

# Развитие координационных способностей- путь к спортивному успеху вашего ребенка

*Под координационными способностями следует понимать: способность целесообразно строить целостные двигательные акты и способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, соответственно, требованиям меняющихся условий.*

*Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования.*

*Именно координационные способности существенно влияют на формирование умственной сферы ребенка, поскольку имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлексорной деятельности.*

*Понимая значимость воспитания координационных способностей, хочу предложить вам использовать следующий инвентарь и оборудование, для воспитания этих способностей у ваших детей.*

- 1. Фитбол-мяч.** Наверное, в современном мире нет родителей, которые не знали бы об этом чудо-мяче. Занятия на детском фитболе полезны и доступны абсолютно всем детям - дело в том, что мяч фитбол для детей практически не имеет противопоказаний. Использование дома надувных детских мячей (фитболов) позволит увеличить двигательную активность детей в течение дня: дети могут производить различные действия с мячами: - метать вдаль, прокатывать, подбрасывать и отбивать, выполнять гимнастические упражнения в положении "сидя" и "лежа" на мяче, упражнять мышцы рук и ног, проводить самомассаж, прыгать. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет,



улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

2. **Диск Здоровья.** Тренажер состоит из двух круглых пластин которые соединены подшипником. Такая



конструкция позволяет им вращаться относительно друг друга. Они представлены в яркой расцветке, некоторые из них оснащены пупырчатой поверхностью для массажа стоп. Занятия с диском здоровья способствуют укреплению позвоночника, тренировке косых и прямых мышц пресса, способствуют поддержанию высокого уровня двигательной активности, улучшают работу кровеносной системы; оказывают благотворное влияние на моторику кишечника и координацию движений. С помощью диска можно выполнять такие упражнения как «Самокат», «Машинки», «Вертолет», «Паучок», «Танцы», «Кузнечики» и др.



3. **Координационная лестница.** Координационная лестница — это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность. С использованием этой лестницы можно выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания. Этот тренажер можно выложить из изоленты в домашних условиях или сшить с тесьмы, а также просто нарисовать на земле, песке.

4. **Бадминтон.** Одна из любимых многими спортивных игр – бадминтон. Давайте научим малыша играть в бадминтон! Бадминтон развивает у детей быстроту, ловкость, глазомер, точность и координацию движений. А инвентарь для этой игры доступен всем.

Предлагается последовательность освоения движений:

1. Ознакомление с воланом (подготовительные упражнения - броски, ловля волана) Игра «Поймай волан». Цель игры: точно передавать волан и ловить его в воздухе;
2. Обучение хватке ракетки, открытая и закрытая сторона. Как держать ракетку. Ракетку держат правой рукой (или той, которой



удобнее) четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем сверху, точно так же, как молоток за конец ручки;

3. Жонглирование воланом. Игра «С ракетки на ракетку». Цель игры: совершенствовать умение передавать и принимать волан на ракетку.
4. Обучение технике и ударов ракеткой справа, слева, над головой;
5. Обучение подаче волана;



5. **Велосипед, самокат.** Самокат и велосипед развивают координацию и умение держать равновесие, которые нужны не только для движения без травм, но также играют важную роль в формировании самооценки ребенка и его социальной адаптации. От того, насколько ловко и быстро ребенок двигается, играет в подвижные игры, зависит его уверенность в себе и своих силах при общении со сверстниками. При обучении катания Вы должны быть терпеливы, ведь ваш ребенок мал и неопытен. А пока он маленький, вы для него — «центр вселенной» и доверяет он вам, и только вам.



**Развивайте**



*Подготовила: руководитель физвоспитания Андреева В.В.*