

Комплекс упражнений на развитие координации

Блок 1. Упражнения для развития координации рук

Упражнение 1: «Мельница»

Исходное положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы в кулаках дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях. На счет 8 в одном направлении, на счет 8 в другом направлении.



Упражнение 2: «Воображаемые геометрические фигуры»

Исходное положение стоя, руки вытянуты вперед и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат.

Упражнение 3: «Точки»

Исходное положение стоя, руки на 2 позиции. На счет 1 сгибание рук в локтевых суставах до плеч, на счет 2 поднимаем на вверх, на счет 3 касаемся плеч, на счет 4 вниз, на счет 5 касаемся плеч, на счет 6 вытягиваем вперед, на счет 7 касаемся плечей, на счет 8 открываются в сторону.



Упражнение 4: «Точки-догонялки»

По схеме упражнения «Точки» только поочередной работой правой и левой рук.

Упражнение 5: «Точки-догонялки-кулачки»

По схеме упражнения «Точки-догонялки» только со сжиманием и разжиманием кистей рук.

Упражнение 6: «Кнопки»

Исходное положение стоя. Движение рук осуществляется по трем точкам: правое плечо, левое плечо и живот. Задача заключается в том, чтобы рукой закрыть свободную точку, двигаясь по часовой стрелке (начать с левой руки) или против часовой стрелки (начать с правой руки). Руки две, а точки, по которым двигаются руки, три.



Упражнение 7: «Кнопки, второй вариант»

Движение рук осуществляется по трем точкам: правое ухо, левое ухо и нос. Задача заключается в том, чтобы указательным пальцем закрывать свободную точку, чередуя правую и левую руки. Выполнять упражнение сначала с правой руки, а затем с левой. Когда обучающийся освоит эти упражнения и сможет выполнять их без ошибок, можно приступать к упражнениям, в которых движения рук и ног происходят одновременно.

Упражнение 7: «Догонялки рук»

Руки в свободном положении, вдоль корпуса, на счет 1 – правая рука на пояс, левая неподвижна, на счет 2 – правая рука на плечо, левая только на пояс, на счет 3 – правая поднимается вверх, левая на плечо, на счет 4 – меняются. Далее, то же самое только вниз по направлению.

Усложнение упражнения «догонялки рук»: добавляется бег на каждый счет.



Упражнение 8: «Вентилятор»

Руки большими круговыми движениями движутся противоположные стороны.

Упражнение 9: «Блинчики»

Одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Затем меняем руки и направления.



Упражнение 9: «Блинчики»

Одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Затем меняем руки и направления.

Упражнение 10: «Миксер»

Вращение кистями, в локтевых суставах и в плечевых как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны.

Блок 2. Упражнения для развития координации рук и ног

Упражнение 1: «Веселые прыжки»

Исходное положение стоя. На четыре счета прыжки на правой ноге и счет 5-8 левой ноге на месте. Усложнение: на счет 2 на каждой ноге. На счет 1 на каждой ноге. А так же вариант с продвижением.

Упражнение 2: «Скороход»

4 шага ногами, руки противоходом, далее 4 шага с одной ноги и одной руки.

Упражнение 3: «Каблучки»

Работа рук:

а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим в стороны обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтях;



б) 1 – отводим в сторону правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону левую руку, 4 – собираем ее к плечу;

в) 1 – отводим в сторону левую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону правую руку, 4 – собираем ее к плечу.

Работа ног: на счет 1 – отводим в сторону на каблук правую ногу, на счет 2 - приставляем правую ногу к левой ноге, на счет 3 - отводим в сторону на каблук левую ногу, и на счет 4- приставляем левую ногу к правой. Руки и ноги начинают двигаться одновременно.



Упражнение 4: «Носочки»

Работа рук:

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам.

а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим вверх обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтевых суставах;

б) 1 – отводим вверх правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим вверх левую руку, 4 – собираем ее к плечу;

в) 1 – отводим вверх левую руку, 2 – собираем ее к плечу;

г) 3 – отводим вверх правую руку, 4 – собираем ее к плечу.



Работа ног: исходное положение – ноги вместе. На счет 1, 2, 3, 4 – отводим вперед на носок, а затем приставляем в исходное положение поочередно правую и левую ноги. Руки ноги начинают двигаться одновременно.

Упражнение 5: «Каблучки-носочки»

Задача соединить вместе упражнение «Каблучки» на счет 4, а затем упражнение «Носочки» на счет 4.

Упражнение 6: «Шаги»

Работа рук:

- а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим в стороны обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтях;
- б) 1 – отводим в сторону правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону левую руку, 4 – собираем ее к плечу;
- в) 1 – отводим в сторону левую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим в сторону правую руку, 4 – собираем ее к плечу.

Работа ног: исходное положение – ноги вместе. На счет 1, 2 – шаг в сторону правой ногой и приставка левой ноги, 3, 4 – то же самое с другой ноги. Руки ноги начинают двигаться одновременно.

Упражнение 7: «Семафор»

Работа рук:

Исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам.

- а) На счет 1, 2, 3, 4 – отводим вверх обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтевых суставах;
- б) 1 – отводим вверх правую руку, 2 – собираем ее к плечу, 3 – отводим вверх левую руку, 4 – собираем ее к плечу;
- в) 1 – отводим вверх левую руку, 2 – собираем ее к плечу;

г) 3 – отводим вверх правую руку, 4 – собираем ее к плечу.

Работа ног: исходное положение – ноги вместе. На счет 1, 2 – шаг вперед правой ногой и подставка левой ноги, 3, 4 – то же самое с другой ноги.

Упражнение 8: «Робот»

Исходное положение стоя.

- На счет 1 - делается шаг с demi plie в сторону, руки ставятся прямым углом, левая рука горизонтально;
- на счет 2 – левая нога подставляется в 6 позицию, руки меняются, т.е. правая горизонтально;
- на счет 3 – шаг без plie в сторону, левая рука вытягивается вверх, правая согнута в локте;
- на счет «и» - левая нога подставляется, левая рука сгибается в локте, правая вытягивается вверх;

на счет 4 – правая рука опускается в сторону, левая направляется горизонтально вдоль груди; дальше движение повторяется).

Упражнение 9: «Машина времени»

Это условное упражнение, его можно придумать по ходу занятия, дается не большая комбинация и предлагается повторить её в обратном порядке.