

Влияние развития координации движений на физические и умственные способности ребёнка дошкольного возраста

консультация для родителей



составила:
инструктор по физической культуре
Маврова Е.Л.

Развитие координации движений у детей дошкольного возраста играет важную роль в физическом и умственном развитии. Исследования показывают, что хорошая координация способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к обучению.

1. Взаимосвязь между движением и мышлением

При выполнении ребёнком физических упражнений происходит насыщение мозга кислородом, что позволяет мозгу активно работать, обрабатывая информацию о последовательности движений различными частями тела, ориентации в пространстве. Это способствует развитию нейронных связей мозга и улучшает его когнитивные функции.

2. Улучшение внимания

Упражнения, требующие координации, заставляют сконцентрироваться, контролировать свои действия. Например, при перебрасывании мяча в паре, ребёнок контролирует силу броска мяча руками, затем, следя за движущимся объектом и предугадывая его траекторию, ловит мяч.

3. Развитие памяти

Многие упражнения, игры требуют запоминания последовательности действий при выполнении, что способствует развитию памяти. Например, запоминание последовательности движений в ритмической гимнастике, упражнений на ступеньках и др.

4. Социальные навыки

Совместные игры группы детей помогают детям развивать навыки общения и сотрудничества, умение работать в команде.

Примеры упражнений для развития координации у дошкольников

1. Игры с мячом:

Предложите ребёнку бросать вверх и ловить мяч, ударять мяч об пол и ловить, перебрасывать в паре со взрослым (усложнение: ловля после отскока мяча от пола, после хлопка, поворота вокруг себя или в движении). Начинать лучше с лёгкого мяча большого размера.

Бросание мяча в неподвижную цель (коробку на полу, круг на стене), затем и в движущуюся цель (взрослый тянет за веревку коробку, а ребёнок старается попасть мешочком, мячиком или игрушкой в цель).

2. Упражнения на равновесие:

Наклейте на пол ленту скотча или нарисуйте линию. Предложите пройти ребёнку по линии сначала обычным способом, затем, приставляя пятку к носку другой ноги, руки при этом балансируют. Также можно предложить пройти боком приставным шагом. В старшем дошкольном возрасте ребёнок может освоить ходьбу с хлопком под коленом на каждый шаг, ходьбу с передачей малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. А также ходьбу по линии с подбрасыванием и ловлей мяча двумя и одной рукой.

3. Игры с препятствиями:

Создайте полосу препятствий в виде диванных подушек, стульев и других безопасных предметов, чтобы ребёнок мог пролезть под предметом, перешагнуть через другие, перепрыгнуть, проползти, пройти и т.д., совмещая различные виды движений. Такие игры развивают не только координацию, но и физическую силу, ловкость.

4. Упражнения со скакалкой, нейроскакалкой:

Такие упражнения позволяют ребёнку контролировать сразу несколько движений тела и движения предмета. Ребёнок может прыгать на скакалке сам, или в паре со взрослым, или перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают папа и мама, а также пробегать под ней.

5. Упражнения на координационной лестнице:

Координационная лестница – это незаменимый тренажёр разнообразных движений. На нём можно выполнять ходьбу в разной последовательности, прыжки разными способами, и даже ползание и лазание. Можно также придумать на ней разные игры с заданиями. Занимает она совсем немного места в квартире, а польза от таких упражнений огромная.

6. Спортивные игры:

Включайте в досуг элементы спортивных игр, таких как футбол, баскетбол. Эти упражнения требуют от ребёнка быстроты реакции, точности, умения работать в команде, способствует развитию как физических, так и когнитивных навыков.

7. Танцевально-ритмическая гимнастика:

Включайте весёлую музыку и предложите ребёнку потанцевать с вами. Танцевальные ритмичные движения не только развивают координацию, но и способствуют выражению эмоций и креативности.