Студия танца «Карамель»

Условия развития координации детей младшего школьного возраста

Координация движений *– это качество, позволяющее точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями.*

1. Координация тренируется
2. Координация невозможна без пространственной ориентированности
3. Обучение новым всевозможным движениям с поэтапным увеличением их координационной сложности
4. Интенсивность, непрерывность, регулярность
5. Продолжительность одного упражнения от 10-200 секунд
6. Количество повторений от 8-16 раз
7. Продолжительность пауз между упражнениями от 1 до 2 минут