Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад №16 «Кораблик»

***Памятка для родителей***

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Игровые упражнения**

А НУ, ПОПРОБУЙ! Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

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

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

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.

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.

ПО КОМАНДЕ отдать честь правой рукой, а левой показать «во! «, потом по команде поменять руки.

**Игры**

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.

КАНАТОХОДЕЦ

Цель игры: развить координацию движений, ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры: Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

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.

ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Цель игры: развивать координацию движений.

Ход игры: Малыши становятся вокруг ведущего. Детей ожидает веселый танец, который они будут повторять вслед за ведущим. Но в игре есть одно условие, дети ни в коем случае не должны повторять за ведущим одно определенное движение, например, не должны ставить руки на пояс. Начинает звучать музыка, и ведущий показывает детям различные танцевальные движения. Все повторяют за ним. И когда ведущий вдруг ставит руки на пояс, внимательно смотрит, кто из малышей забыл про условие игры.  Нарушители  выходят из круга. Игра продолжается…

ВЕСЁЛАЯ ЗМЕЯ

Цель игры: развивать координацию движений.

Ход игры: Дети делятся на две команды и выстраиваются в колоны друг за другом, расставляют ноги на ширину плеч и поднимают ручки вверх. По сигналу дети, стоящие во главе каждой из колон получают в руки мячи и передают над головой следующим за ними участникам. И так мячики движутся вконец колон. Дети, стоящие в конце берут мячи и передают впереди стоящим участникам уже внизу между ногами. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой.

СВЕТОФОР

Цель игры: развивать координацию движений.

Ход игры: Ведущий становится на видном месте и держит в руках карточки с тремя цветами светофора. Дети движутся под музыку вокруг него. Для каждого цвета ведущий вместе с детьми придумывает несложные задания. Например, если малыши видят красный цвет, они должны присесть и продолжать движение на корточках. Если загорелся желтый цвет, прыгаем как зайчики, а на зеленый — летим как самолетики. Дети имеют возможность вволю побегать, при этом координация их движений постоянно меняется.

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Цель игры: развивать координацию движений.

Ход игры: Эту детскую игру знают все, при этом мало кто задумывался, насколько она полезна для вестибулярного аппарата детей. Когда малыши вращаются вокруг себя под нехитрый стишок «Море волнуется раз… », а потом резко замирают в статической позе, их нервная система и мышцы прилагают массу усилий для того, чтобы сохранить равновесие. Поэтому обязательно играйте со своим ребенком в эту игру, и кружимся сильнее!

ЛАБИРИНТ

Цель игры: развивать координацию движений.

Ход игры: Делим детей на команды и рисуем на земле два лабиринта из скакалок или длинной веревки (чем старше дети, тем сложнее должны быть лабиринты). На одном конце лабиринтов ставим корзинки с мячиками, шариками, кеглями или просто небольшими игрушками. На другом конце лабиринта ставим пустые корзины. По сигналу по одному из участников каждой команды начинает движение по лабиринту и возвращается обратно с мячиком. Как только он приходит к старту, движение начинает следующий участник команды. И так, пока лабиринт не пройдут все участники игры. Побеждает та команда, которая первой перенесет все мячи из полной корзины в пустую.

***Подготовила***

***инструктор по физической культуре***

***Н.А. Резвова***