

Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 25 «Рябинка»

## Развитие координационных движений в дошкольном возрасте

Выполнил: Дубенко Д. А.  
инструктор по физической культуре

2020 г.

В публикации описываются простые упражнения для улучшения общей координации движений и увеличения нейронных связей между полушариями головного мозга у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Как мы знаем, каждое из наших двух полушарий отвечает за конкретную функцию. Левое - математическое, аналитическое, отвечает за восприятие слуховой информации и постановку целей. Правое - творческое, гуманитарное, отвечает за пространственное зрительное мышление. Так же правое полушарие отвечает за координацию движений организма, что в нашем случае, мы будем улучшать посредством физических заданий и упражнений.



### Полушария мозга

В упражнениях будет использоваться такой простой спортивный снаряд, как теннисный мяч, что делает возможным выполнение заданий в актуальных ныне условиях нахождения дома. Если теннисный мяч отсутствует, можно

использовать любой мяч, схожий по размеру и другим физическим качествам, а именно прыгучести и сцеплению с поверхностью ладони.



### Теннисный (арабский) мяч

Отметим, что упражнения с мячом настолько просты и безопасны в исполнении, что могут использоваться более универсальной группой занимающихся, нежели дошкольниками и обучающимися начальной школы, а именно детьми более старшего возраста, людьми пожилого возраста, с незначительными ограничениями по здоровью.

Снаряжение: теннисный мяч, удобная спортивная форма, комната со стеной и возможностью ее использования

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Описываемые упражнения не предоставляют возможности для получения сильных ушибов, растяжений связок и переломов костей, вследствие отсутствия в этих упражнениях опасных, скоростно - силовых, скручивающих движений, движений с максимальной амплитудой и на пределе своих возможностей. Однако короткую классическую разминку все же выполнить необходимо. Разминать в первую

очередь нужно локтевой и плечевой суставы, лучезапястные суставы, пальцы рук, так как руки будут задействованы во всех упражнениях. Также проводим короткую общую разминку для всех групп мышц.



## Наклоны

После разминки приступаем к основной части нашего занятия.

### Упражнение 1

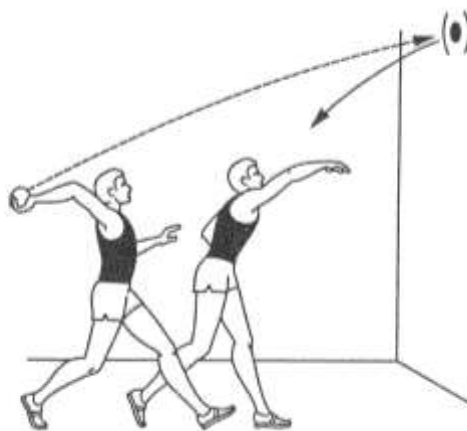
Метание мяча в стену с отскоком от стены и ловлей

**Исходное положение:** Стоя напротив стены (1,5-2 м), левая нога спереди, мяч в правой руке

Отведение руки назад и бросок мяча в стену на уровне чуть выше головы с отскоком от стены и ловлей правой (той же) рукой. Не допускается касание мяча пола и других поверхностей

То же самое выполняем левой рукой

Количество повторений: 20 вправо, 20 влево



Метание мяча

### Упражнение 2

Метание мяча в стену одной рукой и ловля его другой

**Исходное положение:** Стоя напротив стены (1,5-2 м), левая нога спереди, мяч в правой руке

Отведение правой руки назад и бросок мяча в стену с отскоком от нее и от пола, ловля мяча левой рукой

То же самое выполняется в другую сторону

Обратим внимание, что, в отличие от упражнения 1, здесь, помимо отскока от стены, необходимо выполнить отскок от пола

Количество повторений: 15 вправо, 15 влево

### Упражнение 3

Подбрасывание мяча над собой одной рукой и ловля его другой рукой

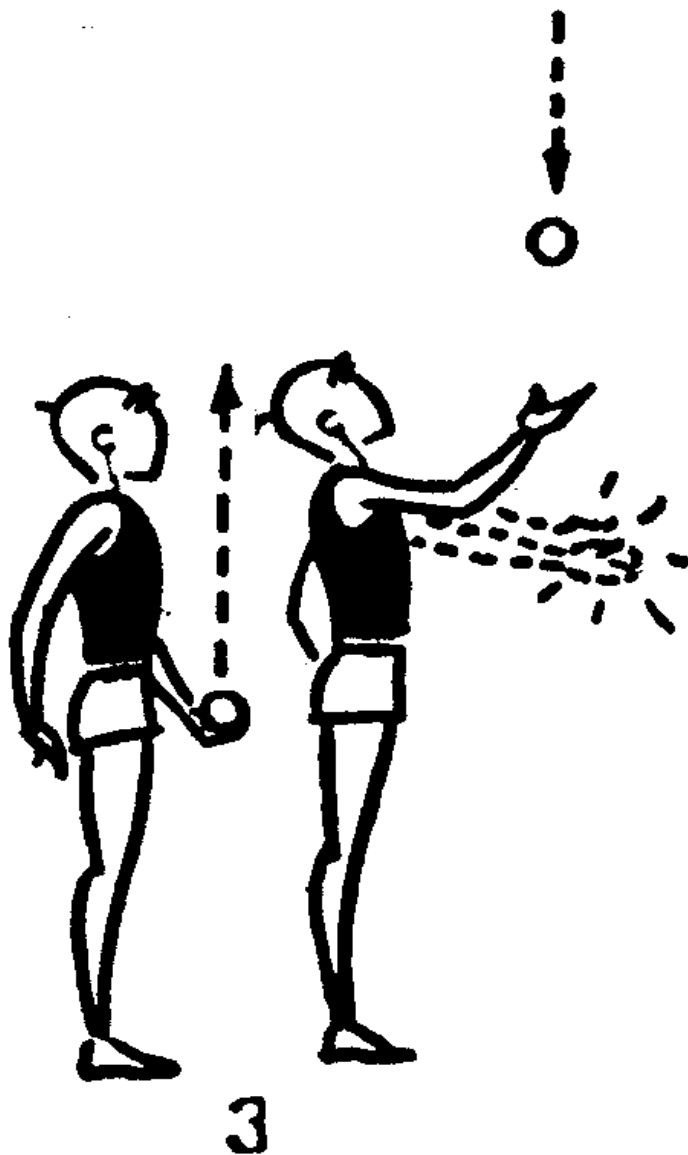
**Исходное положение:** Стоя корпус прямо, ноги на ширине плеч, правая рука держит мяч перед собой в чуть согнутой руке, ладонь кверху, пальцы от себя



Подбрасывание мяча правой рукой вверх над головой на 50 - 60 см, ловля мяча левой рукой в районе исходного положения. При возможности подбрасывания выполняются на 1-1,5 метр над головой. Во время подбрасывания также можно добавить хлопок в ладоши за спиной

То же самое выполняется в другую сторону

Количество повторений: 20 вправо, 20 влево



Подбрасывание и ловля мяча

#### Упражнение 4

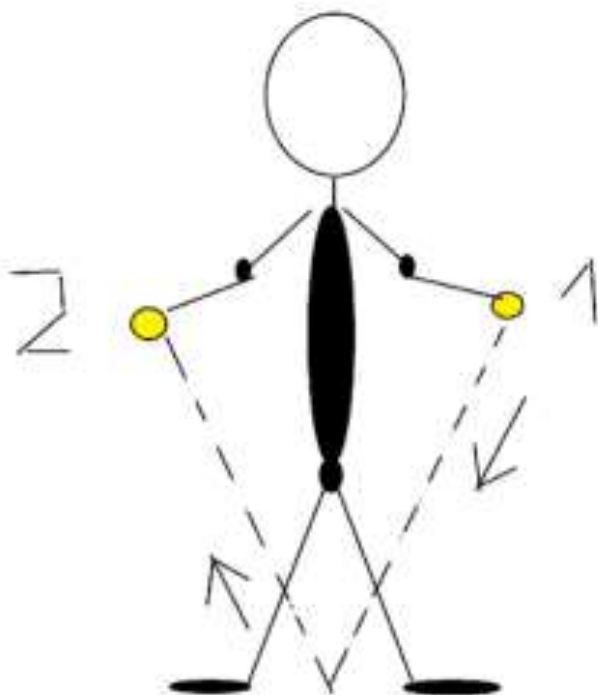
Бросок мяча с отскоком об пол и ловлей мяча другой рукой

**Исходное положение:** Стоя корпус прямо, ноги на ширине плеч, правая рука держит мяч перед собой на чуть согнутой руке, ладонь книзу, пальцы от себя

Бросок мяча в пол под углом 45 градусов, после отскока мяча от пола- ловля его левой рукой, ладонью вниз

То же самое выполняется в другую сторону

Количество повторений: 20 вправо, 20 влево



## Упражнение 5

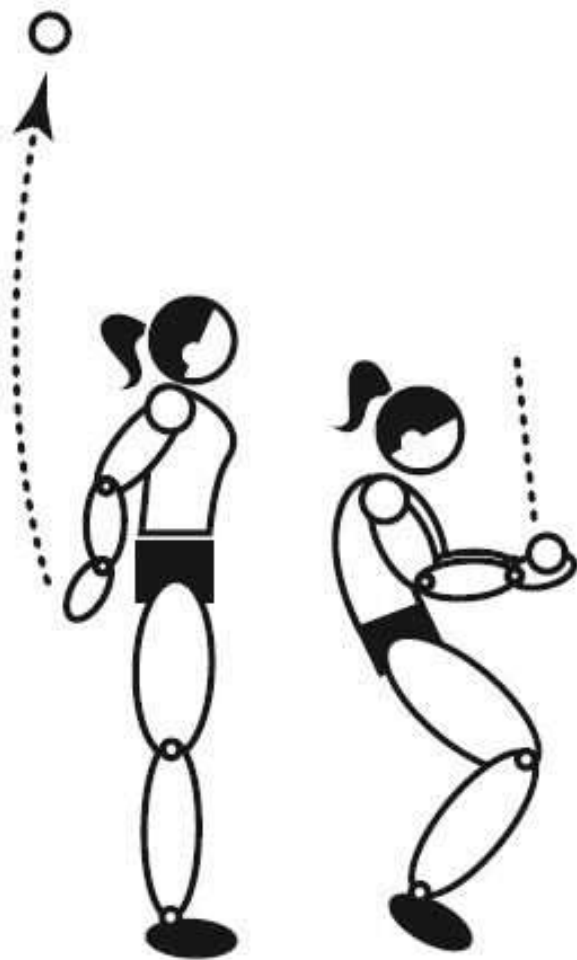
Подбрасывание мяча рукой из-за спины и ловля его двумя руками перед собой

**Исходное положение:** Стоя корпус прямо, ноги на ширине плеч, правая рука держит мяч за спиной

Правая рука подбрасывает мяч из-за спины вверх вперед, так, чтобы он перелетел через голову и опустился перед собой районе груди, ловля мяча выполняется двумя руками. Ноги могут сгибаться при броске и ловле мяча

То же самое выполняется в другую сторону

Количество повторений: 15 вправо, 15 влево



Подбрасывание мяча из-за спины



## Упражнение 6

Подбрасывание мяча рукой вверх из-под поднятой одноименной ноги с ловлей другой рукой

**Исходное положение:** Стоя корпус прямо, ноги на ширине плеч, правая рука держит мяч перед собой, кисть немного отведена вправо.

Правая нога отводится вперед на 90 градусов, а рука проносит мяч снизу под бедром и резким движением кисти выталкивает мяч вверх. Левая рука осуществляет ловлю мяча на опускании и выполняет то же самое

Количество повторений: 15 вправо, 15 влево



Подбрасывание мяча из-под одноименной ноги



## Упражнение 7

### Соединяем упражнение 3, упражнение 4 и упражнение 6

Получаем комплекс из трех упражнений, каждое из которых выполняется на 4 счета:

**Исходное положение:** Стоя корпус прямо, ноги на ширине плеч, правая рука держит мяч перед собой в чуть согнутой руке, ладонь кверху, пальцы от себя

Счет 1-4: Упражнение 3: Подбрасывание мяча правой рукой вверх над головой на 30 - 40 см, ловля мяча левой рукой в районе исходного положения.

Выполняем то же упражнение в другую сторону

Упражнение выполняется по одному разу в каждую сторону !!!

Счет 5-8: Упражнение 4: Правая рука выполняет бросок мяча в пол под углом 45 градусов, после отскока мяча от пола ловля его левой рукой, ладонью вниз.

Выполняем то же упражнение в другую сторону

Упражнение выполняется по одному разу в каждую сторону !!!

Счет 9-12: Упражнение 6: Правая нога поднимается на 90 градусов, а одноименная рука пронесет мяч снизу под бедром и резким движением кисти выталкивает мяч вверх. Левая рука осуществляет ловлю мяча на опускании и выполняет то же самое

Упражнение выполняется по одному разу в каждую сторону !!!

**Количество повторений комплекса: 20**

**В конце занятия обязательно выполняем заминочные восстановительные упражнения и растяжку**

