



## **Развитие координации движений у детей с ментальными нарушениями.**

В настоящее время рождение детей с нарушениями в развитии очень распространенное явление. Особую категорию составляют дети с ментальными нарушениями.

Физическое развитие детей с ментальными нарушениями является не только необходимым средством коррекции его нарушений, но и мощным фактором социализации личности, то есть всего того, что необходимо ребенку для успешного существования в обществе.

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития, ориентации в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.

### **Простые игры на координацию движений дома**

Дома ребенок может выполнять следующие упражнения на координацию:

- Бросать мяч, бегать за ним и приносить по просьбе.
- Катать коляску или тележку по дому.
- Преодолевать препятствия в виде стульев, кеглей, конусов, кубиков/перешагивать через них.
- Изображать различных животных и характерные для них движения (показывать ушки зайки, прыгать, как зайка, бегать на четырех лапках, как котик).
- Выполнять простые команды (хлопать, топать, прыгать).
- Дотягиваться до подвешенной на веревочке игрушки.
- Доставать игрушки с различных поверхностей (диван, подлокотник, стол и т.п.)

- Перелезть через подушки.
- Толкать вперед машину с веревочкой, а затем притягивать к себе.
- Сбивать мячом кегли и другие предметы.
- Бросать мяч в коробку с небольшого расстояния.
- Прыгать по «кочкам» из бумаги.
- Вытирать пыль тряпочкой.
- Собирать веником мусор в савок.
- Убирать крошки со стола в савок.
- Поливать цветы( нести воду в леечке).

### **Цирковое шоу**

Устройте дома настоящее цирковое шоу. Детки любят перевоплощаться в животных. Вы будете дрессировщиком, а куклы – зрителями. Включите веселую музыку и начинайте.

Озвучивайте простые команды вроде:

«Ты лошадка! Скачи по кругу!» (ребенок должен высоко поднимать ноги, согнутые в коленях).

«Ты – котенок. Встань на задние лапки и помаша лапкой, а теперь повернись, свернись клубочком. Поймай мышку» (привяжите игрушку-мышь или помпон к нитке, а кроха пусть попытается поймать).

«Ты – тигр. Встань на четвереньки. Подними переднюю лапу вверх, подними заднюю лапу, а теперь прыгни через обруч». Естественно, через обруч ребенок не прыгнет, но, войдя в образ, начнет воодушевленно перелезть через него.

Малыш в ходе игры будет бегать, прыгать, перекатываться, ползать, присаживаться и т.п. Используйте в игре мячи, ленты, палочки, мешочки, фитбол, стульчики-подставки, тоннели и другие подходящие реквизиты, выстраивайте полос препятствий из кубиков, веревок и пр., просите их обойти, перепрыгнуть. И не забудьте наградить циркового артиста!

### **Дорожка**

Выложите дорожку (желательно из ортопедических ковриков, но можно из полотенец, картона, доски). Давайте ребенку различные задания: пройтись с поднятой рукой, пройтись с руками на поясе, пройтись с маленькой подушкой на голове, пробежаться, попрыгать. Чем старше ребенок, тем сложнее должны быть задания. Деткам постарше можно предложить пройтись по шнуру.

По дорожке мы идем,  
Песенку поем!  
Что в дороге не скучать,  
Будем мы играть!

### **Повторялка**

Данная игра учит кроху соотносить услышанные слова с движениями. Задача ребенка – подражать взрослому:

Будем мы сейчас плясать, будем ручкам махать.  
Ручки вверх мы поднимаем и над головой качаем.  
Будем топать ножками, нашими сапожками.  
Ручки спрячем мы скорей? Где же ручки у детей! Вот они!  
Ручки маме покажи, на коленки положи.  
Повернись туда-сюда! Ой, как весело! Да-да!

Также для игры можно использовать уже готовые стишки или сюжеты, например,

«Идет бычок, качается, вздыхает на ходу...» (ребенок идет по доске, покачиваясь, и, дойдя до края, спрыгивает с нее).

«Прыг-скок, прыг-скок, провалился потолок» (ребенок прыгает, затем садится)

«Зайка по лесу скакал, зайка волка увидал, сразу сел и задрожал» (ребенок прыгает, затем прячется в «домик»)

«Маша шла, шла, шла, пирожок нашла. Села, поела и снова пошла» (ребенок шагает, присаживается, снова встает и т.д.)

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,  
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок-пятка, носок-пятка,  
А теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем.

И как птички мы летаем

(ребенок выполняет все движения в соответствии с текстом).

Игры на координацию движений помогут ребенку научиться чувствовать свое тело и каждым днем обретать все новые и новые умения.

Источник: <https://schoolofcare.ru/articles/kak-razvivat-koordinatsiyu-dvizheniy-u-detey/>