

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
МБДОУ Детский сад №212

Консультация для родителей

«Игры для развития координации и ловкости у малышей»

Составитель:

Галанова ОС

Педагог-психолог

г. Барнаул 2024 г

Цель: повышение педагогической компетентности родителей в вопросах развития координации и ловкости ребенка.

Наблюдая за своим ребенком, вы время от времени замечаете, что иногда он неуклюжий, словно маленький медвежонок. Так и хочется сказать ему: «Ты, как слон в посудной лавке». Некоторая несогласованность движений встречается не только у детей, но и у взрослых, и может быть выражена в разной степени. За согласованной активностью мышц тела стоит **развитие координации у детей с раннего возраста.**

Координация позволяет согласованно производить каждое движение, соединяя отдельные части движений в цельное двигательное действие. В ловкости проявляется способность ребёнка точно оценить и выполнить движение с учётом их пространственных, временных и силовых характеристик. Одним из проявлений ловкости является также умение сохранять равновесие тела в движении и статическом положении. Для совершенствования ловкости необходимы упражнения более сложные по координации, условиям проведения.

Как же играть с ребенком и просто и эффективно при этом развивая координацию и ловкость у детей.

1. Упражнения на развитие и совершенствование статической координации движений:

- «Деревья». Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы (локти опираются на стол).
- «Стол». Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку.
- «Гнездо». Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.
- «Дом». Держа пальцы вверх, соединить кончики пальцев левой и правой руки.
- «Магазин». Руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед «крышей».

- «Коза». Вытянуть указательный палец и мизинец, остальные пальцы прижать к ладони. Сначала упражнение выполнять правой, затем левой рукой, потом обеими руками вместе.
- «Кошка». Пальцы в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательный палец и мизинец слегка согнуты.
- «Очки». Образовать два кружка из указательного и большого пальцев обеих рук, соединить их.
- «Зайчик». Вытянуть вверх указательный и средний пальцы, а кончики безымянного и мизинцев соединить с кончиком большого пальца. Упражнение выполнять сначала правой, потом левой рукой, затем обеими руками.

2. Упражнения на развитие и совершенствование динамической координации движений:

- «Звонок». На столе перед ребенком настольный звонок – кнопка или ее рисунок. Ребенок сначала выборочно любым пальцем нажимают кнопку. Затем последовательно от большого к мизинцу, слева направо и наоборот.
- «Пальчики здороваются». Кончики пальцев одной руки прикасаются к кончикам пальцев другой.
- «Оса». Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им в разных направлениях. Затем поменять руку.
- «Человечек». Указательный и средний пальцы бегают по столу.
- «Птички летят». Пальцами обеих рук, поднятых над столом тыл! ной стороной кверху, производить движения «вверх-вниз» - птички летят, машут крыльями.
- «Игра на пианино». Имитация игры на пианино. Можно имитировать игру на других музыкальных инструментах «Веселый оркестр».
- «Катаем лодочку. Пальцы обеих рук сложены вместе, плавны движения кистей рук в горизонтальном положении.

- «Курочка пьет воду». Локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва, ритмичные наклоны рук вперед с подключением кистевого замаха.

3. Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость:

- «Ладонь - кулак». Кисть руки спускается на стол ладонью вниз, затем сжимается в кулак.
- «Ладонь - кулак - ребро». Кисть руки спускается на стол ладонью вниз, затем сжимается в кулак, потом разжимается и ставится ребром.
- «Отстукивание». Карандашом, ручкой, деревянной палочкой воспроизводится определенный ритмический рисунок, образец которого дает учитель.

Благодаря тренировкам, движения становятся уверенными и выполняются детками активнее. Для лёгкости запоминания упражнения можно его придумать самому, давать те задания, которые понятны ребёнку. Поскольку развитие ручной умелости предполагает определённую степень зрелости мозговых структур, заставлять ребёнка заниматься «через силу» неэффективно.

4. Игры на развитие ловкости:

- Игра «Кот и мышки»

На краю площадки проведите линию, за которой начертите круги — «норки» мышей. Взрослый садится на значительном расстоянии от малышей (он играет кота), а мыши (дети) устраиваются в своих «норках». Когда все заняли свои места, взрослый обращается к «мышкам»: *«Кот наш мышек сторожит, Притворился, будто спит...»*

После этих слов «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко подходят к «коту». Через некоторое время взрослый говорит:

«Тише, мышки, не шумите, Кота Ваську не будите!»

После этих слов «кот» потягивается, говорит: «Мяу!..» Это сигнал, после которого он начинает ловить мышей. После того, как

«кот» поймал 3 – 5 мышей, взрослый может выбрать нового «кота», а пойманные «мыши» возвращаются в игру.

- Игра «Пингвины»

Предложите превратиться в пингвинов и повторить их умение переносить «яйца» между ног. Возьмите небольшой мяч, зажмите его между ног и семените мелкими неуклюжими шажками, показывая пример малышу.

Отметьте на земле линии и переносите «яйца» от одной черты к другой. Игра развивает ловкость и внимание.

- Игра «Снежки»

Для этой игры можно скомкать листы использованной бумаги или взять теннисные мячи. Взрослый разбрасывает по полу «снежки», а ребёнок собирает их совочком и складывает в ведро. Можно посоревноваться с ровесником или родителем: кто больше снежков соберёт в ведро за минуту.

- Игра «Хвосты»

Ребенку выдаётся «хвост»-ленточка (или можно заплести косичку из прочных верёвок, затянув концы изолянтной). Хвост необходимо закрепить у поясицы, заложив косичку за пояс штанов (чтобы его легко было выдернуть). Задача водящего – догнать и выдернуть хвост, а игрока – увернуться.

- Игра «Зеркало»

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.

- Игра «Весёлый заяц»

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

- Игра «Шнуровки»

Ближе к трем годам можно дать ребенку в руки так называемые игры-шнуровки. Они развивают мелкую моторику, глазомер, пространственную ориентацию, усидчивость. Игры со шнурками бывают разные. В магазинах представлен довольно богатый ассортимент. А если у вас есть свободное время, их можно сделать самим, используя плотный картон, дырокол и цветные шнурки.

- Игра «Попал!»

Сядьте на пол. Положите большой мяч на расстоянии 1-1,5 метра от себя. Катите по полу маленький мяч, стараясь попасть им в большой. Комментируйте происходящее. Пусть малыш попробует повторить ваши действия. Обращайте внимание ребенка на то, что чем быстрее катится маленький мячик, тем сильнее он ударяет большой и, следовательно, тем дальше откатывается последний.

Координацию и ловкость у детей можно развивать только через двигательную активность, поэтому самое простое и эффективное — это не ограничивать двигательную активность вашего ребенка и всячески ей способствовать!

Устройте дома спортивный уголок, отведите ребенка в спортивную секцию, на танцы, в бассейн, отведите на спортивную гимнастику или акробатику. Зимой — лыжи и коньки, езда на санках с горок – все это также развивает координацию и ловкость вашего малыша.

Интернет источники:

- <https://letidor.ru/obrazovanie/ochen-prostye-igry-dlya-razvitiya-lovkosti-u-doshkolnika.htm>

- <https://www.art-talant.org/publikacii/63412-konsulytaciya-dlya-roditeley-igry-i-upragneniya-na-razvitie-i-sovershenstvovanie-koordinacii-dvigheniy>

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