи рук. Взрослый помогает ему, прижимая ступни к полу. Затем в положении сидя ребенок низко наклоняется вперед, опуская лицо на колени и руками дотягиваясь до носков.

Положи ноги за голову! Из положения сидя ноги врозь ребенок переходит в положение лежа, затем поднимает ноги вверх и стремится коснуться носками пола за головой. Махом ног ребенок возвращается в исходное положение, спина прямая. Взрослый следит за тем, чтобы ребенок не перевернулся назад: выполнение кувырка назад в дошкольном возрасте недопустимо. Упражнение повторить 4 раза.

Ножницы. Лежа на спине, ребенок поднимает ноги почти на 20 см над полом и выполняет напряженно выпрямленными ногами скрестные махи: ноги в стороны, затем вверх и вниз. Взрослый придерживает ребенка за плечи и прижимает его к полу. Упражнение повторить 6 раз и затем после короткого отдыха (лежа на спине) — еще 6 раз.

Обруч. Ребенок в положении сидя соединяет руки, образуя «круг», через который поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Круг» не должно «разорваться». Упражнение повторяется 3-4 раза.

Сядь на пятки! Ребенок, стоя на коленях, садится на пятки, взрослый следит за тем, чтобы осанка была правильной.

Потянись к солнышку. Ребенок чередует стойку на носках вытянувшись со стойкой на пятках.

Плавание на спине. Лежа на спине, ребенок поднимает руки вверх (вдох) и затем движением рук по полу через стороны вниз опускает их вдоль туловища (выдох). Упражнение выполняется с дыхательной гимнастикой.

Клубок. В положении сидя ноги скрестно ребенок поднимает руки и максимально вытягивается вверх (взрослый корректирует выпрямленное положение ребенка, позволяя ему опираться о голень спиной). Затем наклоняется вперед, опускает голову между коленей и обхватывает ноги под коленями.

Кошечка. Стоя на четвереньках, ребенок откидывает голову назад и прогибается; потом наклоняет голову вперед и выгибает спину. Взрослый следит за тем, чтобы руки были постоянно напряжены. Упражнение способствует подвижности позвоночника.

Собери предметы. Учите ребенка захватывать пальцами ног камешки, палочки, пробки, платочки, шары и подбрасывать их (сначала одной, затем другой ногой). Упражнение для сводов стопы.

Высоко и низко. Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в приседе, стараясь держать спину прямо. Это очень трудное упражнение, но после многократного повторения присед без помощи взрослого могут освоить все дети.

Самолет. В положении сидя ноги скрестно ребенок разводит руки в стороны и наклоняется поочередно вправо, влево, касаясь рукой земли. Взрослый придерживает ребенка сзади за плечи и следит за тем, чтобы наклон в сторону не перешел в наклон вперед.

Маятник. Исходное положение стоя на коленях, прогнуться назад, потом выполняется наклон вперед и выгибание спины. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника. Когда ребенок освоит его в положении на коленях, следует усложнить упражнение, повторяя в положении стоя.

Мишка косолапый. Ходьба на внешней стороне стопы в качестве профилактической меры против плоскостопия. Взрослый показывает ребенку упражнение, ребенок его повторяет. Упражнение выполняется без обуви, босиком.

Упражнение на расслабление. Расслабление тела в положении лежа на спине (при правильном расслаблении пассивное движение переходит с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребенка покачивается).

Желаем вам удачи в обучении своих детей.