**POMOC ZDALNA SPECJALISTY – ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA**

Kluczową kwestią dla rozwoju koordynacji jest regularna aktywność fizyczna. Nawet jeżeli nie są to specjalistyczne ćwiczenia, to korzystnie wpływają na poprawę zdolności ruchowych. [Koordynacja ruchowa](https://party.pl/porady/zdrowie/choroby/skad-sie-biora-zaburzenia-koordynacji-ruchowej-105775-r1/) przede wszystkim jest związana ze zwinnością i zręcznością. W jej zakres wchodzi jednak jeszcze wiele innych istotnych kwestii, takich jak:

- równowaga,

- pamięć ruchowa,

- czas reakcji,

- czucie mięśniowe,

- orientacja przestrzenna,

- poczucie rytmu,

- zdolność sprzężenia.

Pamiętajmy aby przed każdymi ćwiczeniami wykonać krótką rozgrzewkę tak aby nasz mięsnie przygotować do ćwiczeń.

Krótka rozgrzewka:

- marsz w miejscu

- krążenie ramionami do przodu i d tyłu

- krążenie biodrami w prawą i lewą stronę

- krążenie kolan w prawą i lewą stronę

- delikatne pochylenie głową w prawą i lewą stroną oraz do przodu i do tyłu

Na koniec ćwiczeń polecam chwilę relaksacji na dywanie. Połóż się wygodnie na plecach, prawą rękę ułóż na brzuchu i w tym czasie wciągaj powietrze nosem i wypuszczaj ustami.

Poniższe propozycje ćwiczeń należy **wdrażać systematycznie**. Szczególną uwagę trzeba zwrócić na dokładność ich wykonywania, ilość prób jest indywidualna do potrzeb każdego dziecka

**Zestaw ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową (zręczność, zwinność) oraz szybkość.**

**Ćwiczenia kształtujące zwinność i zręczność:**  
1. Przewroty w tył i w przód z różnych pozycji wyjściowych (postawa, przysiady, klęki, leżenia, siady) do różnych pozycji końcowych.  
2. Podskoki obunóż, jednonóż i naprzemianstronnie w miejscu, w marszu i w biegu.  
3. Podrzuty i chwyty różnych przyborów z obrotami, podskokami, przysiadami   
4. Siady równoważne, z odprowadzaniem rąk i nóg w bok.  
5. Przenoszenie i przekładanie przyborów pod nogami, tułowiem w postawie, siadzie lub leżeniu (przodem, tyłem) .

**Ćwiczenia o charakterze szybkościowym:**  
1. Reagowanie na sygnały wzrokowe lub słuchowe.  
2. Starty z różnych pozycji wyjściowych, zmiany kierunku biegu, starty do toczących się piłek, do podrzucanych przedmiotów.  
3. Szybki bieg w miejscu i na krótkich odcinkach.  
4. Szybki rzuty i chwyty drobnych przedmiotów, np.: woreczków, piłeczek itp.  
5. Szybkie przewroty i obroty wzdłuż długiej osi ciała.  
6. Zabawowe formy ćwiczeń szybkościowych np. Berek.

Anna Kocoń – Tondos – nauczyciel rehabilitant

W razie pytań zapraszam na konsultacje pod adresem ania.tondos@interia.pl

Artykuł na podstawie : „Więcej ruchu dla maluchów” Program aktywności ruchowej