

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»**

Составитель:

*Сычикова Г.А инструктор по физкультуре высшая квалификационная
категория*

Памятка «Мир движений: Развиваем навыки вместе»

Поэтапное обучение двигательным навыкам

1. Подготовительный этап

- **Создание комфортной среды:** Убедитесь, что пространство для занятий безопасно и удобно для ребенка.
- **Использование визуальных подсказок:** Применяйте картинки и схемы для объяснения движений.
- **Постепенное введение в занятия:** Начинайте с коротких сессий, постепенно увеличивая их продолжительность.

2. Основные навыки

- **Основные движения**

Ходьба: Начните с медленной ходьбы по прямой линии. Постепенно увеличивайте скорость и добавляйте повороты. Используйте яркие метки на полу, чтобы помочь ребенку ориентироваться.

Бег на месте: Попросите ребенка поднимать колени высоко, стараясь не отрывать стопы от пола. Это поможет развить силу ног и координацию.

Подъемы и опускания: Используйте стул или низкую платформу. Попросите ребенка подниматься на платформу и спускаться с нее, контролируя движения и равновесие.
- **Развитие координации:**

Игры с мячом: Начните с простых бросков мяча в стену и ловли его. Постепенно увеличивайте расстояние и скорость броска.

Броски и ловля: Используйте мяч разного размера. Попросите ребенка бросать мяч в цель (например, в корзину) и ловить его, когда он отскакивает.
- **Гибкость и растяжка:**

Упражнения на растяжку: Включите простые растяжки для рук, ног и спины. Например, наклоны вперед, растяжка рук над головой и боковые наклоны.

Динамическая растяжка: Используйте движения, такие как круговые движения, руками и ногами, чтобы разогреть мышцы перед основной тренировкой.

3. Специфические упражнения

Упражнения для укрепления мышц: Легкие веса: Используйте небольшие гантели. Попросите ребенка выполнять простые упражнения, такие как сгибание рук в локтях и жим над головой.

- **Зрительная координация:** Сосредоточение на объектах: Попросите ребенка следить за движущимися объектами (например, мячом) и пытаться поймать их.
- **Игры с фокусировкой:** Используйте карточки с изображениями, чтобы ребенок мог фокусироваться на них и выполнять движения (например, подниматься на носки).

4. Поддержка и мотивация

- **Позитивное подкрепление:** Хвалите ребенка за достижения, даже если они небольшие.
- **Работа в паре:** Занимайтесь вместе с ребенком, чтобы создать чувство поддержки и безопасности.
- **Регулярные занятия:** Установите режим занятий, чтобы развивать навыки последовательно и систематически.

5. Оценка прогресса

- **Регулярные проверки:** Проводите периодические оценки навыков, чтобы отслеживать прогресс.
- **Корректировка программы:** При необходимости вносите изменения в программу занятий, основываясь на успехах и трудностях ребенка.

Заключение

Развитие двигательных навыков — это процесс, требующий терпения и настойчивости. Работая вместе, мы можем помочь ребенку преодолеть трудности и достичь успехов в движении!