



Консультация для родителей на тему:

"Игры и игровые упражнения на развитие координационных способностей у детей".

Слово «координация» (от латинского *coordinatio* — «взаимоупорядочение») — это согласование деятельности мышц тела, направленное на успешное выполнение какой-либо задачи.

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма.

Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития.

Развитие координации движения у детей предполагает не только совершенствование выполняемых ребенком движений. Это, прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Именно поэтому развитие координации движений у детей является очень важной задачей, выполнение которой ложится на плечи родителей и педагогов.

Основная форма тренировки координационных возможностей ребенка — это двигательная деятельность, выполняемая с различной скоростью и включающая разнообразные движения. Но очень важно, чтобы такие движения были не хаотичными. Упражнения, направленные на развитие у детей координации, должны быть:

— правильно организованы,

- иметь определенный уровень нагрузки,
- а также ограничения во времени.

Средства развития координационных способностей у детей:

Точность движений в пространстве развивается с помощью следующих средств:

- метания мячей в цель, колец на шести;
- ходьбы по ориентирам;
- ходьбы с перешагиванием через предметы;
- поворотов;
- построений в круг, квадрат;
- пролезания под бревном, в обруч;
- пролезания через препятствия;
- перекачивания мячей по полу — в парах, в тройках и т.д.;
- ходьбы по гимнастической скамейке;
- ходьбы и бега с различной скоростью;
- метания мячей в определенном коридоре;
- ходьбы и бега с остановками в определенных точках;
- ходьбы и бега по треугольнику;
- передачи мячей в парах, тройках и т.д. двумя руками снизу, от груди одной рукой от плеча, с ударом об пол;
- передвижения на лыжах по ориентирам;
- ходьбы с изменениями длины шагов;
- выполнения простейших упражнений с закрытыми глазами;
- переноски и перестановки предметов по ориентирам;
- метания мячей в движущиеся цели;
- бега в гору, с горы;
- прыжков с длинной и короткой скакалками;
- челночного бега;
- бега с преодолением препятствий;
- метания мяча через голову, из-за головы в цель, на дальность;
- бросков мяча по разным ориентирам.

Ритм движений развивается:

- ходьбой с хлопками под левую ногу, под правую;
- ходьбой под счет;
- прыжками на одной, на двух ногах под счет;
- упражнениями с флажками под счет;
- ходьбой под музыкальный аккомпанемент;
- бегом, прыжками, упражнениями под музыку, ускоренной и замедленной ходьбой в соответствии с изменениями ритма музыки;
- прыжками с ноги на ногу в разном ритме музыки;
- с движениями галопом, «полькой» по кругу;

- движениями и остановками по сигналу;
- ходьбой с хлопками и другими движениями рук в ритме музыки;
- передачей мяча под счет, под хлопки,
- групповыми упражнениями под музыку;
- упражнениями с различными предметами в ритме музыки;
- прыжками с короткой скакалкой;
- движения под музыку в ритме марша, галопа, «польки», вальса.
- ходьба приставными шагами по ориентирам;
- прыжки с ноги на ногу по ориентирам;
- метания в цель мяча — теннисного, волейбольного, баскетбольного, набивного — правой, левой, двумя руками;
- полуприседания, приседания, полунаклоны, наклоны;
- лазанья вверх и вниз по гимнастической стенке медленно, быстро;
- перекатывание мячей до стены, в парах,
- удары мяча о пол, стенку, ловля его;
- бег с преодолением препятствий (линия, другое оборудование), расположенных на одном расстоянии друг от друга, на разном;
- прыжки в глубину с высоты 10, 15, 20 см;
- прыжки в длину на точность приземления с трех-пяти шагов разбега;
- прыжки через веревочку, натянутую на высоте 20, 30, 40 с места, с разбега;
- приседания с обручем, мячом, набивным мячом по очереди;
- подбрасывание и ловля мячей при ходьбе,
- сгибания-разгибания рук в упоре лежа от скамейки

С целью улучшения функции равновесия рекомендуются:

- ходьба на носках по линии, по доске, по гимнастической скамейке с различными положениями рук;
- стойка на одной ноге, другая согнута, руки произвольно;
- ходьба по скамейке с перешагиванием через веревочку, лежащую на скамейке, протянутую над ней на высоте 10 см;– ходьба на пятках, на наружном, внутреннем сводах стопы по линии;
- бег по линии с высоким подниманием колен;
- семенящий бег по линии;
- прыжки на одной ноге с продвижением вперед по линии, по треугольнику, по квадрату;
- метание мячей стоя на одной ноге, на дальность, в цель;
- ходьба по гимнастической скамейке с мячом, обручем, гимнастической палкой на всей стопе, на носках, пятках;
- прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед по линии, по треугольнику, по квадрату;
- стойка на одной ноге без зрительного контроля, руки в стороны, вверх, на поясе;
- ходьба по наклонной скамейке, руки произвольно;
- подбрасывание и ловля мяча с поворотом кругом;

- приседания с набивным мячом, мяч вперед, вверх, у груди, за головой;
- ходьба по буму, бревну приставными шагами;
- упражнения, применяемые при обучении катанию на коньках;
- равновесия на одной ноге в парах, тройках;
- прыжки на одной ноге в парах, тройках,
- балансирование на набивном мяче;
- ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и ловля его;

Координацию движений развивают:

- ходьба, бег; прыжки руки в стороны, ноги вместе;
- руки вверх, ноги в стороны;
- повороты на месте; приседания, руки вперед, вверх, в стороны;
- простейшие сочетания изученных упражнений;
- выставление ноги вперед на носок, назад на носок, влево и вправо на носок,
- руки на пояс, вверх, в стороны, за голову;
- лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз с правильной координацией движений рук и ног;
- упражнения с флажками: флажки вперед, вверх, в стороны, к плечам, круговые движения вперед и назад, стоя на месте, в ходьбе на месте и в движении;
- то же — с теннисным мячом;
- ходьба с хлопками на каждый шаг, только на шаг левой, правой ногой;
- метания теннисных мячей правой и левой рукой одновременно и по очереди;
- прыжки – два на месте, два с продвижением, руки на поясе (возможны варианты);
- круговые движения вперед и назад одной, двумя руками, встречные движения;
- взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, стоя у гимнастической стенки;
- передвижения на лыжах различными ходами;
- перекатывание и передача мячей в парах, тройках;
- подбрасывание мяча левой, ловля правой рукой (и наоборот);
- наклоны к левой и правой ноге с поворотами туловища;
- приседания на всей стопе и на носке поочередно, держась руками за рейку гимнастической стенки;
- прыжки в длину с разбега, согнув ноги, в высоту — перешагиванием;
- прыжки со скакалкой;
- подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка руками;
- прыжки через гимнастическую палку вперед-назад и влево-вправо;
- ходьба с движениями палки вперед-назад, влево-вправо, вверх за голову;
- перекалывание набивного мяча из руки в руку перед собой и за спиной;
- прыжки через гимнастического козла с разбега разной длины;
- повороты на месте вперед и назад на отставленной назад ноге;
- ловля и передача мяча в движении;
- броски мяча по корзине двумя руками снизу с места и в движении;

- ходьба и бег спиной вперед;

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук:

- перекладывание мелких предметов с места на место, причем по очереди выбирая треугольники, квадраты, полосы;
- можно это делать по периметру треугольника, квадрата;
- сжимание-разжимание пальцев одновременно правой и левой рук, поочередно, закрыв глаза;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей — большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем;
- круговые движения кистями; отведение-приведение пальцев;
- соприкосновение концов пальцев разных рук с открытыми, закрытыми глазами;
- касание указательным пальцем одной руки всех пальцев другой поочередно, затем тоже — другими пальцами — темп и сила надавливания могут быть разными;
- руки «в замок» — круговые движения влево-вправо, вперед-назад;
- постукивание пальцами рук по столу попеременно с большого до мизинца и в обратном порядке;
- перекладывание мячей разного диаметра;
- броски мяча о стену с разного расстояния и его ловля;
- пальцы в замок, попеременно сгибать и разгибать пальцы;
- перекладывание карандашей в пальцах;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик;

Для развития пространственных ориентировок целесообразно давать следующую последовательность общеразвивающих упражнений.

- Движения рук, так как они наиболее управляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.).
- Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад — со сгибанием, вращением в суставах — в каком-либо одном направлении).
- Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости.
- Движения ног вперед, в стороны, назад.

- Движения разных частей тела по направлению к каким-либо конкретным предметам, затем по слову в названном направлении (например, повороты в стороны к окну, к двери, затем направо, налево).

На функцию равновесия наибольшее влияние оказывают следующие общеразвивающие упражнения:

- Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

- Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно).

- Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу; то же — с закрытыми глазами; то же — с задержкой на одной ноге.

- Повороты (прыгнуть в обруч, сделав поворот, и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же — в другую сторону; то же — повернуться два раза и т.д.).

- На уменьшенной площади опоры (стоя на кубе, присесть и выпрямиться; стоя на бруске на одной ноге, вытянуть другую ногу вперед).

Игры, развивающие моторику и координацию движений.

"ТОПОТУНЧИКИ"

Цель игры: развить координацию движений, внимание, находчивость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: воздушные шары, нитки, веселая музыка.

Ход игры

В игре участвуют, как минимум, 2 человека. Проводить ее можно в просторном помещении, предварительно удалив все бьющиеся предметы и те, о которые дети могут пораниться.

Пригласите первых игроков на импровизированную сцену. Привяжите к ноге каждого участника воздушный шарик. Затем объясните, что их цель — наступить на шарик противника и лопнуть его, при этом необходимо сохранить свой. По команде ведущего включается музыка, и ребята приступают к поединку.

Эту игру можно усложнить, увеличив количество привязанных шариков. По возможности можно приглашать сразу несколько участников.

БОЛОТО

Цель игры: развить координацию движений, внимание, находчивость и сообразительность.

Необходимые материалы и наглядные пособия: чистые листы бумаги, карандаш, ножницы, краски.

Ход игры

До начала игры нужно приготовить все материалы. Привлеките к этому вашего ребенка. На чистых листах бумаги надо нарисовать 5—10 зеленых островков, вырезать их. Затем разложить их по комнате и предложить детям представить, что они попали на "болото". Расскажите о том, что на "болоте" очень опасно передвигаться, делать это можно только в сопровождении взрослых. Но у нас болото не настоящее, а сказочное. На нем есть волшебные островки, на которые можно без страха наступать. Но прежде чем сделать шаг, нужно произнести пароль. Далее вам нужно выбрать тему, слова из нее и будут паролем. Это могут быть животные, цветы, имена людей и др. Если в игре участвуют команды, то передвижение можно устраивать на скорость. Та команда, которая быстрее преодолеет необходимое расстояние, будет считаться победителем.

"ЭХ, ЯБЛОЧКО!.."

Цель игры: развить внимание, координацию движений, сосредоточенность.

Необходимые материалы и наглядные пособия: яблоки или другие фрукты (их количество должно соответствовать числу участников), веселая музыка.

Ход игры

Эта игра проводится у круглого стола. Вес ребята выстраиваются вокруг стола, на котором нужно разложить яблоки на одно меньше количества участников. По команде ведущего ребята начинают передвигаться вокруг стола (шагом или в быстром темпе — решать ведущему). В тот момент, когда музыка выключается и ведущий говорит "Стоп", каждый участник должен взять со стола одно яблоко. Тот участник, который не успел и которому ничего не досталось, выбывает из игры, получив в качестве поощрения яблоко со стола. Затем игра начинается

заново, но уже без одного участника и одного яблока. Для ребят постарше этот конкурс можно усложнить выполнением различных заданий параллельно передвижению. Например, ведущий может предложить спеть песню, пройтись вприсядочку, попрыгать на одной ноге, поднять руки вверх и т. д.

ДОНЕСИ МЯЧИК

Цель игры: развить внимание, координацию, командный дух, сообразительность, (способствует профилактике сколиоза).

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячик небольшого размера.

Ход игры

В игре участвуют 2 человека. Желательно проводить ее на свежем воздухе или в просторном помещении. Определяется расстояние, которое должны пройти игроки, и объясняется задание. Двое участников встают спинами друг к другу так, чтобы между ними, чуть выше уровня лопаток, мог поместиться мячик. В такой позе они должны преодолеть необходимое расстояние. Если они уронили мячик, они должны возвратиться к стартовой черте. Эту игру можно проводить как эстафету, в которой будут участвовать несколько команд.

СТРУЙКА ИЗ ФАСОЛИ

Цель игры: развить координацию движений, мелкую моторику рук, внимание, сосредоточенность, целеустремленность.

Необходимые материалы и наглядные пособия: обыкновенная пол-литровая бутылка из-под молока, по горсти фасоли на каждого участника.

Ход игры

Суть этой игры, как и предыдущей, — закинуть как можно больше фасолин в бутылку. Но в этом случае задача значительно усложнена. Все фасолины участник должен зажать в кулачке и затем, отпуская по одной, закинуть их в бутылку.

При этом рука его должна быть строго в вытянутом состоянии на расстоянии 30 см от бутылки. Если ребята справляются с этим заданием, его можно усложнить. Можно дать задание поднять руку на расстояние 50 или 100 см от бутылки. Можно увеличить число фасолин до такого количества, чтобы их стало неудобно держать в руке и т. д.

ЛОВКИЕ РУЧКИ

Цель игры: развить мелкую моторику рук, координацию, внимание, усидчивость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: несколько брусков цилиндрической формы, 1 колпачок или крышка от какой-нибудь емкости диаметром больше бруска на 1 см, тонкая палочка.

Ход игры

Эту игру необходимо проводить за столом. Перед началом игры разложите все перечисленные предметы следующим образом: поставьте оба бруска на расстоянии 15—20 см друг от друга. На один из них наденьте колпачок. Затем объясните ребенку, что его цель — перенести колпачок с одного бруска на другой с помощью палочки. Для этого нужно подхватить колпачок снизу и, надев его на палочку, аккуратно, чтобы не уронить, попытаться перенести.

Усложнения в этой игре могут быть самыми разнообразными: за счет увеличения расстояния между брусками, сокращения диаметра колпачка по отношению к бруску и т. д.

Игры для детей младшего возраста

Колокольчик

- ◆ Вы заняты или вам нечем занять ребенка?
- ◆ Повесьте над дверным проемом веревку, привязав к ней колокольчик. Ребенок должен ползать под ней туда — обратно, не задев колокольчика. Если колокольчик зазвенел, значит, ребенок проиграл.
- ◆ Можно использовать и две веревки с двумя колокольчиками, привязав их концами к спинкам стульев. Расстояние между веревками должно быть не менее 50 см. Пусть ребенок пробует перелезть между ними, стараясь, чтобы колокольчики не зазвенели.

Достань-ка

- ◆ Привяжите к дверному проему колокольчик, шарик или любую другую игрушку. Малыш должен подпрыгнуть и достать предмет. Дайте ему задание — дотронуться до игрушки 5 раз. Если получилось — значит, победил.

Попадай-ка

Игра учит попадать в цель с расстояния.

Необходимый инвентарь: тазик, небольшой мяч или еловые шишки, желуди.

◆ Как играем: поставьте тазик на пол. Предложите ребенку с расстояния в 20–30 см бросать туда мяч. Если попал — значит, ловкий, победил. Бросать можно и мячики, и шишки, и желуди.

◆ Закрепляем: на прогулке начертите на асфальте круг — ребенок должен бросить в него мелкий предмет, например, мячик или камушек. Можно устроить соревнование — кто больше закинет предметов в круг, тот и победитель!

Снежки

Игра учит попадать в цель с расстояния и в движущуюся цель

◆ Как играем: зимой очень много развлечений на улице. Поиграйте в снежки — это полезное и веселое занятие для малышей. У кого больше попаданий в цель — например, в горку или в ствол дерева, тому — приз.

◆ Закрепляем: снежки можно бросать в ведро или коробку.

Дорожка препятствий

◆ В дождливую погоду, когда нельзя гулять на улице, поиграйте дома: устройте дорожку препятствий. Например, ребенок должен спрыгнуть со стульчика, пройти по «канату» (веревке, лежащей на полу), подлезть под веревку, пропрыгать на одной ноге до стульчика, где лежит флажок, колокольчик, лента и пр., и поднять этот предмет. Если ребенок пройдет всю полосу препятствий, ни разу не ошибившись, — дайте ему приз! Он — победитель!

◆ Полосу препятствий можно менять и дополнять: бросить мяч в корзинку, прокатить мяч по дорожке и т. п.

«Девочка на шаре»

◆ У многих дома есть большие мячи, на которых полезно делать упражнения, лежа на спине, на животе; перекатываться, отталкиваясь руками от пола; садиться и ложиться. Придумайте вместе с ребенком интересные и полезные упражнения. Предложите ему перевоплотиться в циркового артиста — гибкого гимнаста. И вы увидите, на какие чудеса способен ваш малыш.

Рыболов

◆ Помните такую игру, в которой удочкой с магнитом надо зацепить рыбку? Главное, чтобы у вас был магнитик на веревочке, а рыбок вы легко смастерите сами (например, из пробок и гвоздиков). Кто больше выловит рыбок — тот и есть самый удачливый рыболов.

Вышибалы

◆ В эту игру нужно играть втроем. Двое участников стоят на расстоянии друг от друга, третий — в середине. Играющим нужно, бросая мяч, задеть участника, стоящего в центре. А его задача — увернуться в сторону. В эту игру можно играть на прогулке, на пикнике, на пляже.

Мячик, мячик, ловко скачет

◆ Сколько занимательных упражнений можно придумать с мячом! Бросать и ловить его; кидать в висящую корзину; бросать мяч, хлопая в ладоши и ловить его; бежать и отбивать его на ходу; вести мяч до прочерченной линии; отбивать его и считать количество ударов и т. д. Такие игры отлично развивают ловкость и координацию движений.

Накинь-ка

◆ Хорошо развивает ловкость и координацию движений набрасывание колец на крючки, висящие на стене, на шею игрушечных утки, жирафа. Или пусть взрослый держит в руке палку, а ребенок будет накидывать на нее кольца.

Источники консультационного материала

<https://zen.yandex.ru/media/id/5e80c3f3e366851eb08d91da/razvitie-koordinacii-u-detei-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-vozrasta-5e944d906102d25caa23fc0d>

<https://azbyka.ru/deti/igry-na-razvitie-koordinatsii-dvizhenij-dlya-detej-doshkolnikov-3-4-let>

<https://multiurok.ru/files/metodicheskaja-razrabotka-na-temu-razvitie-koordin.html>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: – М. Педагогическое общество России, 2007. - 176 с.
- Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие – М, ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
- Владимир Лях. «Развитие координационных способностей у дошкольников»
- Кирченко Н. А. «Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей»
- Елена Плужник: «Развитие Ловкости, Силы, Быстроты и Координации»