

**МАЙНД-ФИТНЕС
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
(курс развития
интеллектуальных способностей
в домашних условиях)**

**Занятие 8.
КООРДИНАЦИЯ**

Многие думают, что ловкость является характеристикой движений, признаком физического развития. Но это не так. Координация, на основе которой формируется ловкость, является психомоторным свойством. Даже под словами «неловкий человек» подразумевается личность, не способная управлять своими действиями и поведением, что является совершенно правильным. Гармоничное и ловкое тело – продукт формирования определенных качеств психики и только потом тренированности. Самое привлекательное для умного педагога то, что координация самым тесным образом связана с концентрацией внимания, самоконтролем, адаптивностью к условиям, терпением и эмоциональной устойчивостью, поэтому, развивая координированность и ловкость, одновременно можно решать множество серьезных педагогических задач.

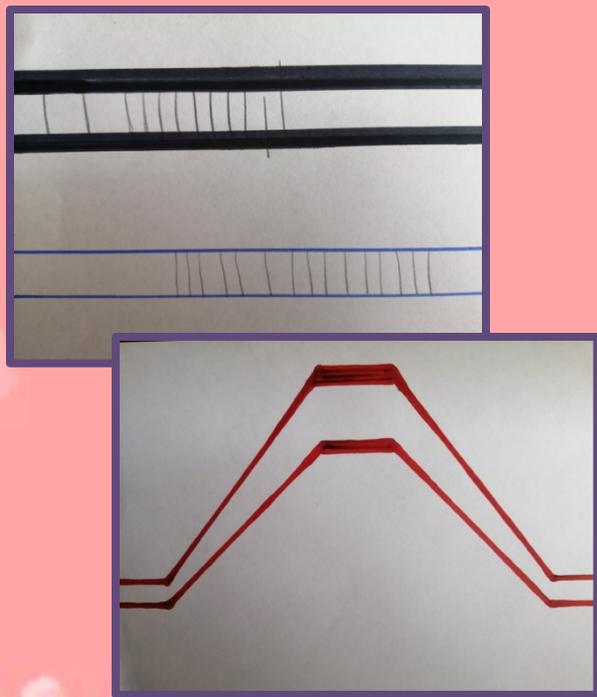
Предлагаем вам серию игр, направленных на развитие данных свойств.

Смотрите дальше достигнутого результата и хвалите ребенка не только за то, что он сделал, но и за то, как он себя организовывал.

Игра «ЛИНИИ»

Игра будет полезна детям старшего дошкольного возраста перед поступлением в школу. Подобного рода упражнений для подготовки руки к письму будущий первоклассник делает много. В основном они направлены на формирование письменного навыка (прорисовка разных видов линий) и укрепление кисти для предупреждения утомлений. Мы предлагаем вам игру, которая тренирует навыки адаптивной перестройки движений с целью сохранения общей координации.

Для начала сделаем пробу. Даем ребенку пролинеенный лист (на фото черным цветом сделаны 2 линии, расстояние между ними - 1 см): «Я засеку 15 секунд, а ты должен будешь быстро начертить как можно больше вертикальных линий (вот так – показать). Выходить или не доходить до линии нельзя. Начали!».



В конце считаются только те линии, которые соответствуют требованиям: 20 – это норма для шестилетнего ребенка. Если не уложился или много ошибок, то координация руки не готова - нужно потренироваться. Можно проверить руку в более сложных условиях – синяя линия (на фото ниже). В ней граница, за которую нельзя выходить, она намного уже. Тренироваться можно по тем же требованиям, комбинируя конфигурацию линии (фото: лист с красной линией), постепенно увеличивая время: «Сколько сможешь нарисовать линий, не выходя за край, за 1 минуту. Но пройти нужно все 4 поворота!». В этой игре на скорость ребенок учится не только координированности, но и планированию, согласованию действий с временным отрезком.

Игра СПИЧКИ

Веселая игра на скоростную координацию. Лучше играть вдвоем, соревнование добавляет азарта, но это является сильным сбивающим фактором. Точность действий – первое, что нарушается при эмоциональных помехах, мы становимся скованными и неуклюжими, нам требуется найти пути стабилизации.

Действовать в этой игре нужно одновременно двумя руками, что тоже является дополнительной трудностью, с которой нужно справиться.



Каждому дается бутылка и две кучки спичек (справа и слева от нее).

1 ВАРИАНТ – кто больше положит спичек в бутылку за 1 минуту, действуя одновременно двумя руками, брать можно только по одной спичке.

2 ВАРИАНТ – кто быстрее соберет все спички двумя руками.

Можно использовать горох, но спички складывать труднее.

Игра СЛЕДЫ



Городской человек, несмотря на информационную перегрузку, постоянно испытывает сенсорный голод – недостаток впечатлений для разных видов ощущений. Поэтому мы рекомендуем не делать игру в ее привычном варианте, рисуя фломастерами на листе бумаги, а взять манную крупу на подносе.

Нужно рисовать одновременно правой и левой рукой, но различные изображения. Например: солнце и волны, круг и треугольник, вертикаль и горизонталь (заборчик и рельсы), елку и цветок.

Нашей правой рукой управляет левое полушарие, а левой – правое. Такого рода задания учат их согласовывать действия друг с другом. А когда мы рисуем на манке, то активизируем тактильные рецепторы, устраняя дефицит впечатлений.

Игра СМЕНА

Ритмические движения выстраивать не очень сложно, ведь они используют автоматизмы. Тут главное уловить ритм и наложить на него последовательность, а дальше только повторяй. Изменить же движение внутри уже отстроенного в ритме – головоломка! Мозг начинает скрипеть и лихорадочно соображать.

Попробуйте сами на 8 счетов (последовательность показана на фото), повторяя циклы несколько раз, и поймете, что все движения, даже самые простые, управляются психикой. Майн-фитнес – совсем не забава, а реальная тренировка мозговых процессов, мощный инструмент развития и профилактика старения.



ЗАВЯЗЫВАНИЕ УЗЛОВ

Дорогие папы и мамы! Просто призываем вас учить этому детей! Сейчас вся интеллектуальная деятельность «проходит» в двухмерном пространстве. Объемный мир осваивается спонтанно в движении и играх, но там нет осознания пространственной задачи.

Конструктор Лего отчасти решает данную проблему, но он тоже линейен (вертикаль и горизонталь под прямым углом). Узел же – сложная трехмерная траектория и криволинейное движение. Он учит ребенка отслеживать изменение направлений движений в разных плоскостях, учитывать прилагаемое усилие (не дотянул, перетянул), соотносить расстояния. Те, кто видит своих детей в технических и инженерных специальностях, просто обязаны тренировать детей в завязывании различных узлов.



Геркулесов узел



Кинжальный узел



Кинжальный узел

Геркулесов узел – самый простой и знакомый, а вот кинжальный заставит всех попотеть. Бочечный узел хоть и прост, но дополнительно требует понимания равновесия и симметрии.



Бочечный узел

**ПОМНИТЕ, ЧТО УВЛЕЧЕННОСТЬ РЕБЕНКА РОЖДАЕТСЯ ВАШЕЙ УВЛЕЧЕННОСТЬЮ! МЕНЬШЕ НАЗИДАТЕЛЬНОСТИ, БОЛЬШЕ ВАШЕГО ЗАИНТЕРЕСОВАННОГО УЧАСТИЯ!
УЧИТЕСЬ САМИ И ВЕСЕЛО ОБУЧАЙТЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!**