

## Памятка для родителей

### «Игры и упражнения на развития координации и ловкости движений в домашних условиях»



Координация – это согласование деятельности мышц тела, направленное на успешное выполнение какой-либо задачи. Координация напрямую связана с движением, включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия. Развитие координации движения у детей имеет огромное значение, так как согласованная работа мышц тела является условием его нормального роста и развития. И это не только совершенствование выполняемых ребенком движений, а прежде всего, согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, создающих благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы в целом. Нарушения в развитии выражаются в неспособности контролировать процесс выполнения конкретной двигательной задачи, запоминать ее, затем воспроизводить, если речь идет о точных и тонких движениях. Например, ребенок затрудняется застегивать пуговицы, кататься на велосипеде, ему больше времени необходимо, чтобы научиться писать буквы. Координация способствует развитию ловкости.



Ловкость – это способность справиться с двигательной задачей: правильно, быстро, точно. Ловкость – это умение перестраивать двигательную активность под определенную ситуацию и потребности, например, рассчитать силу при ударе ракеткой или броске мяча.



Совершенствованию координации способствует выполнение специальных физических упражнений в статических и динамических положениях. К статическим упражнениям относят тренировка равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге.

#### **Упражнение «Цапля машет крыльями»**

И.п.: ноги на ширине плеч. 1. -согнуть, правую(левую)ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую, (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого(правого)бедр как можно выше; 2-развести руки на уровне плеч, потянуться ими в стороны; 3-через стороны поднять руки вверх, потянуться, ладони в стороны; 4-развести руки в стороны и опустить их; 5-8 вернуться в и.п.

#### **Упражнение «Веровочка»**

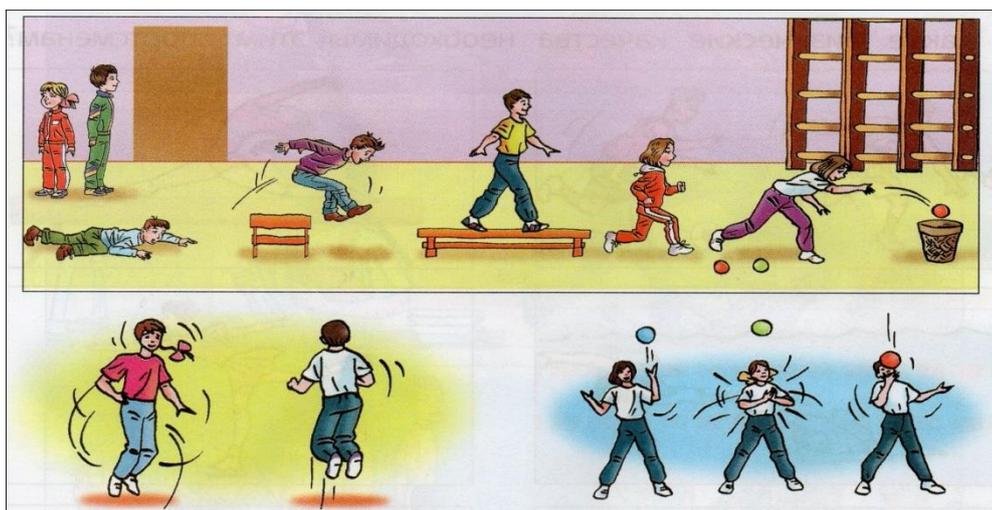


И. п.: стопы ставятся на одну линию пяткой к носку, руки в стороны (за голову, на голову, на пояс). Глаза закрыть, подбородок поднять вверх. Удерживать равновесие от 10 сек.

Для тренировки динамического равновесия в домашних условиях следует начертить на полу две параллельные линии, или использовать две веревки (ленточки), палки, не широкую дорожку. Ширина между линиями должна быть 20-30см. Ходьба прямо, правым боком приставным шагом, левым боком, с различными положениями рук, на носках, пятках с закрытыми глазами, тянуться руками и подбородком вверх. Ходьба с различными предметами на голове (книга, маленькая подушка), перешагивать через дорожку правым, левым боком.

Для развития ловкости или координации движений можно использовать гимнастическую стенку, стульчик. Лазать вверх по гимнастической стенке, вставая на каждую рейку, и через одну. Вставить на стульчик и спускаться. Перевернуть несколько стульев на бок и перелезть через ножки.

В домашних условиях используются общеразвивающие упражнения с предметами (мячи большие и малые, скакалки, обручи) направленные на свободное владение предметом. Броски и ловля мяча с хлопками впереди, сзади, с поворотами. Упражнения с обручем развивают координацию движений рук и туловища. Упражнения с кубиками, флажками направлены на удержание предмета, координированное выполнение упражнений под счет в заданном темпе.



Упражнения без предметов из исходного положения – наклон вперед, маховые движения руками вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз. Маховые движения ногой вперед, назад, вправо, влево, в парах держась за руки, за стоя лицом, боком у гимнастической стенки, спинки стула, держась одной рукой, двумя руками. Упражнение стоя на четвереньках поднимать по очереди, правую и левую ноги, и наоборот.

В домашних условиях для развития ловкости и координации движений полезны игры с детьми, например, с мыльными пузырями, «Брось-помай,» «Попади в ворота».

#### **Подвижная игра «Ловкие ребята»**

Играющие распределяются на тройки (двойки) и встают треугольником (друг на против друга) (расстояние между играющими 1,5м). Один играющий бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мячи бросает вверх, поймать мяч должен первый игрок.

#### **Подвижная игра «Попади в круг»**

Встать по кругу от лежащего в центре большого обруча, или круга (из веревки, из ленты) диаметром 1-1,5 метра. В руках у играющих мячи малого размера, кубики, палочки. По сигналу бросить предметы в круг, правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Правила: бросать и брать только по сигналу, стараться попасть в обруч(круг.)

