

Папам, мамам, дедушкам и бабушкам!

«Развиваем координацию движений!»

Развитие координации движений ребенка раннего возраста чрезвычайно важный фактор его развития.

Физической тренировке, совершенствованию ловкости, подвижности, ритмичности движений, будет способствовать выполнение несложных и интересных заданий.

Что же необходимо для проведения активных занятий?

Мячики, шарики, скакалки, резинки, кегли, ложки, небольшие игрушки, обручи, гимнастические палочки — пригодится все это и не только.

Как можно использовать вышеуказанные предметы в детских играх?

Предлагаем Вам следующие варианты упражнений:

- 1. «Перенеси мячик + скакалка».** Разложить скакалку (одну или две) в виде лабиринта. В одной стороне от скакалки высыпать мячики, в другую поставить пустую корзину. Задание: начиная путь со стороны, где стоит пустая корзинка, пройти по лабиринту (желательно без обуви), взять мячик в конце лабиринта, положить его в корзинку и начать свой путь сначала.
- 2. «Прыжки и мячики».** Разложить 2–3 небольших обруча, формируя «дорожку», высыпать шарики или небольшие предметы. Задание — прыгнуть в каждый обруч из «дорожки», взять мячик, вернуться обратно.
- 3. «Тоннель».** Чтобы построить тоннель необходимо установить обручи (2–4 шт.) вертикально с небольшим расстоянием друг от друга. Задание ребенка – проползти через тоннель + уже известное задание с мячиками.
- 4. «Ходьба между палками».** Разложить гимнастические палки (3–5 шт.) параллельно с небольшим расстоянием друг от друга, рассыпать мячики. Задание — пройти между палочками, не наступая на них + мячики.
- 5. «Прыжки на мат».** Из инвентаря понадобится мат и пуф, можно детский стульчик. Задание — переносить мячики в корзинку, прыгая с пуфа на мат. Важно, чтобы это задание ребенок выполнял только вместе со взрослым.
- 6. «Резиночки».** Для игры необходимо натянуть резинку на 2 детских стульчика на уровне коленок ребенка + мячики. Задание: проползти под резинкой, взять мячик, обратно вернуться, высоко переступая через резинку. Резинку можно натянуть низко — тогда ребенку можно дать задание наступать на резинку или перешагивать через нее.
- 7. «Баскетбол»** Например, бросаем большие мячики в обруч. Для маленьких детей обруч можно держать низко параллельно полу. Для деток постарше — выше, а также перпендикулярно полу, изменяя его позицию

(например, Вы держите обруч в руках, когда ребенок побежал за мячиком, Вы берете обруч уже в другую руку).

8. «Попади в цель». Задание: попасть маленьким мячиком в корзину.

9. «Перекатываем мячики». Задание выполняется при помощи гимнастической палки. Под веселую музыку перекатываем палочкой мячик от места, где лежат мячики до корзинки.

10. «Кормим животное». В одну часть комнаты ставим мисочку с фасолью, например, в другую — какую-то игрушку и пустую мисочку возле нее. Задание: взять ложечкой фасолинку и перенести ее к игрушке, таким образом, «покормив» ее.

Рекомендации для родителей.

1. Одна игра должна длиться не больше 5-7 минут.
2. Приступая к игре, покажите ребенку, как необходимо играть (откуда брать мячик, куда его класть, как проходить «полосу препятствий»).
3. Все игровые активные упражнения выполняйте под веселую детскую музыку.
4. Всякий раз заканчивайте занятие, если видите, что ребенок устал.

Весёлых вам игр и хорошего настроения!

Подготовила Понедельченко Я.Ю.
инструктор по физической культуре