

Методические рекомендации по развитию баланса и координации движения детей младшего школьного возраста

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования» г. Балаково Саратовской области
Крючкова Е.Н.*

Что такое равновесие и координация?

Равновесие – это способность поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания, например, сидя за столом, идя по бревну или наступая на бордюр. Для эффективного функционирования и выполнения определенных заданий человеку необходима способность поддерживать контролируемое положение тела во время статических (неподвижных) и динамических (подвижных) занятий.

Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, т.е. это способность совершать точные целенаправленные движения.

Занятия *детской йогой*, как и тренировка равновесия на балансировочных платформах в своей совокупности являются незаменимым инструментом для развития таких необходимых и важных для ребенка физических качеств как равновесие и координация движений.

Баланс тела и ума позволяет детям практиковать спокойствие, когда что-то идет не так, как планировалось. Они понимают, что даже если они упадут, подняться и попробовать еще раз стоит того. Дети часто сталкиваются с эмоциональными, социальными и физическими трудностями, йога помогает им научиться реагировать на различные ситуации спокойно и позитивно. Благодаря йоге дети могут отключиться от шума, который их окружает ежедневно, и постепенно научиться восстанавливать связь с самим собой и телом. Помимо работы мышц, йога благоприятно воздействует на внутренние органы и помогает им функционировать. Упражнения делают тело гибким, сильным, улучшают координацию и поэтому являются невероятно полезной физической активностью.

Почему так важны для ребенка равновесие и координация?

При хорошо развитом равновесии и координации снижается вероятность получения травм, так как ребенок развивает соответствующие реакции тела, когда это необходимо (например, выставляет руки при падении). Также они обеспечивают принятие соответствующих поз для выполнения заданий, сидя за столом, и соответствующий успех при выполнении заданий с использованием мелкой моторики.

Виды деятельности, которые могут помочь детям улучшить равновесие и координацию:

✓ Неустойчивые поверхности – хождение по неустойчивым поверхностям (например, по подушкам, креслам-мешкам или одеялам на полу). Это заставляет туловище работать над тем, чтобы сохранять вертикальное положение.

✓ Неустойчивые качели и подвижные игры, в том числе подвешенные лестницы и канаты. Когда качели двигаются неожиданным образом, это заставляет мышцы тела ребенка интенсивнее работать.

✓ Ходьба по типу «тачки» (ребенок ходит на руках, а взрослый поддерживает его ноги).

✓ Плавание – заставляет туловище бороться с сопротивлением воды, обеспечивая тем самым более глубокое ощущение себя в пространстве.

✓ Приседание на колени, не касаясь рукой пола, подъем и передача воздушного шарика рукой другому игроку.

✓ Игра в классики – требует от ребенка менять направление движения и прыжков быстро и часто.

✓ Игра в сапера с большими прыжками (например, нельзя наступать на мины) – это хорошее задание для ребенка на сохранение равновесия.

✓ Велосипеды – требуют от ребенка постоянно вносить коррективы в свою осанку и силы на удержание баланса.

Позанимайтесь с детьми дома йогой в игровой форме, начиная с самого простого, например, копирования ваших поз, животных, и даже предметов, не ограничивайте себя и ребенка в фантазии при выполнении асан. Придумывайте свои названия к каждой новой позе. Это разнообразит двигательный рацион ребенка, улучшит настроение и повысит эмоциональный интеллект.

Упражнения на равновесие усложняются постепенно, придерживаясь принципа от простого к сложному.

Например, дети сначала учатся выполнять ходьбу между линиями на полу, потом по массажной дорожке, по доске, положенной на пол, по низкому мостику, перешагивать через предметы на дорожках, приседать, ходить не только вперед, но и боком.

Простое удержание баланса. Предложите ребенку пройтись по длинной палке или веточке, лежащей на земле, не касаясь подошвой земли. Также в качестве «спортивного снаряда» отлично подойдет бордюр вдоль тротуара у подъезда вашего дома. Ежедневное использования этого простого приёма на прогулке с ребёнком отлично разовьет ровную походку, способность держать равновесие и управлять центром тяжести тела в более сложных упражнениях.

✓ Упражнение с большим мячом фитболом очень хорошо развивают баланс и равновесие.

✓ Прыжки на батуте – великолепное упражнение для продвинутой тренировки координации и вестибулярного аппарата как для детей, так и для подростков. Ритмичные прыжки с плавным ускорением и

приземлением способствуют развитию органов внутреннего уха и мозжечка.

✓ Качели и горки – ключевой, важнейший и древнейший способ тренировки детской координации.

Овладение навыками сохранения равновесия происходит в результате многократных повторений, используя разнообразные методы и прием Это очень важно, так как приобретенный детьми двигательный опыт будет способствовать их дальнейшей адаптации и в будущем.

