

Развитие координации и баланса

Познавательная деятельность – мощный вид человеческой деятельности с точки зрения развития. Именно процесс познания внешнего мира рождает потребность в двигательной, умственной активности. Познавая внешний мир ребенок входит в контакт с другими людьми, с социумом, активно развивая и обогащая свой эмоциональный потенциал, ресурс. Познавательной деятельностью характеризуется и функциональное состояние ребенка, ведь не зря на первых медицинских осмотрах все специалисты уточняют – следит ли ребенок за игрушкой, интересуется звуком, реагирует на внешние сигналы. Познавательная деятельность либо затруднение в ней уже дают четкое представление о центральной нервной системе человека.

ЦНС - система навигатор, компас, путеводитель нашей жизни. Мы считываем сигналы из внешнего мира, обрабатываем их, анализируем и выводим какие-либо решения, которые выходят в виде ощущений, звуков, движений. Мы ориентируемся в пространстве, находим положение тела в пространстве благодаря этой системе. Однако, если что-то идет не так, система уже не может загружать верные данные в головной мозг или страдает скорость и качество обработки информации. Наступает процесс адаптации к искаженным сигналам, что в результате ведет к сбою в работе определенных групп мышц, органов, систем.

Самым замечательным, доступным способом, инструментом для развития ЦНС являются упражнения на развитие координации и баланса. Работа с осанкой, удержание верного вертикального положения напрямую связана с работой и коррекцией ЦНС.

Баланс – одно из сложнейших физических качеств человека. Вся суть в воздействии на нейропсихическую деятельность. При малейшей балансировке, центральная нервная система человека получает ускорение, дополнительный виток нагрузки и, соответственно, развития.

Баланс и центр тяжести тела – неразрывно связаны. При любых перекосах, перекрутах скелета можно наблюдать мышечный дисбаланс тела, что в итоге

приводит к смещению центра тяжести от центральной оси, включая по цепочке различные дисфункции организма – спазмы, смещения, опущения, изменение амплитуды движения, кровообращения, давления, лимфотока.

Координация, как и баланс, является сложнейшим физическим качеством, которое развивается после силы, скорости, выносливости, гибкости. Координация невозможна без баланса и наоборот. Но если баланс – это удержание формы путем сопротивления внешним воздействиям, то координация – это сознательный поиск этих воздействий для дестабилизации формы. Соединение разных конечностей, периферии тела, выполнение разных амплитуд разными конечностями в один промежуток времени, сохранение формы тела в вертикальной оси при нестабильной опоре – есть включение двух полушарий мозга, нахождение и тренировка новых нейронных связей, что в свою очередь является необходимым раздражением ЦНС для ее тренировки, развития и коррекции.

В современной физической культуре балансирующие упражнения широко применяются для коррекции ЦНС и мышц-стабилизаторов, рекомендована база упражнений на баланс для образовательных программ с целью профилактики и коррекции осанки. Главная цель – сделать пространство предсказуемым, понятным и эффективным для всех участников занятия.

Важным фактором при упражнениях является тренировка скорости реакции, т.е. тренировка ЦНС на скорость импульса, принятия и обработки поступающей информации. Внешние факторы, например – музыка, определенный цвет, звуковой сигнал, могут разнообразить любое физическое движение и превратить в увлекательную игру.

Упражнения для развития координации младших школьников:

ИП: встать на мягкий блок для йоги (или книгу), стоп вместе. В руках теннисный мяч.

Упражнение – кидать и ловить мяч. Одной рукой, поочередно, смотря на мяч, смотря вдаль. Упражнение можно усложнять количеством кубиков, один кубик или предмет можно удерживать на голове. Импровизируйте, будет весело всем. Главное – безопасное пространство вокруг выполняющего данное упражнение.