

Развитие координации у детей



Наблюдая за своим ребенком, вы время от времени замечаете, что иногда он неуклюжий, словно маленький медвежонок. Так и хочется сказать ему: «Ты, как слон в посудной лавке». Некоторая несогласованность движений встречается не только у детей, но и у взрослых, и может быть выражена в разной степени.

За согласованной активностью мышц тела стоит **развитие координации у детей с раннего возраста**.

Координация позволяет согласованно производить каждое движение, соединяя отдельные части движений в цельное двигательное действие. Из этой статьи вы узнаете, как просто и эффективно развивать координацию у детей.

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

Мозжечок

Особую роль играет развитие мозжечка, который начинает активно развиваться примерно в 6 мес. от рождения, в год и 2-3 месяца развитие мозжечка ослабевает и полностью развивается мозжечок к 4,5 годам.

Процесс развития мозжечка отражается в умениях малыша, в 6 месяцев ребенок начинает сидеть, в 8-9 начинает ползать, в 9-10 встает на ножки, в 11-12 месяцев делает свои первые шаги, а к полутора годам уверенно ходит.

Развитие мозжечка в дошкольном возрасте переходит на новый этап, в возрасте 3-4 лет моторные функции качественно совершенствуются, становится доступным выполнение новых задач, улучшается процесс обучения.

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 усилит развитие этого органа.

Упражнения на развитие координации делятся на два вида – первые выполняются статично, вторые в динамике.

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.

Статические игры

Игры на замирание:

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:

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

Ласточка. Стоя на одной ноге, вторую поднимите и вытяните назад, за корпус тела, руки в стороны, наклонитесь телом параллельно полу. Кто дольше сможет планировать как ласточка?

Йога. Очень много статических асан есть в практике йоги, вы можете позаимствовать наиболее доступные для вас и делать их вместе с ребенком.

Динамические игры

Игры с внезапной сменой действий или направления:

По вашей команде ребенок резко должен изменить направление бега, или начать выполнять другое движение. Вы сами можете быть проводником, а малыш повторяет за вами.

Игры на баланс равновесия:

Баланс. Пройти ровно по дощечке или палочке, можно балансировать при помощи рук.

Бордюры. Ходите по бордюрам во дворе, прекрасно развивает равновесие!

Бревно. Усложненный вариант бордюра — пройдите по бревну, которое лежит на земле, затем можно усложнять, поднимая бревно выше, и самый сложный вариант — пройти по качающемуся бревну.

Фитбол. Упражнения на неустойчивых поверхностях очень хорошо развивают координацию.

Лежа на фитболе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча. Усложните задачу – лягте на фитбол спиной.

Батут. Прыжки на батуте, также развивают координацию в динамике.

Качели. Дети любят качаться на качелях, поверьте, от этого нехитрого занятия есть польза!

Как просто и эффективно развивать координацию у детей?

Секрет заключается в том, что координацию у детей можно развить только через двигательную активность, поэтому самое простое и эффективное — это не ограничивать двигательную активность вашего ребенка и всячески ей способствовать!

Устройте дома спортивный уголок, отведите ребенка в спортивную секцию, на танцы, в бассейн, отведите на спортивную гимнастику или акробатику. Зимой — лыжи и коньки, езда на санках с горок – все это развивает координацию движений.