

Консультация для педагогов и родителей

Инструктор по ФК Гришина Г.М.

«Игры на развитие координации движений»

Координация - буквально «упорядочение».

Координироваться - значит быть способным согласовывать свои действия, приводить их в соответствие. Мозг отдает «приказ», а тело, его руки, ноги, пальцы и т.д. подчиняются этому «приказу».

Всегда ли случается такое согласование?' Увы, не всегда и не у всех. Встречаются взрослые и дети, которые ведут себя неуклюже, некрасиво ходят, жестикулируют, у них все падает из рук, они и сами-то нетвердо стоят на земле. У кого-то не развит вестибулярный аппарат, а кто-то просто не тренирован, не способен одновременно подчинить себе самого себя.

Ниже мы предлагаем игры и упражнения на проверку координации движений и ее развитие.

«А ну, попробуй!»

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Получилось? Не тут-то было!

«Вращай одновременно»

Попробуйте руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.

«Камешки»

Это русская игра, очень популярная в свое время, сейчас незаслуженно забыта. Вместе с тем она очень увлекательна, полезна, развивает ловкость рук и пальцев, точную координацию движений. Покажите ее ребятам, и они потом сами с удовольствием будут заниматься ею.

Дети играют, сидя за столом или на полу, на земле (на гладко утоптанной площадке). У каждого должно быть по 5 камешков. Сначала определяют, кому начинать. Каждый играющий берет в руку свои камешки, подбрасывает их вверх и, быстро повернув руку ладонью вниз, ловит на тыльную сторону руки. При этом часть камешков падает на землю. У кого на руке окажется больше камешков, тот и начинает игру. Далее каждый свое упражнение проделывает в порядке очереди (по кругу, справа налево).

Приводим несколько примерных упражнений.

Первое. Взять в руку пять камешков. Один подбросить вверх, остальные быстро положить и успеть поймать подброшенный камешек той же рукой.

Второе. Подбросить вверх тот же камешек вновь, поймать его, предварительно взяв со стола два камешка.

Третье. Подбросить вверх находящиеся в руке три камешка и поймать их, взяв предварительно со стола оставшиеся два камешка.

Четвертое. Держа в руке пять камешков, один придержать большим пальцем, остальные подбросить вверх и поймать, предварительно положив пятый камешек на стол:

Пятое. Подбросить вновь эти четыре камешка вверх и поймать, предварительно взяв со стола один.

Таких упражнений существует много, разные варианты упражнений ребята могут придумать и сами.

«Не урони мячик»

Отпилите от бревна кругляшок толщиной 15-20 сантиметров и расколите его точно пополам. У вас получится пара ножных качалок. Надо сделать четыре пары таких качалок.

Состязания проводятся двое на двое. Партнеры становятся на качалках один против другого, на расстоянии трех шагов и по сигналу начинают перебрасывать друг другу мячик. Тому, кто роняет мяч на пол, засчитываются штрафные очки. У какой пары играющих будет меньше штрафных очков, та и выигрывает состязание.

«Ложку на ножку»

Табуретка переворачивается, спиной к каждой ее ножке становится игрок с завязанными глазами. В руках у участников по столовой ложке.

По сигналу ведущего они делают три шага вперед, поворачиваются кругом и стараются поскорее положить, пристроить ложку на свою ножку. Двое первых, кому это удастся, побеждают.

«На одной руке»

Для каждого играющего (их не должно быть больше четырех) подбирается много мелких и несколько больших предметов, которые очень нелегко, но все-таки возможно удержать на одной руке.

Они лежат для каждого играющего отдельной кучкой. За один раз нужно перенести их все, не придерживая и не уронив, на расстояние 5-7 метров с завязанными глазами.

Нельзя торопить играющих. Все, кто выполнит это задание, считаются победителями.

«Послушай, поверь и себя проверь»

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки.

В эту забаву можно внести юморинки. Ведущий спрашивает у стоящей напротив шеренги ребят:

- Настроение каково?

Дети, вытянув правую руку и оттопырив большой палец, отвечают:

- Во!

Ведущий:

- Настроение как?

Дети, хлопнув в ладоши, вновь вытягивают вперед правую руку, сложив пальцы в фигу, отвечают: - Так! Этот диалог надо делать очень быстро.

«Прыжок с поворотом»

Очертите на земле круг. Станьте в центр круга, подпрыгните как можно выше, сделайте в воздухе полный поворот и точно опуститесь в центр круга. Вот такое простое задание дайте своим ребятам.

«Делай одновременно»

Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.

«Еще раз, но одновременно»

Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе». Левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

Точно так же можно левой рукой как бы забивать гвоздь молотком, а правой гладить что-то утюгом.