

АРТЕМ ПАТРИКЕЕВ

---

## **Развитие координации движений в детском саду и начальной школе**



Арте́м Па́трикеев

**Развитие координации движений  
в детском саду и начальной школе**

«Издательские решения»

**Патрикеев А. Ю.**

Развитие координации движений в детском саду и начальной школе  
/ А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-746146-1

Координация движений — это то физическое качество, без которого очень сложно обойтись человеку. Любые движения, любые действия — это результат работы всех систем организма: мышечной, нервной, дыхательной, кровеносной и т. п. Возраст 4—7 лет является оптимальным для развития координации движений, и нужно использовать его максимально эффективно. В данном пособии даются упражнения, с помощью которых можно помочь детям развить это важное качество.

ISBN 978-5-44-746146-1

© Патрикеев А. Ю.  
© Издательские решения

## Содержание

Вступительное слово	6
Упражнения, направленные на развитие координации движений	7
На развитие вестибулярного аппарата и умения уравнивать предметы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Развитие координации движений в детском саду и начальной школе**

**Артем Юрьевич Патрикеев**

*Фотограф* Артем Патрикеев

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

© Артем Патрикеев, фотографии, 2019

ISBN 978-5-4474-6146-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступительное слово

Одним из самых важных качеств, которые следует развивать в детском саду и начальной школе, является координация движений. Именно возраст 4—7 лет наиболее благоприятен для ее развития. И не обязательно мучить детей многочасовыми тренировками и сложными заданиями – достаточно включать специальные упражнения по три-пять минут в ежедневное расписание, и прогресс будет налицо.

Данное пособие основывается на моей диссертационной работе, во время работы над которой и были подобраны специальные упражнения. Когда вы взглянете на них, то можете подумать: «А что же здесь такого? В общем-то, ничего необычного». Но именно такие простейшие, на первый взгляд, упражнения и дают возможность научиться достаточно хорошо овладеть своим телом, прочувствовать, какое требуется напряжение, чтобы поднять руку на определенную высоту, какое усилие нужно приложить, чтобы повернуться в определенную сторону, с какой силой нужно прокатить или бросить мяч, чтобы тот попал в цель, и тому подобное.

Координация движений – это умение управлять своим телом. Это умение мы и стараемся развить в детях.

Первая часть пособия – разбитые на группы упражнения. Их относительно много, такое количество за один день не проведешь, тем более за три-пять минут, поэтому наша задача – распределить их на некоторое количество занятий. Упражнения не повторяем подряд, а меняем изо дня в день, и только когда они все будут выполнены, можно приступить к повторению. Именно благодаря тому, что мы не будем тупо запоминать одно и то же двигательное действие, а все время подстраиваемся к изменяющимся условиям и стараемся правильно координировать свои усилия, чтобы все получалось так, как нужно, и будет развиваться чувство собственного тела.

Поначалу это может вызывать некоторые сложности, но постепенно дети адаптируются и уже будут быстрее перестраиваться под новые упражнения.

Если не написана дозировка, упражнение выполняется на усмотрение проводящего и следуя логике занятия. Данный комплекс используем не менее двух месяцев, затем или переходим к более сложным заданиям, или к обычной программе воспитания.

Во второй части пособия расписаны две методики. В одной из них все упражнения из первой части распределяются на зарядки и физкультурные занятия, во второй – только на физкультурные занятия (соответственно, время, которое необходимо отводить на упражнения на уроках, увеличивается). Зарядки и физкультурные занятия идут по порядку, а потом по кругу.

Вы можете сами распределить все упражнения по дням, ориентируясь на свое представление и логику занятий, а не на предложенные варианты.

Родители могут и самостоятельно использовать данную методику. Если не получилось утром позаниматься с ребенком, то можно сделать это в течение дня, три-четыре минуты всегда можно найти.

В данном пособии мы не говорим о тренажерах, гимнастических стенках и различных предметах, которые можно было бы использовать (за исключением мяча), здесь приводятся только самые удобные и простые упражнения, которые может провести любой, даже совершенно не подготовленный в физкультурном плане ведущий.

Подобные занятия в первую очередь нужно проводить с детьми 4—7 лет, и только если в дальнейшем они все равно будут испытывать трудности с выполнением заданий, тогда продолжайте заниматься, используя предложенные методики.

Третья часть – это тесты и контрольные упражнения, с помощью которых можно оценить изменения в развитии координации движений у ребят.

## **Упражнения, направленные на развитие координации движений**

### **На развитие вестибулярного аппарата и умения уравнивать предметы**

Ходьба

- с предметом на ладони (лучше шариком от малого тенниса)
- с предметом на голове (хорошо использовать плоские предметы – резиновые кружочки, мешочки, книги и т.п.)
- по узкой поверхности (по перевернутой гимнастической скамейке, гимнастическому бревну, бордюрам вдоль дорог)

\*\*\*

Ходьба по «кочкам». Есть специальные деревянные кочки – полусферы, с резиновой основой, чтобы кочки не скользили. Но также можно использовать и любые другие удобные предметы, главное, чтобы они надежно стояли на полу и не переворачивались. Еще интереснее, если «кочки» будут разноплановые, чтобы к каждой кочке приходилось приспосабливаться отдельно.

\*\*\*

Перепрыгивания с «кочки на кочку». Если кочки большие, то можно перепрыгивать на двух ногах, если маленькие, то с ноги на ногу.

\*\*\*

Выполняется пять вращение вокруг своей оси и тут же удержание равновесия на двух ногах.

\*\*\*

Удержание гимнастической палки на ладони вертикально (можно использовать и не гимнастическую палку, а обычную удобную палку, взятую на улице или даже толстые фломастеры, карандаши и широкие линейки).

\*\*\*

Удержание равновесия на одной ноге (вторая нога может прижиматься к опорной, но не может ставиться на стопу опорной ноги). Ногой, которая находится на весу можно двигать, но опорная нога должна оставаться неподвижной. Нужно тренироваться стоять как на правой, так и на левой ноге.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.