

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



РАЗВИВАТЬ КООРДИНАЦИЮ



- ☑ *Покажите ребенку пример скоординированных движений. Например, пройдитесь по бордюру на тротуаре, держа равновесие.*
- ☑ *Попросите ребенка повторить ваши действия.*
- ☑ *Объясните ему, что двигаться нужно неспеша, плавно переставляя одну ногу перед другой, стараясь идти ровно. Руки нужно вытянуть в стороны и использовать их для поддержания равновесия.*



СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОН МОГ СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ СВОЮ КООРДИНАЦИЮ

- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно выполнять упражнения и которая не будет сковывать его движения.
- ☒ Оборудуйте в квартире спортивный уголок.

Если ваш ребенок *затрудняется* в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости, *нужно развивать у него технику основных движений*: ходьба, бег, прыжки, ползание/лазание, бросание/метание – добиваться того, чтобы ребенок совершал их легко, естественно и точно.

