



Консультация «Игры и игровые

упражнения на развитие координации движений»

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.

Координация играет главную роль в развитии ловкости.

Как узнать - хорошая ли у ребенка координация?

Удостовериться, что с ребенком все в порядке, помогают довольно простые тесты. Их вполне можно сделать дома:

1. Попросите малыша последовательно соединить большой палец руки со всеми пальчиками на этой же руке.

2. Покажите ему комбинацию “кольцо”, соединив большой и указательный пальцы, а затем попросите его сделать тоже на обеих руках. В 4 года ребенку еще можно объяснить, какие пальчики должны участвовать в работе. Потом помочь ему будет сложнее.

3. Покажите на своей руке комбинацию “коза”, вытянув вперед из кулака указательный палец и мизинец. Попросите малыша сделать то же самое поочередно на обеих руках. Следите, чтобы в работе участвовали правильные пальцы: чтобы большой палец не уходил в сторону и чтобы малыш не помогал себе другой рукой. С 4-х летним ребенком можно предварительно проговорить, какие пальцы участвуют в игре.

4. Для проверки межполушарной координации насыпьте в мисочку белую и красную фасоль. Попросите ребенка левой рукой брать белую фасоль, а правой — красную. Делать это надо одновременно, раскладывая фасолины по двум разным тарелочкам.

Нарушение координации движения обнаруживается еще в раннем детстве, и может проявляться на протяжении всей жизни. В отличие от других болезней и травм, это расстройство выражается в неспособности контролировать процесс выполнения конкретной двигательной задачи, запоминать воспроизводить ту же самую задачу – особенно если речь идет о точных и тонких движениях.

Например, нарушения координации выражаются в том, что дети испытывают затруднения в обыденных действиях. Завязывание шнурков, застегивание пуговиц, подвижные игры, езда на велосипеде, которые становятся автоматическими для здоровых людей, являются сложной задачей для страдающих нарушениями координации движения.

Дети с нарушением координации движения тратят в три раза больше времени на написание каждой буквы. У таких детей нет физиологических или интеллектуальных отклонений, а в некоторых случаях их интеллект выше среднего, но они не в состоянии выполнять задачи, требующие координации между сенсорными, моторными и когнитивными функциями.

С возрастом у таких детей могут возникнуть проблемы с пространственной и временной организацией, а также может появиться немало трудностей при оценке расстояния и скорости движущихся объектов. Это мешает им играть в мяч и кататься на велосипеде.

Определить, нормальная ли у ребенка координация, можно по таким параметрам:

- эффективность и точность движений;
- согласованность деятельности различных анализаторов (зрения, слуха, осязания, обоняния);
- правильный выбор момента начала движения (своевременность действий);
- адекватное определение направления, амплитуды, скорости, темпа и ритма движений;
- экономичность действий.

Как же улучшить и развить координацию у детей?

Уровень координационных способностей во многом зависит от моторной (двигательной) памяти, то есть свойства центральной нервной системы запоминать движения и воспроизводить их в случае необходимости.

Эффективность в развитии двигательной координации у детей достигается за счет:

— применения методики, обеспечивающей изучение простых движений с постепенным их усложнением;

— объединение ранее изученных движений в комплексы упражнений и выполнение их с изменением скорости, темпа, ритма и амплитуды движений;

— а также использование специального инвентаря разного размера и веса (мячи, обручи, палки, скакалки).

Развитие координации у детей: упражнения и советы.

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.

К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие.

К динамическим упражнениям – относится: 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.

Итак, рассмотрим упражнения на развитие координации для детей различных возрастов.

Развитие координации у детей 2 – 3 лет.

Самым маленьким дошкольникам 2-3-летнего возраста трудно сохранять равновесие из-за ограниченного двигательного опыта. Однако это способность необходима им, чтобы научиться правильно, выполнять более сложные основные движения. Упражнения на координацию занимают значительное место в подвижных играх на свежем воздухе.

Ребенку предлагают сначала простые, посильные для него упражнения:

- ходьба,
- перешагивание через предметы,
- наклоны,
- приседание.

Затем изучают более сложные упражнения.

Развитие координации у детей 3 – 4 лет.

Дошкольнику 3-4-летнего возраста сначала предлагают со скамейки (бревна), попеременно опуская ноги на пол. Прыгать с конца скамьи на коврик разрешается после того, как ребенок научится мягко приземляться, сгибая ноги в коленях. В этом возрасте ребенок уже может учиться самостоятельно, лазить по шведской стенке, веревочной лестнице. Отличный

результат дают упражнения на кольцах, ходьба по специальным дорожкам с препятствиями.

Важно постоянно поддерживать заинтересованность ребенка к выполнению данных упражнений. Желательно проводить занятия живо, эмоционально, применяя игровые задания. Например, пройти через мостик (доска, скамья), который перекинут через реку, и не замочить ног. Пройти или пробежать по дорожке (две веревки, положенные на расстоянии 25 см друг от друга) и не упасть в болото.

Развитие координации у детей 5 - 6 лет.

Дошкольник 5-6-летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий нужно обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умения ориентироваться в пространстве. Эти упражнения полезно выполнять с «утяжелителем» (вес 500-700 гр.) на голове. Ребенок приучается держать голову ровно, при этом сохранять правильную осанку. При выполнении более сложных упражнений на развитие координации (ходьба по бревну, наклонной доске) необходимо снижать темп.

Новые упражнения целесообразно и изучать сначала в облегченных условиях. Например, ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловля его сначала выполняется на доске, которая лежит на полу, а затем, на скамейке (бревне).

Развитие координации у детей 6 – 7 лет.

Дошкольник 6-7-летнего возраста получает навыки четкой координации движений во время выполнения разнообразных двигательных действий в статических и динамических положениях.

Большинство упражнений для детей этого возраста состоит из комбинации статических положений тела и динамичных движений, которые выполняются на скамейке или бревне. Например, во время ходьбы по скамейке (высота 30 см) присесть и повернуться кругом; ходьба по бревну (скамейке, бордюру) навстречу друг друга. Затем постепенно разойтись держась за руки.

Положение рук во время выполнения упражнений на развитие координации может быть разное – в стороны, за спину, за голову, на пояс.

Игры, развивающие моторику и координацию движений.

УДОЧКА

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Необходимые материалы и наглядные пособия: толстая веревка, шнур или скакалка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например мешочек с песком, кусочек резинового шланга), чтобы не травмировать игроков.

Ход игры

Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные игроки встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх, поджимая ноги, так, чтобы мешочек не задел их. Тот игрок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим.

КУРЫ В ОГОРОДЕ

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: с помощью кубов и реек или колышков и веревок необходимо отгородить небольшое пространство, которое будет огородом. В центре огорода поставить стул.

Ход игры

Водящий — "сторож", он располагается на стуле в центре огорода. Остальные игроки — "куры", которые находятся за пределами огорода. Пока ведущий говорит:

Куры вышли погулять,

Свежей травки поклевать.

Куры влезли в огород.

Берегись, честной народ!

— куры пробираются в огород и начинают там бегать. Но как только ведущий скажет "Сторож идет!" — водящий встает со стула и старается поймать "кур", которые убегают от него. Если сторож ловит игрока, то они меняются ролями.

ГУСЕНИЦА

Цель игры: развить координацию движений.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

СКВОРЕЧНИКИ

Цель игры: развить координацию движений, реакцию.

Необходимые материалы и наглядные пособия: для игры в качестве скворечников можно использовать стулья, а можно начертить мелом небольшие круги, которые будут выполнять функцию домиков.

Ход игры

Скворечники располагаются по периметру игровой площадки. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Один из игроков выполняет роль водящего. Все участники игры, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает звучать, все игроки стремятся запятылюбой скворечник. Водящий также занимает любой свободный скворечник. Тот ребенок, который остался без скворечника, становится водящим.

МЫШИ И КОТ

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: домики, в качестве которых могут использоваться стулья, или можно нарисовать круги мелом на игровой площадке.

Ход игры

Из числа играющих выбирается водящий, который играет роль кота. Остальные игроки — "мыши". "Мыши" сидят в домиках, пока "кот" бодрствует. Когда "кот" засыпает, "мыши" выходят гулять. Они свободно передвигаются по игровой площадке. В это время "кот" просыпается, мяукает и начинает ловить "мышей". "Мыши" разбегаются по домикам. Если "коту" удалось поймать кого-либо из "мышей", то игроки меняются ролями.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвешен 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.

"У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ..."

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: на разных концах площадки провести 2 линии: с одной стороны отделить берлогу для "медведя", а с

другой — домик детей. Центральное пространство выполняет функцию опушки леса.

Ход игры

Из числа играющих выбирается водящий, который будет "медведем". Он занимает место в берлоге. Остальные играющие — дети, они располагаются у себя в домике. Дети выходят гулять на опушку леса, собирать грибы и ягоды. При этом они говорят:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

Как только дети говорят последнюю строчку, "медведь" с рычанием выходит из своей берлоги и старается поймать убегающих детей. Если ему это удастся, то игроки меняются ролями, и пойманный игрок становится "медведем".

ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ

Цель игры: развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия: на игровой площадке необходимо обозначать место для охотника, кроме того, нужен небольшой мяч.

Ход игры

"Охотник" поворачивается спиной к игровой площадке. В это время остальные участники беспорядочно бегают и прыгают по площадке, играя роль "зайцев". По команде "Охотник!" "зайцы" замирают на местах. Не сходя с отведенной площадки, "охотник" бросает мяч в "зайцев". Тот игрок, в которого "охотник" попал мячом, становится теперь сам "охотником", а "охотник — "зайцем".