Почему важно развивать координацию у детей?

Что такое координация?

- это способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении.

Виды координации

Межмышечная координация – взаимодействие всех мышц, задействованных в движение, сюда входит: координационная согласованность мышц-синергистов и антагонистов, сокращение соответствующих мышц в определенном порядке с достаточной интенсивностью.

Внутримышечная координация – это восприимчивость мышц к нервным импульсам, то есть отклик мышц на иннервацию.

Координационные способности:

- **Способность к быстрому реагированию**
- **Ловкость** – это умение перестраивать двигательную активность под сложившуюся ситуацию и потребность. Например, расчет силы при ударе о мяч или броске мяча.
- **Равновесие и ритмическая способность**. Удержание баланса.
- **Пространственное ориентирование** — этот вид подразумевает навык ориентирования во времени и пространстве. Например, при ловле мяча человек обязательно должен зрительно фиксировать предмет (мяч), приближающийся к нему для того, чтобы его поймать.

Требования к упражнениям и техника безопасности

Все упражнения для развития координации можно разделить на статистические и динамические. Первые учат малышей сохранять равновесие в заданной позе, например, стоять на одной ноге или удерживать легкий груз на голове. Вторые упражнения — это ходьба по скамейке, изменение направления при беге и т.д. Хотя развитию координации также прекрасно способствуют командные подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол), катание на коньках, лыжах и велосипеде, теннис

Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту.

При статистических упражнениях желательно, чтобы родители подстраховывали малыша, исключая возможность падения.

Развитие координации движений в раннем возрасте

Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета.

Координация движений во многом зависит от вестибулярного аппарата. Развитие данной функции начинается еще во внутриутробном периоде, а окончательно формируется в процессе развития примерно к 12-15 годам. Основная роль вестибулярного аппарата заключается в обеспечении прямой походки человека. Именно с его помощью осуществляются первые шаги.

Общие игры на координацию

Приучайте детей быть активными. Можно их отвести в спортивную секцию (футбол, плавание, гимнастика, акробатика) или в танцевальный коллектив. Очень хорошим видом занятий, которые помогут ребятишкам стать ловкими, являются различные игры как статические, так и динамические:

- 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;
- бег со сменой траектории по условленной команде;
- прыжки на батуте.

Дети любят играть, им это весело и интересно. Поэтому находите те игры, которые больше всего нравятся конкретному ребёнку и включайте их в ежедневные тренировки, если хотите, чтобы малыш вырос ловким и смелым.

И теперь, зная, как улучшить его координацию, сделать тело послушным, а движения согласованными, осталось дело за малым – все это делать ежедневно.

Дети с хорошей координацией быстрее учатся говорить и читать, они легче переключаются между двумя задачами и показывают развитое творческое мышление.