



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 253 Краснооктябрьского района Волгограда»

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**


# СТАНЬ САМЫМ ЛОВКИМ

Развитие  
координации

**Рекомендации на тему:  
«Как провести время с ребёнком с  
пользой»**

Разработала: инструктор по  
физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Степанченко Ольга Владимировна





Каждый из родителей хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, физически развитым. Формирование разнообразных физических качеств, важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребёнка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений. Движения всесторонне влияют на организм ребёнка, и это влияние неизмеримо важно для растущего и развивающегося детского организма.

*Уважаемые родители! Предлагаем ознакомиться Вам с некоторыми особенностями развития таких физических качеств, как координация движений (развитие вестибулярного аппарата).*

Если у ребенка развита координация, то он двигается ловко и уверенно, имеет правильную осанку. Но не стоит надеяться на быстрый результат - это качество развивается на протяжении нескольких лет, так как в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитие вестибулярного аппарата, отвечающего за чувство равновесия, является методом развития части головного мозга и, следовательно, его целиком

Развитие вестибулярного аппарата поможет для улучшения физического состояния ребенка вовремя длительных поездок, а так же его не будет укачивать в транспорте.



Предложенные далее упражнения проводятся в игровой форме, ведь дети так любят играть, им это весело и интересно. **Главный принцип выполнения упражнений** - давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту. Поэтому, находите те игры, которые больше всего нравятся вашему ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы малыш вырос ловким и здоровым.

### ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ИГРЫ - МИНУТКИ

1. Заворачивайте ребёнка в одеяло, как «рулет»
2. Предложите ребёнку постоять, как аист на одной ноге. Можно устроить весёлое соревнование «Кто дольше простоит»
3. Играйте с воздушными шариками (подбрасывать, ловить, перебрасывать через натянутую веревку)
4. Прыгать или танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирать в позе, которой находились. Начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем увеличить это время.



5. Попросите ребенка походить на четвереньках, при этом руки перемещать внахлест: правая - влево, левая - вправо. Суть этого упражнения: синхронизировать шаг и научиться правильно, чередовать руки.



## УПРАЖНЕНИЕ НА КООРДИНАЦИЮ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Предложите ребенку выполнить комплекс упражнений с закрытыми глазами, это позволит еще лучше научиться чувствовать свое тело и будет способствовать развитию вестибулярного аппарата. Конечно, для такой тренировки все упражнения должны быть хорошо известны ребенку.

### ЗАДАНИЯ:

1. «Ножницы» - скрещенные движения руками перед грудью, поднимая руки постепенно вверх и опуская их. Выполнять движения в горизонтальной или вертикальной плоскости.

2. «Моторчики»- выполнять вращательные движения руками перед грудью к себе и от себя, как будто заводим мотор.

### 3. Выполнить задание:

- 1- руки вперед
- 2- руки в стороны
- 3- руки вверх
- 4- руки перед грудью
- 5- руки к плечам
- 6- руки вперед
- 7- руки в стороны
- 8- и.п.

4. «Домик» - сед мяч в руках за спиной. Перекатывание мяча вокруг себя под поднятыми ногами.

5. «Рисование фигур»- нарисовать фигуру в воздухе: круг, квадрат, треугольник.

6. «Весёлые приседания»- присесть 5-6 раз, глаза закрыты.

**Все предложенные упражнения можно выполнять под музыку.**





### ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «ЭКВИЛИБРИСТИКА»

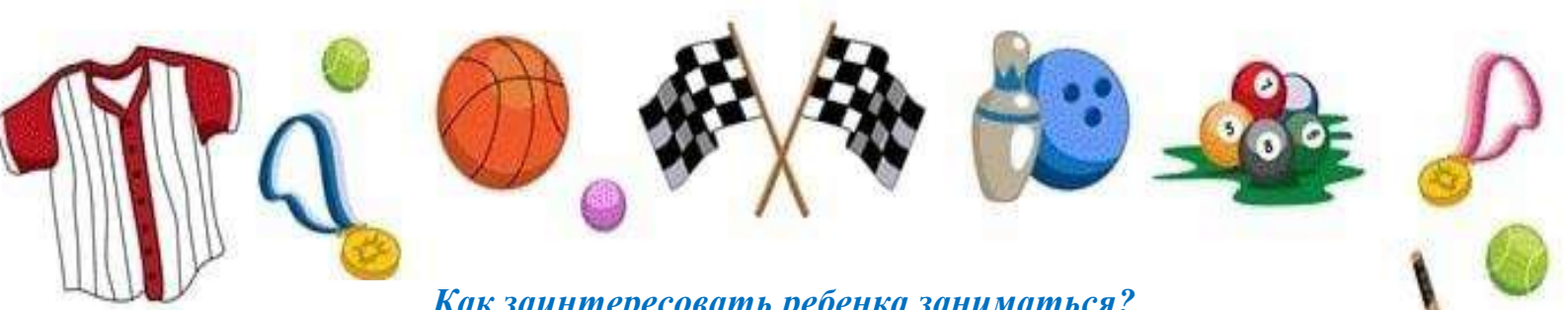
Предложите ребенку пройти вдоль прямой линии. Это может быть линия на полу или край ковра. Сначала с открытыми глазами, а затем с закрытыми. Вы можете усложнить упражнение, предлагая ребенку пятиться назад и двигаться вперед, повторить несколько раз подряд. Можно двигаться «походкой канатоходца», т.е. ставить ступню одной ноги точно перед другой. Упражнение можно сделать еще сложнее, двигая головой слева направо во время движения с открытыми глазами.



### УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ИГРУШКИ»

Ребенок садится на табурет или стул. Возьмите для упражнения любимую игрушку и положите её на пол перед сидящим ребенком. Дайте задание малышу поднять игрушку и положить её на колени. Снова положите игрушку в другое место на полу - поочередно слева, справа и перед собой. Это упражнение можно выполнять также стоя, или поставить препятствие.





### *Как заинтересовать ребенка заниматься?*

Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения.

### *Сколько заниматься?*

Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью. Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома, и хотя бы один из них может заниматься с ребенком.

После ужина заниматься с детьми любыми упражнениями не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна! (это касается любого времени суток). Кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

### *Уважаемые мамочки и папочки!*

*Мы надеемся, что эти рекомендации помогут воспитать вам физически развитого, здорового ребёнка!*

*С любыми вопросами по укреплению здоровья и физическому развитию Вы можете обратиться к инструктору по физической культуре Степанченко Ольге Владимировне.*

