

Задание 9

Перед началом занятия обязательно проведите разминку для всех частей тела.

Упражнения на развитие координации

Всего существует четыре метода развития координации:

Игровой. Используется для развития способностей маленьких детей. Обеспечивает интерес малышей к упражнениям, включает систему поощрений.

Повторный. Основывается на монотонном повторении развивающих упражнений до формирования автоматизма движений. Широко используется в обучении жонглированию.

Вариативный. Состоит из упражнений различной сложности и техники выполнения. Используется для обучения как взрослых, так и детей.

Соревновательный. Обладает преимуществом благодаря дополнительной мотивации — желанию выполнить задание лучше, чем соперник. Показывает наилучшие результаты в комбинации с игровым методом.

Тренировка координации включает в себя как статичные упражнения для стимуляции баланса, так и активные игры для развития ловкости.

Комплекс упражнений.

1. Главная цель этого комплекса — приучить тело контролировать себя, ориентируясь только на личные ощущения, а не на зрительную картинку перед глазами. Он заключается в следующем:
2. Самое простое упражнение: поставьте стопы рядом, выровняйте спину и закройте глаза для того, чтобы усложнить задачу. Вытяните руки перед собой и выждите в такой позе полминуты. Затем поднимите их как можно выше так, словно потягиваетесь, и сохраняйте равновесие в течение следующих 30 секунд.
3. Не открывая глаз, медленно приподнимитесь на пальцах ног и аккуратно запрокиньте голову. Если вы чувствуете, что начинаете терять баланс, верните голову в исходное положение. Задержите позу на полминуты.
4. Наклоны. Стоя на носочках, сделайте по 7 глубоких наклонов в правую и левую стороны. Старайтесь как можно сильнее вытянуть себя, не наклоняя при этом корпус.
5. Баланс. Станьте ровно, раскиньте руки и согните одну ногу в колене. Стойте в таком положении в течение 30 секунд. Если это упражнение для вас слишком простое, подтяните колено поднятой ноги к груди и закройте глаза.
6. «Ласточка». Наклоните корпус вперёд параллельно полу. Медленно отведите назад ногу, чтобы она была на одной линии с корпусом. Разведите руки и закройте глаза. Стойте на одной ноге в течение минуты, а затем смените ноги.
7. Баланс с мячом. Возьмите большой надувной мяч и станьте перед стенкой. Поднимите одну ногу и согните её в колене. Начните набивать мяч о стену (не менее 30 ударов подряд), глядя при этом исключительно на мяч. С каждой неделей тренировок берите мячи всё меньшего размера, пока не дойдёте до теннисного.
8. «Кошка». Начните упражняться дома. Наклейте на пол липкую ленту контрастного цвета и, помогая себе раскинутыми руками, идите по ней, ставя

ступни одну перед другой. Как только вы начнёте чувствовать себя более-менее уверенно, переключитесь на ходьбу по бордюрам. В качестве усложнения задания увеличивайте темп ходьбы, закрывайте глаза, пробуйте ходить спиной вперёд.

9. Жонглирование. Возьмите два теннисных мяча в две ладони. Одновременно подбрасывайте их и ловите. Как только вы перестанете ронять мячи, попробуйте перебрасывать их между противоположными руками.
10. Вращения. Раскиньте руки, согните их в локтях. Начините вращать предплечьями рук сначала в одну, затем в другую, а затем в разные стороны.
11. «Верёвки». Встаньте прямо, поднимите одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу, и расслабьте руки. Теперь поворачивайте корпус так, чтобы руки произвольно двигались за ним и ударили вас по корпусу