

КОНСУЛЬТАТИВНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ
ПУНКТ



ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
КООРДИНАЦИИ МАЛЫША

Консультация инструктора по физической культуре

Зыряновой Лилии Николаевны

Упражнения на равновесие способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка.

Правильная координация движений развивается у детей постепенно, в процессе совершенствования функций вестибулярного, мышечного и зрительного анализаторов, которыми управляет центральная нервная система.



Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях.

Статические упражнения - сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие.

Динамические упражнения – ходьба по доске, скамейке или бревне, изменение направления во время бега, внезапные остановки в подвижных играх. А также упражнения спортивного характера, такие как: катание на коньках, лыжах, велосипеде.



Но самым лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения. Вот некоторые из них:

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвезан макет комара, изготовленный из картона.

Ход игры - игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры - мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

Координацию необходимо развивать уже в самом раннем возрасте. В результате, постепенно появляется согласованная мышечная активность. Происходит соединение отдельных движущих частей в единое целое действие. Координация движений продолжает развиваться примерно до 18-летнего возраста, по мере формирования скелета. В ее развитии участвуют многие органы. **Особое значение придается мозжечку, активное развитие которого начинается в возрасте от полугода и заканчивается к 4-5 годам.** Именно этот орган влияет на умения и

способности малыша, начинающего сидеть с шести месяцев, ползать с 8-9 месяцев, вставать на ножки в 9-10 месяцев, делать первые шаги уже к 11-12 месяцам. Примерно с полутора лет начинается вполне уверенная ходьба. Мозжечок продолжает развиваться и постепенно переходит на более высокий уровень.

В 3-4-летнем возрасте происходит качественное совершенствование моторных функций. Обучаемость ребенка значительно улучшается, он способен выполнять новые, более сложные задачи

Игры на развитие ловкости, моторики, внимания и координации движения

Зеркало

Игра развивает внимание и координацию движений.

- ◆ Очень веселая игра. Смысл ее заключается в том, чтобы ребенок стал «зеркалом» и повторял все, что будете делать вы.
- ◆ Начинайте с простых движений. Например, похлопайте в ладоши, поднимите левую ногу, улыбнитесь, зажмурьте правый глаз.
- ◆ Сложность игры заключается в том, чтобы повторить движения зеркально.
- ◆ Малыш с удовольствием поменяется с вами ролями. Можно играть в эту игру под веселую музыку. Кстати, «Зеркало» прекрасно подойдет и для дружной компании.

Весёлый заяц

Игра способствует развитию внимания, координации движений, моторики.

Необходимый инвентарь: две мягкие игрушки.

◆ Дайте ребенку мягкую игрушку, себе возьмите другую. Объясните, что ваша игрушка будет показывать движения, а игрушка малыша должна их повторять. Затем поменяйтесь ролями.

Повторяй за мной

Игра научит ребёнка различать правую и левую стороны; поможет в запоминании названий частей тела.

◆ Задача ребенка состоит в том, чтобы повторять ваши действия, ориентируясь на устные комментарии. Например: *поверни голову направо, покажи мне левую пятку, дотронься правой рукой до левого уха.* Когда ребенок начнет хорошо ориентироваться, вы можете усложнить задачу, заставляя его воспринимать команды на слух.

◆ Обязательно меняйтесь ролями.

◆ Игра вполне подходит для дружной компании.

Будь внимателен

Игра развивает внимание, учит быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

◆ Игра больше подходит для компании, но можно играть и вдвоем.

◆ Сначала выбирают ведущего. Затем дети встают в круг и начинают двигаться, выполняя при этом различные задания в соответствии с командами ведущего:

◆ зайчики — прыгать

◆ лягушки — присесть и прыгать вприсядку

- ◆ цапли — стоять на одной ноге, другая нога поджата, как у цапли
- ◆ раки — пятиться
- ◆ коровы — мычать
- ◆ птицы — расставлять руки в стороны и бежать

Весёлая зарядка

Игра развивает координацию движения, укрепляет мышцы

- ◆ Покажите, как можно чертить пальцем в воздухе разные линии и фигуры. Позвольте ребенку рисовать обеими руками.
- ◆ Точно так же можно и нужно рисовать не только пальцами. Очень полезно проделывать то же самое носом, глазами (это еще и хорошая зарядка для глаз), и ногами (лежа на полу, или пальцами ног в положении стоя).