

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of a network of white lines and small circles, resembling a circuit board or a neural network diagram. The lines are vertical and horizontal, with some diagonal connections, and the circles are placed at various points along these lines.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДЕТИ!

Сегодня мы познакомимся с теорией и практикой координации движений.

И так давайте разберемся, что такое координация движений.



Координация (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

четко.

Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится плавно и





Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений.

Большой эффект в развитии вестибулярного аппарата дают гимнастические и акробатические упражнения.

Постепенность в усложнении задач, разнообразие движений и ускорение темпа - необходимые условия для развития координации.

Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия. В общеразвивающих упражнениях пространственные ориентировки развиваются быстро, так как здесь одновременно участвуют зрительные и мышечные ощущения, в то же время упражнения сопровождаются пояснениями, указаниями, командами учителя.

ПОЧЕМУ ВАЖНА КООРДИНАЦИЯ В ХОРЕОГРАФИИ.

Высокий уровень координационных способностей - основная база для овладения новыми видами двигательных умений и навыков.

Важно уметь координировать хореографические элементы, ведь в танцевальном номере все движения координируются, например: подскоки и движения руками или работа рук и бедер.

Нужно уметь координировать движения различной сложности, потому что хореографический номер включает в себя, как легкие, так и сложные виды движений и координирования.

Попробуйте выполнить упражнения на развитие координации самостоятельно.

- Бег коленями вперед, бег пятками до ягодиц.
- Броски теннисного мяча друг другу.
- Прыжки с поворотом на точность приземления.
- 4 бега, шаг - подскок, шаг - подскок.

