

**Консультация:
"Игры и игровые упражнения на развитие координации движений".**

Содержание

1. Что такое координация?
2. Тесты на координацию.
3. Как развить и улучшить координацию.
4. Развитие координации у детей: упражнения и советы.
5. Развитие координации у детей 2 – 3 лет.
6. Развитие координации у детей 3 – 4 лет.
7. Развитие координации у детей 5 - 6 лет.
8. Развитие координации у детей 6 – 7 лет.
9. Упражнения для улучшения координации движений.
10. Игры, развивающие моторику и координацию движений.

Что такое координация?

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.

Тесты на координацию.

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 развить и улучшить координацию.

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 сходить 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 25см друг от друга) и не упасть в болото.

Развитие координации у детей 5 - 6 лет.

Дошкольник 5-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 500-700гр.) 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 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 6-7летнего 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 30см) 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 поясе.

Упражнения для улучшения координации движений.

Дыхательные упражнения

- Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.
- Сидя на коленях, поиграйте в “шарик”. Сначала “шарик” надувается — через стороны поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом “шарик” сдувается — руки опустите перед собой и сделайте выдох, произнося звуки “С”, “Ш” или “И”.

Растирание

- Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.
- Теплыми ладошками разотрите сначала уши до покраснения, затем мочки ушей.
- Упражнение “Слоненок” Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.

- Упражнение “Обезьянка чешется” | Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом — к шее. Маленький ребенок может руки не перекрещивать.
- Упражнение “Комарики” | Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.
- Упражнение “Кулачки” | Постучите кулачками с разных сторон друг о друга.

Пальчиковая гимнастика

- Делайте круговые движения большими пальцами рук.
- Делайте массаж каждого пальчика руки, напоминающий стягивание перчатки.
- Соедините ладошки и поработайте только пальчиками, которые должны “поздороваться” друг с другом.
- Соедините руки в “Замок”.
- Упражнение “Лесенка”- поочередно укладывайте пальчики друг на друга. И точно также поочередно разводите их в стороны.

Лежа на полу

- Упражнение “Бревнышко” - лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Солдатик” - лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Сфинкс” - лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.
- Упражнение “Лягушка” - лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.
- Упражнение “Лодочка” - лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте “Лодочку” на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.
- Лежа на полу, возьмите мяч или яркую игрушку, разведите руки в стороны. Поводите рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следите за игрушкой. Потом к “работе” глаз добавляется “работа” языка: глаза и высунутый язык двигаются в одном направлении и следуют за игрушкой. После того, как ребенок самостоятельно сделает это 20-25 раз, можно упражнение усложнить: глазами следите за мячом, а языком двигайте в другом направлении.

Упражнения на четвереньках

В этом комплексе упражнений важна работа рук. Попросите ребенка походить на четвереньках, поочередно перемещая руки вперед. Постепенно усложняйте упражнение: при ходьбе на четвереньках руки идут взмахом: правая — влево, левая — вправо. Суть этого упражнения: синхронизировать шаг и научиться правильно чередовать руки.

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 занять любой 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 подвязан 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".

Меткий стрелок

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции, меткость.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Небольшие кольца для набрасывания и подставки для набрасывания разной формы.

Ход игры:

Игроки делятся на команды в зависимости от числа наборов для набрасывания. Команды располагаются на некотором расстоянии от подставок для набрасывания. У каждого игрока имеется по несколько колец. Задача команд — набросить как можно больше колец на подставки.

Мяч в корзину

Цель игры:

Развить координацию движений, ловкость и глазомер.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мячи и корзины для забрасывания мячей, мел.

Ход игры:

На игровой площадке устанавливаются корзины для забрасывания мячей, а на некотором расстоянии от нее проводится черта, обозначающая место, с которого игроки будут осуществлять броски. Игроки делятся на команды. У каждого игрока — по мячу. Задача команд — забросить как можно больше мячей в корзину.

Мыши в мышеловке

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

Ход игры:

Из числа игроков выбираются "мыши" (5—7 человек). Остальные игроки, взявшись за руки, образуют круг — мышеловку. "Мыши" находятся вне круга. Игроки, образующие мышеловку, начинают ходить по кругу то влево, то вправо, причем руки их подняты вверх. Они приговаривают:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!

В то время, пока дети в круге произносят слова, "мышь" беспрепятственно передвигается по всему игровому пространству: забегает в круг, выбегает из него. Но как только звучат последние слова "За раз!", — дети, стоящие в круге, опускают руки. "Мышеловка" захлопнулась. Игроки, не успевшие выбежать из круга, считаются проигравшими. Пойманные "мышь" встают в круг, и размер "мышеловки" увеличивается. Когда все "мышь" пойманы, дети меняются ролями и игра продолжается.

Караси и щука

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Если игра проходит в помещении, то желательно музыкальное сопровождение.

Ход игры:

Из числа игроков выбирается водящий, который будет играть роль щуки. Остальные игроки делятся на 2 группы. Одна группа будет играть роль камешков, другая — роль карасей. Ребята-камешки образуют круг. Внутри круга плавают "караси". "Щука" находится за пределами круга. Как только ведущий скажет "Щука!" — водящий вбегает в круг и старается поймать "карасей". "Караси", в свою очередь, стараются спрятаться за "камешки". Те "караси", которым не удалось спрятаться и которых поймала "щука", уходят из круга. Игра проводится несколько раз, затем игроки меняются ролями, и выбирается новый водящий.

Вышибалы (первый вариант)

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мяч.

Ход игры:

Два игрока занимают места напротив друг друга — это вышибалы. Остальные игроки располагаются между ними.

Задача вышибал: постараться мячом попасть в игроков. Игроки же должны как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Вышибалы (второй вариант)

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мяч, мел.

Ход игры:

На игровом поле чертят мелом две параллельные линии на значительном расстоянии друг от друга. За каждой линией размещается по несколько игроков. Это вышибалы. На пространстве между линиями находится один игрок. Задача вышибал: перебрасывая мяч друг другу, попасть в игрока. А игрок должен как можно дольше продержаться в игре, уворачиваясь от мяча.

Попрыгушки

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мел.

Ход игры:

На игровой площадке необходимо начертить большой круг. Из числа игроков выбирается водящий — "ловишка", который располагается в центре круга. Остальные игроки —

попрыгушки, они находятся за кругом. Попрыгушки запрыгивают в круг на левой или правой ноге (это следует обговорить до начала игры) и выпрыгивают из него. "Ловишка" бежит по кругу, стараясь поймать игроков, пока они находятся в круге. Тот, кого поймают "ловишка", становится водящим.

Рыбалка

Цель игры:

Развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Удочки (в качестве удочки можно использовать прут) длиной приблизительно 1 м с привязанным к ней с помощью тонкого шнура магнитом, рыбки, изготовленные из картона с прикрепленными к ним небольшими магнитами, мел.

Ход игры:

На игровой площадке нужно начертить круг, имитирующий пруд. Игроки занимают места вокруг пруда, в котором находятся рыбки, и по команде начинают ловить рыбок с помощью удочек. Когда из пруда будут выловлены все рыбки, их можно сосчитать и определить победителя.

Ловец ленточек

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Разноцветные ленточки длиной 20—25 см.

Ход игры:

Из числа игроков выбирается водящий, который располагается в центре круга. Остальные игроки встают в круг.

Ленточки они размещают либо за поясом, либо под воротником. По сигналу ведущего дети разбегаются, а ловец старается догнать играющих и вытянуть у них ленточку. Те, у кого ловец вытягивает ленту, выбывают из игры. По сигналу ведущего игра закапчивается, и осуществляется подсчет добытых ленточек. Затем игру можно возобновить, выбрав нового водящего.

Горелки

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Если дети играют в помещении, то возможно музыкальное сопровождение.

Ход игры:

Игроки располагаются в колонну парами. Перед колонной на расстоянии нескольких шагов проводится линия, за которой располагается водящий, выбранный из числа игроков. Стоящие в колонне говорят следующие слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло. . Глянь на небо —
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!

В этот момент дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны вперед по разные от нее стороны и стараются взяться за руки. Ловящий, который находится впереди колонны, пытается поймать одного из бегущих раньше, чем игроки возьмутся за руки. Если водящему это удастся сделать, то он образует пару с пойманным игроком, а тот игрок, который остался без пары, становится водящим.

День и ночь

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мел.

Ход игры:

На двух противоположных концах площадки отделяют пространство — дом дня и дом ночи; посередине площадки проводится еще одна черта. Игроки делятся на две команды. Команды занимают место в центре площадки по разные стороны от средней черты. Они стоят спиной друг к другу. Ведущий говорит: "Внимание", "День" или "Ночь". И в зависимости от того, какое слово он произнес, дети названной команды догоняют детей из противоположной команды. Ловить убегающую команду можно только до тех пор, пока игроки не пересекут черты своего дома.

Волк во рву

Цель игры:

Развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мел.

Ход игры:

В центре площадки ограничивается ров 2 параллельными линиями на расстоянии приблизительно в 1 м. Из числа игроков выбирается водящий — "волк", который располагается во рву. Все остальные игроки — "овцы". Они располагаются с одной стороны рва. По сигналу ведущего "овцы" перепрыгивают через ров на противоположную сторону площадки. "Волк" в это время старается их поймать. И если ему это удастся, то игроки меняются ролями.

Краски

Цель игры:

Развить координацию движений, быстроту реакции.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Стулья или скамейки.

Ход игры:

Игроки размещаются на стульях или скамейках. Из числа игроков выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону, а игроки говорят продавцу, какой краской они хотят быть. Через некоторое время приходит покупатель и говорит: "Тук, тук". Продавец спрашивает: "Кто там?" Продавец называет свое имя.

Продавец. "За чем пришел?"

Покупатель. "За краской".

Продавец. "За какой?"

Покупатель называет краску, за которой пришел. Если такая краска есть, продавец называет ее цену. Покупатель хлопает по ладони продавца столько раз, сколько он сказал. С последним хлопком "краска" убегает, а покупатель старается ее догнать. Поймав "краску", он уводит ее к себе. Если названной краски нет, продавец говорит: "Скачи по синей (желтой, красной и т. д.) дорожке на одной ножке". Покупатель скачет до условленного места, затем возвращается. Игра продолжается.

Гонки мячей

Цель игры:

Развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мяч.

Ход игры:

Игроки встают в круг. Два игрока, стоящие напротив друг друга, держат мячи. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мячи по кругу в одном направлении. Тот игрок, у которого окажется 2 мяча сразу, проигрывает.

Топотунчики

Цель игры:

Развить координацию движений, внимание, находчивость.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Воздушные шарики, нитки, веселая музыка.

Ход игры:

В игре участвуют, как минимум, 2 человека. Проводить ее можно в просторном помещении, предварительно удалив все бьющиеся предметы и те, о которые дети могут пораниться.

Пригласите первых игроков на импровизированную сцену. Привяжите к ноге каждого участника воздушный шарик. Затем объясните, что их цель — наступить на шарик противника и лопнуть его, при этом необходимо сохранить свой. По команде ведущего включается музыка, и ребята приступают к поединку.

Эту игру можно усложнить, увеличив количество привязанных шариков. По возможности можно приглашать сразу несколько участников.

Болото

Цель игры:

Развить координацию движений, внимание, находчивость и сообразительность.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Чистые листы бумаги, карандаш, ножницы, краски.

Ход игры:

До начала игры нужно приготовить все материалы. Привлеките к этому вашего ребенка. На чистых листах бумаги надо нарисовать 5—10 зеленых островков, вырезать их. Затем разложить их по комнате и предложить детям представить, что они попали на "болото". Расскажите о том, что на "болоте" очень опасно передвигаться, делать это можно только в сопровождении взрослых. Но у нас болото не настоящее, а сказочное. На нем есть волшебные островки, на которые можно без страха наступать. Но прежде чем сделать шаг, нужно произнести пароль. Далее вам нужно выбрать тему, слова из нее и будут паролем. Это могут быть животные, цветы, имена людей и др.

Если в игре участвуют команды, то передвижение можно устраивать на скорость. Та команда, которая быстрее преодолеет необходимое расстояние, будет считаться победителем.

Эх, яблочко!..

Цель игры:

Развить внимание, координацию движений, сосредоточенность.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Яблоки или другие фрукты (их количество должно соответствовать числу участников), веселая музыка.

Ход игры:

Эта игра проводится у круглого стола. Вес ребята выстраиваются вокруг стола, на котором нужно разложить яблоки на одно меньше количества участников. По команде ведущего ребята начинают передвигаться вокруг стола (шагом или в быстром темпе — решать ведущему). В тот момент, когда музыка выключается и ведущий говорит "Стоп",

каждый участник должен взять со стола одно яблоко. Тот участник, который не успел и, которому ничего не досталось, выбывает из игры, получив в качестве поощрения яблоко со стола. Затем игра начинается заново, но уже без одного участника и одного яблока. Для ребят постарше этот конкурс можно усложнить выполнением различных заданий параллельно передвижению. Например, ведущий может предложить спеть песню, пройтись в присядочку, попрыгать на одной ноге, поднять руки вверх и т. д.

Донеси мячик

Цель игры:

Развить внимание, координацию, командный дух, сообразительность, (способствует профилактике сколиоза).

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Мячик небольшого размера.

Ход игры:

В игре участвуют 2 человека. Желательно проводить ее на свежем воздухе или в просторном помещении. Определяется расстояние, которое должны пройти игроки, и объясняется задание. Двое участников встают спинами друг к другу так, чтобы между ними, чуть выше уровня лопаток, мог поместиться мячик. В такой позе они должны преодолеть необходимое расстояние. Если они уронили мячик, они должны возвратиться к стартовой черте.

Эту игру можно проводить как эстафету, в которой будут участвовать несколько команд.

Струйка из фасоли

Цель игры:

Развить координацию движений, мелкую моторику рук, внимание, сосредоточенность, целеустремленность.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Обыкновенная пол-литровая бутылка из-под молока, по горсти фасоли на каждого участника.

Ход игры:

Суть этой игры, как и предыдущей, — закинуть как можно больше фасолин в бутылку. Но в этом случае задача значительно усложнена. Все фасолины участник должен зажать в кулачке и затем, отпуская по одной, закинуть их в бутылку.

При этом рука его должна быть строго в вытянутом состоянии на расстоянии 30 см от бутылки.

Если ребята справляются с этим заданием, его можно усложнить. Можно дать задание поднять руку на расстояние 50 или 100 см от бутылки. Можно увеличить число фасолин до такого количества, чтобы их стало неудобно держать в руке и т. д.

Ловкие ручки

Цель игры:

Развить мелкую моторику рук, координацию, внимание, усидчивость.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Несколько брусков цилиндрической формы, 1 колпачок или крышка от какой-нибудь емкости диаметром больше бруска на 1 см, тонкая палочка.

Ход игры:

Эту игру необходимо проводить за столом. Перед началом игры разложите все перечисленные предметы следующим образом: поставьте оба бруска на расстоянии 15—20 см друг от друга. На один из них наденьте колпачок. Затем объясните ребенку, что его цель — перенести колпачок с одного бруска на другой с помощью палочки. Для этого нужно подхватить колпачок снизу и, надев его на палочку, аккуратно, чтобы не уронить, попытаться перенести.

Усложнения в этой игре могут быть самыми разнообразными: за счет увеличения расстояния между брусками, сокращения диаметра колпачка по отношению к бруску и т. д.

Слива в ложке

Цель игры:

Развить мелкую моторику рук, координацию движений, внимание, целеустремленность.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

2 столовые ложки, несколько крупных слив или других фруктов этого размера, 2 блюда и веселая музыка.

Ход игры:

Эта игра идеально подходит для летнего отдыха и для большого количества участников. Желательно проводить ее в форме эстафеты.

Для начала все участники делятся на 2 команды. Определяются границы дистанции и порядок ее прохождения внутри команд. На финише ставится блюдо для каждой команды. Затем первым игрокам каждой команды раздаются ложки и по сливе и объясняется, что цель каждой команды — донести свою сливу в ложке до финиша, возвратиться на старт и передать ложку следующему игроку. По команде ведущего участники кладут сливу в ложку и отправляются в путь. Если кто-то из участников уронил сливу, он все равно должен продолжить свой путь и только потом возвратиться на финиш.

Победителем считается та команда, которая донесет до финиша как можно больше слив.

Накорми зайчика

Цель игры:

Развить координацию, память, внимание, аналитическое мышление.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Плакат или большая картинка, на которой изображен заяц (желательно нарисовать этот плакат заранее вместе с ребенком), морковка (можно использовать пластмассовую или сделать ее из бумаги).

Ход игры:

Перед началом игры на плакате в районе рта зайца вырезается дырка. Затем нужно вырезать еще несколько дырок в разных местах плаката. Во время игры он вешается на стену или какой-нибудь стенд. Выбирается участник, ему завязывают глаза и дают в руки морковку. Затем несколько раз его крутят вокруг своей собственной оси и подводят к плакату. Всем ребятам рассказывается, что наш кролик голодный и его надо покормить. Задача участника — вложить морковку кролику в рот. Так как дырок на картинке много, сделать это будет не так просто.

В этом конкурсе главное не победа, а участие. Он поднимает настроение и прекрасно подходит для самых различных праздников.

Колечко

Цель игры:

Развить координацию движения, внимание, память, умение сосредоточиться.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Длинная нитка, кольцо средних размеров (чуть больше, чем необходимо для указательного пальца), большое помещение, в котором можно подвесить колечко.

Ход игры:

Это игра рассчитана на 2 участников, но чем больше в ней игроков, тем она веселее и увлекательнее.

Подвешивается колечко на такой высоте, чтобы участники могли попасть в него пальцем вытянутой руки. Выбирают первого игрока и ведущего. Ведущий подводит участника к подвешенному кольцу на расстояние вытянутой руки, затем отводит его на три шага назад

и поворачивает его несколько раз вокруг себя. Все остальные участники встают полукругом и наблюдают.

После того как первого смельчака раскрутили, он с вытянутой рукой должен сделать три шага по направлению к кольцу и точно попасть в него пальцем. Если с первого раза это не получилось, у него есть еще несколько попыток нащупать пальцем кольцо.

Усложнить эту игру можно различными способами. Во-первых, можно увеличить количество шагов. Во-вторых, игроку можно завязать глаза и мешать различными комментариями и неправильными указаниями.

Победителем считается тот, кто быстро и без ошибок преодолет это расстояние.

Петушьи бои

Цель игры:

Развить координацию движений, аналитические способности, внимание, целеустремленность.

Необходимые материалы и наглядные пособия:

Веселая музыка.

Ход игры:

Эта игра проводится на свежем воздухе или в достаточно большом помещении.

На полу или на земле надо начертить круг. Это будет зона поединка.

Затем выбираются первые два участника, которые будут разыгрывать поединок.

Объясняются правила поединка. Первые два участника должны встать в круг на одной ноге, вторую придерживая руками. Их цель — вытолкнуть друг друга из этого круга. При этом нельзя пользоваться руками. Тот участник, который быстро и без нарушения правил вытолкнет своего противника из круга, считается победителем.