**Консультация для родителей «Развитие координации движений у детей»**

*.*

Когда мы наблюдаем за маленьким ребёнком, то видим его неловкость в движениях, а иногда и падения. В этом нет ничего страшного, ведь малыш только учится правильно владеть своим телом. Родители должны помочь своему ребёнку в этом обучении для того, чтобы его движения стали ловкими и уверенными. Сегодня мы поговорим о координации у детей, что делать, чтобы её развить. В первую очередь вы должны знать, что координация движений начинает развиваться ещё в утробе матери, а активная фаза продолжается с шестимесячного возраста и до 18 лет, то есть пока малыш растёт. Поэтому очень важны разнообразные упражнения для координации. Перед началом занятий проведите с малышом простой тест, который поможет вам оценить насколько хорошо он может управлять своим движением. Для этого попросите ребёнка махать руками как при ходьбе, то есть правая вперёд – левая назад и наоборот. Затем пусть малыш попеременно сгибает в локте руки, поднимая и опуская их. Попробуйте синхронизировать эти действия с движениями ног.

Также 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. Такими нехитрыми способами вы сможете оценить уровень развития координации у вашего ребёнка и приступить к физическим занятиям.

**Для детей 2-3 лет.** Это ходьба с препятствием. В домашних условиях можно перешагивать через мячи, кирпичики, кубики, наклоняться и приседать за любыми игрушками. Повышайте сложность выполнения, выполняя ходьбу по брёвнам, скамейкам, поднимаясь по вертикальной лестнице. **Важно!** Обязательно находитесь рядом с малышом, чтобы в любой момент его можно было подхватить и, таким образом, уберечь от ненужных травм.

**Для детей 4-5 лет.** В этом возрасте дети контролируют своё тело намного лучше. Поэтому можно повышать уровень сложности: научите малыша спрыгивать с бревна (скамьи), а затем сходить сначала одной ногой, затем другой; ходьба по ровной линии с поднятыми руками (спина ровная, руки подняты в сторону и удерживаются в таком положении, делается несколько шагов, затем руки поднимаются вверх, ходьба продолжается и т. д.). Удерживание груза на голове, например, книги, в положении стоя, способствует развитию координации движений. Когда будет хорошо получаться, можно добавить ходьбу по прямой. Также целесообразно использование ходьбы по «кочкам»

**Для детей 6-7 лет.** В таком возрасте рекомендуются более сложные занятия, в том числе с различными предметами: упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит, отбивает). Также имеет место ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию, ходьба змейкой.



**Общие игры на координацию.** 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.





**Важно!** Дети не любят однообразия, поэтому меняйте разные виды занятий почаще, чтобы они не заскучали. Очень хорошим примером будет, если вы будете заниматься вместе!

Инструктор по физической культуре

Федорова Е.Н.