

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 100»

*18 занятий и игр
для улучшения координации движений
рук и глаз*

Воспитатель: Тюлина А.Г.

2023г.

Зрительно-моторная координация, также известная как координация глаз и рук, является важным навыком крупной моторики, который дети развивают в раннем возрасте.

Узнайте, что это такое, почему важно развиваться и как вы можете помочь своим детям развить координацию с помощью простых игр и заданий.

Что такое координация рук и глаз?

Зрительно-моторная координация - это способность выполнять движения руками, руководствуясь глазами. Детские руки и зрение работают вместе для выполнения заданий.

Иногда эти задачи нужно выполнять быстро и точно, например, при ловле мяча.

Некоторые примеры координации рук и глаз

Вот несколько примеров, когда для выполнения задачи требуется зрительно-моторная координация:

- Младенец хватается за предмет
- Мяч в игре в крикет
- Завязывая шнурки
- Написание предложения
- Расчесывать волосы
- Приготовление чашки чая

Почему важна координация рук и глаз?

Зрительно-моторная координация - важный навык для повседневной жизни. Простая задача, такая как заварить чашку чая, была бы сложной, если бы вы не могли прицелиться и налить кипятка.

Координация рук и глаз необходима не только для выполнения повседневных задач, она также важна для занятий спортом и обучения чтению и письму в школе.

Чтение и письмо требуют хорошо развитых навыков зрительного восприятия.

Вашему мозгу необходимо отслеживать положение карандаша и контролировать движения рук и пальцев. При чтении ваш мозг визуально отслеживает, как вы перемещаетесь слева направо и вниз к следующей строке.

Как вы можете улучшить координацию движений вашего ребенка?

Развитие зрительно-моторной координации - это процесс, который происходит естественным образом, когда дети играют. Обучение всегда должно доставлять удовольствие.

Вы можете поощрять своих детей, предоставляя им большие блоки времени, чтобы свободно играть каждый день, а также вовлекая ребенка в определенные игры и занятия, которые развивают этот навык.

Важно, чтобы эти навыки развивались в раннем возрасте, поскольку большая часть этого обучения происходит к 4 годам. Следовательно, ранняя стимуляция имеет решающее значение.

18 игр и упражнений на координацию рук и глаз

Эти игры и упражнения простые и быстрые, они тренируют способность мозга одновременно координировать работу рук и глаз.

Выполняйте одно занятие в день в течение 5 минут, и вы окажете огромное влияние на двигательное развитие вашего ребенка, что впоследствии поможет ему научиться читать и писать.

1. Бросок и ловля мяча.

Это, вероятно, лучший способ развить у ребенка координацию движений глаз и рук.

Вам следует часто практиковаться в ловле и бросании мячей, поскольку это также навык, который понадобится, когда ваш ребенок начнет заниматься спортом. Чередование бросков с подбиванием мяча друг к другу.

Используйте мячи разного размера, такие как теннисные мячи, баскетбольные мячи, пляжные мячи и т.д. Бросание и ловля меньших мячей требует более продвинутых навыков.

2. Бой подушками

Это то, что понравится детям! Кидайте подушки друг в друга и одновременно работайте глазами, руками и смехом.

3. Работа с нитками и шнуровка

Нить и шнуровка отлично подходят для развития концентрации, а также для отработки контролируемых движений. Ваш ребенок должен тщательно координировать свои глаза и пальцы, чтобы выполнить эту задачу.

Сделайте свои собственные карты шнуровки, используя картонные формы и проделав в них отверстия, или купите набор карт шнуровки.

Нанижите бусинки на нитку или используйте макароны и сделайте кольца!

Заправка ниток и шнуровка - два лучших способа развить мелкую моторику.

4. Работа в саду

Садоводство - хороший способ выйти на улицу, развивая координацию и общую моторику.

Все, что вам нужно, это базовый набор для садоводства и вы готовы к работе.

5. Кегли

Купите кегли для боулинга или сделайте их сами, наполнив большие пластиковые бутылки водой и раскрасив их в разные цвета. Затем поместите их в ряд и по очереди катайте мяч, чтобы опрокинуть их. По мере того, как ваш ребенок становится более опытным, делайте маленькие кегли из маленьких бутылочек и сбивайте их меньшим мячом.

6. Головоломки

Пазлы - одно из лучших занятий для вашего ребенка. Они развивают такие навыки, как мелкая моторика, распознавание форм (предматематические), решение проблем, логика, внимание и, конечно же, зрительно-моторную координацию.

7. Подбрасывание воздушного шара

Надуйте маленький или большой воздушный шар и посмотрите, как долго ваш ребенок сможет удерживать его в воздухе, подкинув мяч ребенку.

Это отлично подходит для развития координации, так как требует быстрого движения и быстрого мышления, чтобы воздушный шар не упал, а также одновременной работы глаз и рук.

8. Игрушки для песочницы.

Игра в песочнице с наполнением контейнеров песком и построением песчаных структур может дать много практики для развития координации.

9. Резка

Дайте ребенку разные типы бумаги - например, газету, папиросную бумагу, картон и т. д. - и позвольте ему разрезать ее на формы или полоски.

Научиться резать ножницами - отличный способ развить зрительно-моторную координацию в молодом возрасте.

10. Скакалка

Прыжки - сложный навык, который сложно усвоить многим детям, но он так хорош для детской координации.

Дети не только должны координировать обе стороны своего тела и чередовать ноги, но им также нужно перемещать скакалку, следя за тем, чтобы они прыгали через скакалку.

11. Бросок предметов

Игра с бросанием предметов развивает крупную и мелкую моторику. Вы можете развить зрительно-моторную координацию вашего ребенка разными способами:

- Бросьте их в корзину для стирки
- Бросьте их в низкий обруч
- Ловите их одной рукой (с 5-летнего возраста)
- Подбрасывайте их в воздух и ловите (с 6-летнего возраста)
- Играть в игру с подбрасыванием фасоли

12. Рисование

Ваши дети должны каждый день проводить время за рисованием. Это базовое упражнение помогает понять, как глаза и пальцы работают вместе для достижения поставленной задачи.

Предоставьте различную посуду и материалы, например, бумагу, картон, белую доску, карандаши, восковые мелки, краски и т. д.

13. Доска и мел

Большая классная доска дает вашему ребенку возможность рисовать, работая над своими большими мышцами. Он также должен скрестить руки, чтобы

дотянуться до левого и правого края доски, что развивает его способность пересекать среднюю линию.

14. Ведение мяча вокруг конусов

Поместите пластиковые конусы в форму, например, в прямую линию или круг, и ведите мяч между ними, используя какую-нибудь палку.

Импровизируйте, используя пластиковые бутылки, наполненные водой, в виде конусов.

15. Рисование пальцами.

Это беспорядочное занятие дает сенсорный опыт, а также дает возможность развить зрительно-моторную координацию.

. Вашим детям понравится учиться, пока они погружаются в краски.

16. Строительство из блоков или Lego

Строительные игрушки, такие как деревянные кубики или Lego, отлично подходят для развития концентрации внимания, мелкой моторики и координации.

Набор деревянных кубиков - важная обучающая игрушка для каждого ребенка, которая обеспечит часы обучения, поскольку дети развивают творческие способности, воображение, навыки решения проблем и многое другое.

17. Конструкторы

В качестве альтернативы кубикам и Lego предложите вашему ребенку другие конструкторы, у которых есть части, которые соединяются, соединяются или щелкают и подходят друг к другу.

18. Свинг-мяч

Удар битой по мячу на веревке - одно из лучших упражнений для развития зрительно-моторной координации. Вы можете построить его дома из деревянного шеста и веревки.

Проблемы с координацией глаз и рук

Иногда у детей возникают проблемы с плохой координацией, связанные со зрением или контролем моторики.

Обратите внимание на следующие признаки:

- Неуклюжесть
- Разочарование
- Держать вещи слишком близко к их глазам
- Избегание деятельности

Если вы подозреваете, что у вашего ребенка проблемы с зрительно-моторной координацией, поговорите с педиатром, офтальмологом или оптометристом.