

**Консультация для родителей на тему:  
«Развитие координационных движений  
у детей от 2 до 3 лет»**



подготовила:  
инструктор по физической  
культуре МБДОУ «ЦРР-детский  
сад №6»

Чтобы малыш рос здоровым, ловким и сообразительным, его способности необходимо постоянно развивать. Сегодня молодые родители уделяют очень много внимания мелкой моторике – и это правильно! Но не стоит забывать и о крупной моторике, ведь уже в школьном возрасте ребенку не обойтись без хорошей координации движений тела.

### **Зачем работать над координацией движений?**

Развитая координация помогает ребенку двигаться ловко и уверенно, а также способствует правильной осанке. Разумеется, координация не формируется за короткий срок — на это уход не один год, поскольку в процессе задействован вестибулярный и мышечный аппарат, а также органы зрения.

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы. Именно поэтому у гиперактивных малышей часто возникают проблемы с координацией. На занятиях физкультурой в детских садах и школах детям обязательно дают специальные упражнения для формирования координации. Впрочем, каждый ребенок с легкостью может выполнять их дома или на детской площадке под присмотром родителей.

### **Требования к упражнениям и техника безопасности**

Все упражнения для развития координации можно разделить на статистические и динамические. Первые учат малышей сохранять равновесие в заданной позе, например, стоять на одной ноге или удерживать легкий груз на голове. Вторые упражнения — это ходьба по скамейке, изменение направления при беге и т. д. Хотя развитию координации также прекрасно способствуют командные подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол), катание на коньках, лыжах и велосипеде, теннис. Главный принцип выполнения упражнений — давать нагрузку, посильную ребенку и соответствующую его возрасту. При статистических упражнениях желательно, чтобы родители подстраховывали малыша, исключая возможность падения. Если ребенок еще дошкольного возраста, лучше давать ему упражнения в игровой форме. Используйте мячи, шары, скакалку — все, что сделает занятие веселее в глазах крохи. Ежедневно вполне достаточно делать упражнения в течение 5-7 минут на детской площадке перед тем, как ребенок присоединится к играм со своими сверстниками. Впрочем, очень хорошо, когда есть возможность задействовать в «тренировке» и других детей. Если они решили побегать по площадке с мячом, можете считать, что «дневная норма» упражнений уже выполнена! Не заставляйте малыша заниматься, когда он уже проявляет признаки усталости. В таком состоянии ему будет еще сложнее следить за координацией своих движений, а значит, развивающий эффект будет минимален.

### **Упражнения для детей 2-3 лет**

В столь юном возрасте у ребенка еще очень маленький двигательный опыт. Даже простую ходьбу можно назвать упражнением. Поэтому сначала малышу предлагаются самые легкие упражнения, которые постепенно усложняются. Первые упражнения на развитие координации движений — это ходьба, перешагивания через препятствия, приседания и наклоны. Их рекомендуется проводить на улице во время прогулки. Ближе к трем годам можно постепенно осваивать более трудные задачи — ходить по бревну или лавке с помощью родителей (на первых порах).

## Игры на развитие координации движений детей раннего возраста

Термин «координация» происходит от латинского *coordination* — взаимоупорядочение. Под координацией движений понимают процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи<sup>1</sup>.

Развитие координации движений ребенка раннего возраста есть чрезвычайно важным фактором его развития в целом. Физической тренировке, совершенствованию ловкости движений, подвижности, ритмичности ребенка будет способствовать выполнение им несложных и интересных заданий, которые мама может придумать сама.

**Что** же необходимо для проведения активных занятий? Мячики, шарики, скакалки, резинки, кегли, ложки, небольшие игрушки, обручи, гимнастические палочки — пригодится все это и не только. Желательно, чтобы мячики и палочки были разных цветов — тогда в процессе выполнения задания Вы с малышом сможете обращать внимания на цвета. Кроме мячиков можно использовать различные прочные предметы (из дерева) для изучения определенной темы, например, тема «Транспорт» — машинки, «Еда» — пластмассовые овощи и фрукты.

**Как** можно использовать вышеуказанные предметы в детских играх? Мы предлагаем Вам следующие варианты упражнений, но прежде — короткие 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. Если ребенку от года до двух, в играх желательно использовать одну и ту же песенку, чтобы малыш учился дифференцировать время для игр от других развивающих заданий.
4. Сопровождайте ребенка 1–2 лет в игре: шаг за шагом выполняйте задание вместе.
5. Всякий раз заканчивайте занятие, если видите, что ребенок устал.

### Игры:

1. «Перенеси мячик + скакалка». В игре используется скакалка. Приготовление: 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, вернуться с мячиком, положить его в корзинку и начать свой путь сначала.

2. «Перенеси по пенькам». Для игры необходимы пеньки разной высоты. Приготовление: расставить пеньки (от 4 до 7 шт.) с небольшим расстоянием друг от друга, формируя «дорожку», рассыпать маленькие мячики (игрушки или другие предметы, например, геометрические фигуры из конструктора) в конце «дорожки», в ее начале поставить корзину. Задание — пройти по пенькам, взять предмет, пробежать (уже мимо пеньков) и бросить предмет в корзинку.

3. «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. Для «обратной дороги» тоже можно разложить обручи.

4. «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.

5. «Ходьба между палочками». Разложить гимнастические палочки (3–5 шт.) параллельно с небольшим расстоянием друг от друга, рассыпать мячики. Задание — пройти между палочками, не наступая на них + мячики.

6. «Прыжки на мат». Тренировать мышцы, развивать смелость, учить цвета — вот какие цели ставит перед Вами это задание. 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.

7. «Ходьба по стульчикам». Приготовление: выстроить в ряд детские стульчики (одинаковой высоты) без промежутков между ними, высыпать мячики. Задание: переносить мячики, проходя по дорожке из стульчиков.

8. «Резиночки». Для игры необходимо натянуть резинку (или обвязать скакалкой) 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.

9. «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).

10. «Попади в цель». Задание: попасть маленьким мячиком в корзину с расстояния. Особенно такая игра нравится старшим деткам (2–3 года).

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

12. «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. Младшие детки могут просто переносить «еду», для старших в этой игре можно придумать полосу препятствий — например, отнести фасолинку, пройдя по палочке или по пенькам.

13. «Мячики и ложечки». Задание такое же, как и предыдущее, но переносим в этот раз маленькие мячики. Игра требует усиленной концентрации и сосредоточенности, поэтому подходит для детей от двух лет.

14. «Через преграды». Приготовление: расставить детские стульчики или кегли в ряд. Высыпать мячики, как в предыдущих играх. Задание для ребенка: взять мячик, пробежать между стульчиков, бросить мяч в корзинку.

15. «Дорога препятствий». Для игры необходимо сформировать дорожку из гальки или булыжников. Кроме камней на дорожку можно выложить массажные щетки, счеты, каштаны, шишки и другое. Задание — пройти по полосе препятствий + мячики.

Все вышеуказанные игры Вы можете изменять, дополнять, усложнять и комбинировать. Главное, чтоб активные занятия приносили малышу радость и удовольствие.