# *Как просто и эффективно развивать*

# *координацию у детей?*

Обратите внимание на развитие координации движений у детей!

Секрет заключается в том, что **координацию у детей можно развить только через двигательную активность**, поэтому самое простое и эффективное — это не ограничивать двигательную активность вашего ребенка и всячески ей способствовать!

[**Устройте дома спортивный уголок**](http://razvivash-ka.ru/kak-organizovat-domashnij-sportzal/)**,** отведите ребенка в спортивную секцию, на танцы, в бассейн, отведите на спортивную гимнастику или акробатику. Зимой — лыжи и коньки, езда на санках с горок – все это развивает координацию движений.

Родители могут придумывать различные игры на развитие координации и ловкости для своих детей в зависимости от их интересов и предпочтений. А чтобы у Вас появились свежие идеи, я предлагаю вам несколько интересных и веселых детских игр и упражнений, которые делают детей ловкими и быстрыми.

**Ласточка.**  Стоя на одной ноге, вторую поднимите и вытяните назад, за корпус тела, руки в стороны, наклонитесь телом параллельно полу. Кто дольше сможет планировать как ласточка?

**Батут.** Прыжки на батуте, также развивают координацию в динамике.

**Качели.** Дети любят качаться на качелях, поверьте, от этого нехитрого занятия есть польза!

**Фитбол.** Упражнения на неустойчивых поверхностях очень хорошо развивают координацию.

Лежа на фитболе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча. Усложните задачу – лягте на фитбол спиной

**Подвижная игра  «Море волнуется»**

Эту детскую игру знают все, при этом мало кто задумывался, насколько она полезна для вестибулярного аппарата детей. Когда малыши вращаются вокруг себя под нехитрый стишок «Море волнуется раз… », а потом резко замирают в статической позе, их нервная система и мышцы прилагают массу усилий для того, чтобы сохранить равновесие. Поэтому обязательно играйте со своим ребенком в эту игру!

Существует еще огромное количество детских игр на ловкость и сноровку, нужно лишь проявить фантазию. Обязательно находите время для организации таких подвижных игр. Как видите, это не просто интересное развлечение, а отличная тренировка для нервно-мышечного аппарата детей.

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Копейкина Любовь Анатольевна