



В этом списке вы найдёте много весёлых гимнастических упражнений и игр для развития координации ребёнка. Пусть ваш малыш растёт ловким и здоровым!

Физическое развитие:

1. Прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трем годам – учиться прыгать вперед (но не у всех это получается).
2. Учиться бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку.
3. Подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик.
4. Держать равновесие, проходя по доске положенной на пол, по скамеечке, брусу.
5. Изображать движения животных по показу мамы.
6. Ползать (как удав, как гусеница) на животе вперед.
7. Прыгать, как заяка.
8. Изображать птичку – махать руками, бегая по комнате, приседать – «искать зернышки в травке», подпрыгивать – «взлетать».
9. Громко топать, высоко поднимая ноги, как слон.
10. Плавать, как осьминог: ложимся на спинку поднимаем руки и ноги вверх, машем руками-ногами («плаваем»).
11. Бегать быстро, медленно, на носочках.
12. Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану».
13. Перекатываться по полу, как колобок.
14. Подпрыгивать из полуприседа, как лягушка.
15. Танцевать и заниматься логоритмикой (под музыку Железновых, других авторов).
16. Поднимать предметы с пола, нагибаясь, приседая.
17. Тянуться руками вверх, доставая предметы, которые расположены высоко (предметы на высоте вытянутой руки ребенка может держать мама).
18. Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (например, подушки), постепенно увеличивая темп и количество предметов.
19. Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, детский стульчик, легкую коробку с игрушками).
20. Ходьба по массажным поверхностям.
21. Ходьба на носочках, ближе к трем годам – на пяточках.
22. Выполнять движения в танце – ставим ногу на носочек, на пяточку.
23. Ходьба по начерченной на полу извилистой линии (или полоске бумаги) - развитие координации.

24. Подлезание под натянутой веревочкой.
25. Игра «Поймай солнечного зайчика» – играем с солнечным зайчиком, который пускает мама.
26. Коллективные игры: водить хоровод, бегать паровозиком друг за другом (дети держатся друг за друга), игры со специальным детским игровым парашютом, игры в «догонялки», «волк и зайчата» и т.п.
27. «Кошки-мышки». Пока кошка спит (воображаемая кошка или другой взрослый) – дети с мамой ходят тихо-тихо. Когда кошка просыпается – быстро убегают в домик.
28. Висеть на турничке, кольцах, маминых руках.
29. Лазать по спортивным стенкам дома, на детских площадках.
30. Ходьба по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам, книгам).
31. Лазить через туннель (покупной или сооруженный из стульев, поставленных в ряд).
32. Игры на фитболе.
33. Игра «Улиточка и домик». Ребенок становится на четвереньки. На его спину кладут подушечку. Он превращается в улиточку, которая на спине несет свой домик (подушечку). Задание для улиточки - пройти как можно дальше, не уронив свой домик (ползем на четвереньках, неся на спине подушечку).
34. Ходьба на руках.

Гимнастика и развитие координации:

1. Логоритмика – танцы под музыку Железновых и др.
2. «Пройди по комнате, не задевая предметов» – передвижение по комнате, загроможденной различными препятствиями.
3. Учиться ходить по дорожке (из книжек, ленточек и т.п.).
4. Перешагивать препятствия (высоко поднимая ноги).
5. Катать мячики, машинки.
6. Кидать мячики.
7. Учиться прыгать на месте (можно учиться прыгать на фитболе или батуте).
8. Бить по мячу ногой.
9. Ползать по лабиринту (покупному или самодельному – из стульев и т.п.).
10. Лазать: на детской площадке (горки, стеночки и т.п.) и дома: на спорткомплексе, на диван – с дивана, забираться на стул и т.п.
11. Учиться переносить различные предметы на подносе.
12. На улице – побольше ходить (но не заставлять ребенка ходить, если он не хочет). Если ребенок отказывается идти – значит устал или не может! К трем годам малыш окрепнет и сам с удовольствием будет топтать на значительные расстояния, если торопить события и «заставлять» ребенка ходить – это может негативно сказаться на развитии суставов и костей.
13. Ходить по наклонным поверхностям - в горку, с горки, по пандусу, по лестнице.
14. Толкать тележку, игрушечную коляску.
15. Тянуть за собой предметы на веревочке.
16. Играть с мамой в догонялки.
17. Игры на фитболе по возрасту.

18. Простая зарядка по возрасту, сопровождающаяся потешками.
19. Ходьба по массажным коврикам и массирующим поверхностям (камушкам, каштанам, песку, траве и т.п.).
20. Учиться водить с мамой хоровод (ближе к 2 годам).
21. Ловить выпущенные мамой мыльные пузыри и лопать их.
23. Учиться катать машинку через «тоннель».
24. Играть в разные способы ходьбы (как мишка, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; как лошадка, поднимая ноги; как солдат, маршируя).
25. Висеть на кольцах, перекладинах, ходить на руках.