

# КАРТОТЕКА ИГР НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ



Подготовили:  
Макаревич Е.В.  
Мисина С.В.

Слово «координация» (от латинского *coordinatio* — «*взаимоупорядочение*») — это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

В первую очередь, координация напрямую связана с движением. Координация также включает в себя способность к ориентированию в пространстве, сохранению равновесия и чувству ритма; играет главную роль в развитии ловкости.

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.

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.



### **«Не замочи ноги»**

Цель: развитие координации движений, равновесия.

Описание: Ходьба по извилистой дорожке (длиной 3-5 м и шириной 40-20 см), не выходя за ее границы, сохраняя равновесие.

### **«Донеси - не урони»**

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Описание: Дети кладут на голову мешочек с песком или резиновое колечко, идут по шнуру (длиной 2-3 м), лежащему на полу, стараясь не уронить мешочек.

### **«Быстрее – медленнее»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: Ребенку дают игрушечный руль и объясняют, что он — водитель. Когда взрослый звонит в колокольчик, ребенок должен ехать медленно, когда бьет в ладоши — быстро. Ребенок «ездит» по группе то медленно, то быстро.

### **«Аккуратно по шнуру»**

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Описание: Воспитатель кладет на пол шнур длиной 4—6 м.

Нужно аккуратно пройти по нему, чтобы не сдвинуть. Можно сделать змеевидную дорожку из шнура, по которой сложнее пройти. Тем, кому не удастся пройти по шнуру, помогают другие участники игры (берут их за руку).

### **«Преодолей коридор»**

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Описание: Воспитатель ставит 6 стульев в два ряда спинками друг к другу. Расстояние между ними около 50 см. Нужно пройти через получившийся коридор, не задев стулья.

*Варианты.* Пройти по коридору из стульев с поднятой рукой (руками); заложив руки за спину; положив их на голову; положив одну руку на голову, другую опустив.

При исполнении некоторых заданий ширину коридора можно увеличить.

### **«Кривая дорожка»**

Цель: развитие координации движений, ловкости, ориентировки в пространстве.

Описание: Воспитатель ставит на небольшом расстоянии друг от друга 4 стула. Нужно пройти (обежать) их «змейкой» в одну и другую сторону.

*Вариант.* 3 — 5 участников составляют цепочку — встают друг за другом, обхватывают соседа руками и проходят «змейкой» этот путь. Если цепочка разорвалась, виновный встает в конец.

### **«Индейцы»**

Цель: развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции.

Описание: На игровом поле чертится круг диаметром 1 метр. Игроки становятся за внешней чертой круга. По команде ведущего они начинают бегать по кругу, не заступая за контур. Как только ведущий скажет: «Стоп!», игроки должны забежать в круг. Проиграл тот, кто окажется за чертой круга или наступит на контур.

### **«Снежинки»**

Цель: развитие координации движений, произвольности поведения, активизация работы мозга.

Описание: Ведущий говорит: - Представьте, что вы – первые снежинки, которые падают на землю ранней зимой. Ажурные, легкие (*дети разводят руки и пальчики в стороны*). Сейчас снежинки будут под музыку медленно-медленно, плавно-плавно кружиться по группе и тихонько напевать: «И-и-и», как только музыка закончится, снежинки так же аккуратно, медленно и плавно сядут, или лягут на ковер. Руки, ноги и тело расслаблены. Но вот опять поднялся ветер – и снежинки снова под музыку закружились...

### **«Достань до солнышка»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: Игроки образуют полукруг. Водящий располагается лицом к игрокам, держа в руках палку с кольцом, имитирующую солнышко. Он проводит кольцом над головами игроков, приговаривая: «Дотянись до солнышка!». Игроки пытаются дотянуться до кольца. Кому удастся дотронуться до «солнышка», становится водящим.

### **«Поймай комара»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленной с помощью шнура фигуркой комара. Он обводит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара, становится водящим.

### **«Докати обруч до флажка»**

Цель: развитие координации движений, ловкости, моторики рук.

Описание: Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке.

### **«Меткий стрелок»**

Цель: развитие координации движений, меткости.

Описание: Дети стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов от лежащего в центре круга обруча (диаметром 1-1,5 м). В руках у них мешочки с песком или другие предметы для метания. По первому сигналу дети начинают бросать предметы в обруч правой и левой рукой; по второму сигналу берут их из обруча и возвращаются на место.

### **«На прогулку»**

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия в группе, слухового внимания, умения подчиняться инструкции.

Описание: Дети ходят по группе в разных направлениях. По сигналу «на прогулку» каждый (произвольно) находит себе пару, и все идут через ворота, образованные стойками для прыжков; делают произвольные движения в парах.

На слова воспитателя: «*Дождик пошел*» дети бегут к нему под зонтик.

### **«Занимательная математика»**

Цель: развитие координации движений, умения действовать в команде, выполняя инструкции взрослого.

Описание: Дети стоят в кругу. Ведущий просит их построиться, образовав:

- геометрическую фигуру (*круг, треугольник, квадрат, трапецию, прямоугольник*);
- цифру.

## «Гусеница»

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия в команде.

Описание: 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.

## «Хвосты»

Цель: развитие координации движений, ловкости, внимания.

Описание: Каждый ребёнок получает «хвост» - бумажную ленту-липучку или яркую пластмассовую прищепку – он закрепляется на одежде.

Все играющие двигаются по комнате под музыку и стараются оторвать как можно больше «хвостов» у других ребят, в то же время, охраняя свой «хвостик».

Как только музыка стихнет, все замирают и осматриваются.

В конце игры все ребята рассказывают, какой способ оказался для них самым удачным, и показывают свои «*трофеи*».

## «Рыба»

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия в группе, слухового внимания, умения подчиняться инструкции.

Описание: Все дети, закрыв глаза или надев очки, ходят по группе и кричат: «*Рыба-рыба-рыба*». Ведущий шепчет на ухо одному из участников, что он – не рыба. Теперь этот игрок должен передвигаться молча. Если кто-то из детей наталкивается на молчащего, то встаёт за ним «*паровозиком*» и дальше также молча двигается вместе с ним. Игра продолжается, пока все дети не присоединятся к «*паровозику*», и в группе не воцарится тишина.

## «Если мы вместе — нам весело»

Цель: развитие координации движений, синхронизация работы глаз, рук.

Описание: Участники стоят или сидят в кругу. Каждый из них выполняет задание:

Сначала правой рукой быстро похлопывает себя по животу, а левой медленно гладит затылок. Потом левой рукой похлопывает себя по животу, а правой гладит по затылку. Потом правой рукой медленно хлопает себя по животу, а левой – быстро постукивает по затылку. И сразу же – правой рукой быстро, а левой медленно.

## «Бабочки, лягушки»

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: Дети идут в колонне друг за другом. По первому сигналу «бабочки» останавливаются и поднимают руки в стороны, машут руками, как бабочки; по второму сигналу «полетели» - легко бегают, делают подскоки, кружатся. По третьему сигналу «лягушки» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.

### **«Ловец ленточек»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: 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 заканчивается, и осуществляется подсчет добытых ленточек. Затем игру можно возобновить, выбрав нового водящего.

### **«Удочка»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: 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.

### **«Гонки мячей»**

Цель: развитие координации движений, ловкости.

Описание: 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 окажутся 2 мяча сразу, проигрывает.

### **«Кошки и мышки»**

Цель: Развитие координации движения и ловкости, умение быстро реагировать на сигнал.

Описание: Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Усложнение игры: по сигналу «стоп» передвигаются в другую сторону.

### **«Не боюсь»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: Дети встают в круг, в середине круга встает ловишка. Игроки прыгают по кругу со словами «Не боюсь! Не боюсь!», то разводя руки в стороны, то убирая их за спину. Задача ловишки осалить одного из игроков, когда руки того будут разведены в стороны.

Усложнение игры: прыгать ноги в стороны – вместе; салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

## **«Паук и мухи»**

Цель: развитие координации движений, ловкости, внимания; умения действовать в коллективе.

Описание: С помощью считалки выбирается водящий — «паук», остальные дети — «мухи». «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей группе.

По сигналу воспитателя «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Игра повторяется несколько раз, затем пауки с мухами меняются ролями.

В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

## **«Мыши в мышеловке»**

Цель: развитие координации движений, быстроты реакции.

Описание: 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!*

Пока дети в круге произносят слова, «мыши» беспрепятственно передвигаются по всему игровому пространству: забегают в круг, выбегают 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 «мыши» встают в круг, и размер «мышеловки» увеличивается. Когда все «мыши» пойманы, дети меняются ролями и игра продолжается.

## **«Петушинные бои»**

Цель: развитие координации движений, внимания, целеустремленности.

Описание: 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.



## Список использованной литературы и интернет – ресурсов:

1. Лях В.И. «Развитие координационных способностей дошкольников», 2019 г.
2. Образовательные сайты:
  - <https://nsportal.ru/>
  - <https://www.maam.ru/>
  - <https://infourok.ru/biblioteka/doshkolnoe-obrazovanie?>