

Утверждаю:
Заведующая

МБДОУ «Детский сад
№ 10 «Семицветик»

В.М.Елисеева

2016 г.



Клуб Мастера по физическому воспитанию

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит,
пусть он находится в постоянном движении».**

Жан Жак Руссо

Стреплюк Евгения Петровна –
инструктор физической культуры
МБДОУ «Детский сад № 10 «Семицветик»

ИНФОРМАЦИОННО - ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА научно – методической работы

I. Характеристика научно-методической работы.

1) Проблема.

Здоровье сберегающие технологий с использованием нестандартного оборудования являются инструментом укрепления здоровья и формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью. Поэтому методический процесс современного детского сада направлен на повышение компетентности воспитателя в данном вопросе

Цель: создание условий для профессионального совершенствования воспитателей по использованию нетрадиционных техник и оборудования в здоровье сберегающей технологии.

Задачи:

- передача опыта, методов, приёмов и форм педагогической деятельности;
- совместная отработка методических подходов, приёмов решения поставленной проблемы;
- рефлексия собственного профессионального мастерства педагогами;
- популяризация инновационных идей, технологий, находок педагогического состава.
- формирование и пополнение игрового пространства детского сада нетрадиционным оборудованием.

3) Этапы работы над темой по самообразованию

№	Этап	Сроки	Содержание
1	<u>Прогностический</u>	<u>октябрь 2017г</u>	Определение целей и задач темы. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы. Прогнозирование результатов.
2	<u>Практический</u>	<u>ноябрь 2017 г</u> - <u>март 2018 г</u>	Внедрение опыта работы.
3	<u>Обобщающий</u>	<u>апрель 2018 г</u>	Подведение итогов. Оформление результатов. Фестиваль идей.

4) Инновационность

• новизна

Работа «Клуба Мастеров по физическому воспитанию» соответствует требованиям ФГОС ДО и профессионального стандарта «Педагог» к трудовым действиям: «Организация видов деятельности, осуществляемых в раннем и дошкольном возрасте: предметной, познавательно-исследовательской, игры (ролевой, режиссерской, с правилом), продуктивной; конструирования, создания широких возможностей для

развития свободной игры детей, в том числе обеспечение игрового времени и пространства».

Актуальность

Повышение компетентности воспитателей в применении и использовании нетрадиционных техник и оборудования в ДОУ приводит к высоким результатам у воспитанников и быстрому осваиванию техники выполнения поставленной перед ними задачи.

II. Практический выход научно-методической работы.

Направление деятельности и формы работы	Цель проведения	Сроки
Консультация для воспитателей «Оснащение физкультурного уголка в группе»	Актуализация и пополнение знаний воспитателей о наполнении физических уголков традиционным и нестандартным оборудованием для самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства и правильному использованию физкультурного оборудования	октябрь
Проведение осмотра – конкурса «Уголков физического воспитания в ДОУ»	Направленное на выявление проблемных компонентов ППРС. Разработка системы мер по установлению выявленной проблемы. Прогнозирование результатов.	ноябрь

<p>упражнений для развития межполушарного взаимодействия»</p>	<p>здоровье сберегающей технологией – кинезиологией через организацию системы специальных движений, упражнений и приемов.</p>	<p>март</p>
<p>Цикл практических консультаций «По профилактике плоскостопия в режимных моментах».</p>	<p>Познакомить педагогов с разнообразными играми и гимнастическими упражнениями по профилактике плоскостопия, которые можно использовать в разных режимных моментах дня.</p>	<p>март-апрель</p>
<p>Мастер-класс «Профилактика плоскостопия»</p>		
<p>Презентация и выступление на педсовете «Дидактические игры по физической культуре»</p>	<p>Повышение профессионального мастерства педагогов в процессе активного педагогического общения; расширить знания педагогов по теме «дидактические игры по физической культуре в ДОУ»</p>	
<p>Мастер-класс по оснащению уголка дидактическими играми по ФИЗО «Зимние забавы», «Гимнастика для глаз», «Тихий тренажер», «Четвертый лишний», «Скоростная лестница», «Лабиринт».</p>	<p>Предоставление опыта работы с детьми разных возрастных групп и родителями с нестандартным оборудованием.</p>	<p>ноябрь- апрель</p>
<p>Фестиваль идей</p>	<p>Подведение итогов. Обмен опытом между педагогическими работниками ДОУ</p>	<p>апрель</p>

Консультация для воспитателей Оснащение физкультурного уголка в группе

Подготовил: Стреплюк Е.П. инструктор физической культуры

1. Общие основания подбора материала

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей. Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время занятий по физической культуре необходимо иметь хорошие крепления и гимнастические маты. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств). Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в

комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.). Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники). В связи с тем, что дошкольным учреждениям приходится самостоятельно обеспечивать себя необходимым оборудованием важно при его подборе учитывать рекомендации,

которые достаточно полно раскрыты в аннотированном перечне Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой, М. А. Руновой "Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений", Москва, "Мозаика-Синтез", 1999. При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей. Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий). Предлагаем примерный перечень физкультурного оборудования для групповых комнат и физкультурного зала.

2. Общие принципы размещения материалов в групповом помещении.

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены. Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться. Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвигаемыми ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей

группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.). Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен. Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться. В средней возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты. Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены. Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей. В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы. С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе. Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Литература:

1. Приложение 3 к письму Минобразования России от 17 мая 1995 года № 61/19-12 «О психолого-педагогической ценности игр и игрушек» (методические указания для работников дошкольных образовательных учреждений).
2. Приложение 3 к письму Минобразования России от 17 мая 1995 года № 61/19-12 «О психолого-педагогической ценности игр и игрушек» (методические указания для работников дошкольных образовательных учреждений).
3. Приказ Минобразования РФ от 22 августа 1996 года № 448 «Об утверждении документов по проведению аттестации и государственной аккредитации дошкольных образовательных учреждений»

Оснащение физкультурного уголка в группе

Самая главная и правильная форма физического воспитания детей - игра. Выдающийся советский педагог А.С.Макаренко, высоко оценивая роль игры, писал: *«У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».*

Моторика- это двигательные функции всего организма. Под моторикой понимают движения, которые выполняют определенные задачи и сопровождаются последовательностью действий. Различают крупную и мелкую моторику, а также моторику определённых органов. Крупная моторика включают в себя выполнение таких действий, как ходьба, бег, прыжки, переворачивания, наклоны, ползание и другие физические качества. Развитие крупной моторики проходит по общему принципу, являясь основой в деятельности ребенка, на которую накладываются более тонкие и сложные движения мелкой моторики. Физическое развитие ребенка зависит от своевременного формирования двигательных навыков и умений и эту задачу решают специалисты по физическому воспитанию.

При формировании двигательных навыков, физическая нагрузка должна быть постепенно дозируемой и регулярной. Это способствует стимуляции всех органов и основных функциональных систем организма ребенка, что оказывает благотворное влияние на функциональную адаптацию детей к нарастающим физическим и психическим нагрузкам.

Между скелетной мускулатурой и всеми внутренними органами существует связь, которая осуществляется через центральную нервную систему. Импульсы от нервных окончаний, которые заложены в мышцах, связках и сухожилиях поступают в мозг, а оттуда, во внутренние органы. Если мышечная система развита хорошо, тонус мышц находится на соответствующем уровне. Если же мышцы слабо развиты и уровень двигательной активности низкий, то передаются импульсы более низкой частоты, что приводит к ухудшению деятельности мозга и внутренних органов. Поэтому на сегодняшний день нет более эффективного средства улучшения работы организма, чем занятия физической культурой.

"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении".

Жан Жак Руссо

Первая младшая группа

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

Существенное значение для развития моторики детей имеет возникновение сюжетной игры. Однако, наблюдения показывают, что часто в этих играх малыши двигаются недостаточно. Их игры носят малоподвижный характер, так, все действия с куклой, мишкой, зайчиком и др. выполняются, главным образом, в процессе сидения, стояния или в ходьбе.

Движения ребёнка 3-го года жизни ещё недостаточно сформированы как произвольные, они часто хаотичны и непреднамеренны. В освоении движений и проявлении своей двигательной активности значительную роль у малышей играет способность действовать по подражанию знакомым образам, взрослому, имитируя животных, птиц, транспорт и т. д. Имитационные движения занимают у детей важное место в их самостоятельной деятельности. Можно наблюдать, как ребёнок самостоятельно проявляет свою двигательную активность в играх с образными игрушками. Например, ребёнок с зайчиком прыгает, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

Малыши стараются подражать действиям взрослого, но при этом они не придерживаются точно заданной формы движения. Для них главное многократно самостоятельно повторять движения и действия, при этом ощущая огромную радость.

Значительно увеличивается двигательная активность детей 2-3 лет в процессе игр с использованием физкультурных пособий. Их действия с пособиями достаточно просты, они обычно обыгрывают их. Например, ребёнок берёт обруч, лежащий на полу, садится в него, представляя, что это домик, затем бежит к лисичке и садится вместе с ней. Потом берёт зайку, мишку и т. д. и опять кладёт их в свой "домик" и т. д. Другой ребёнок может использовать обруч в качестве руля автомобиля. Из верёвки, скакалки дети могут также соорудить дом (выложить на полу круг), построить заборчик из гимнастических палок, при этом используя такие действия, как перешагивание, подлезание.

Если проанализировать действия ребенка, то можно заметить, что они выполняются в различных комбинациях и пространственно-временных соотношениях (разное направление, скорость, темп и т.д.). Важно педагогу находить рациональное сочетание пособий и движений, не допускать их однообразия. В таких условиях у детей быстро появляется умение переносить уже

Примерный набор физкультурного оборудования для первой младшей группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	мягкий укороченный Валик	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Горка детская	Длина 150 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Коврики, Дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия)	180 x 40 см	5
	Скамейка гимнастическая	Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см Длина 100-150 см	1 1
	Шнур длинный		
Для прыжков	Мини-мат	Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см	10
	Куб деревянный малый	Ребро 15- 30 см	5
	Обруч плоский (цветной)	Диаметр 40-50 см	5
	Палка гимнастическая длинная	Длина 150см Сечение 3см	2
	Шнур короткий плетёный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Корзина для метания мячей	Диаметр 10-15см	1
	Мяч резиновый		10
	Мяч-шар надувной	Диаметр 40 см	2
	Обруч малый	Диаметр 54-65см	5
	Шарик пластмассовый	Диаметр 4 см	5
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка двух пролетная	Высота 103 см Ширина 80-85 см	1

активность, важно постоянно следить за сменой движений и чередованием их с отдыхом.

Двух-трехлетние дети любят выполнять поручения взрослых, поэтому чаще надо привлекать малышей к расстановке и уборке пособий. Педагог должен поддерживать интерес детей к разным физкультурным пособиям с помощью внесения новизны в их использование (внесение нового пособия, перестановка его с одного места на другое, усложнение двигательной задачи с одним и тем же пособием).

Для того, чтобы каждый ребенок в возрасте с 2-х до 3-х лет проявлял свою двигательную активность в разных видах деятельности необходимо иметь в группе достаточный набор физкультурного оборудования.

Размещение физкультурного уголка и оборудования

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

	Модуль "Змейка"	Длина 200 см Ширина 20 см Высота 4 см	1
	Коврик, дорожка массажные, со следочками	Длина 100 см Высота 15 см	2
	Кольцо мягко	Диаметр 120 см Высота 30 см	4
	Куб деревянный	Диаметр отверстия 60 см Ребро 20 см	1
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	5
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый Шнур короткий	Диаметр 50-55 см Длина 75 см	5 5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор) 1		1
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	2
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазанья	Лабиринт игровой		1
	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Флажок		10

	Ящики для влезания (складирующие один в другой)		1 комплект
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 6-8 см	10
	Мяч резиновый	Диаметр 10-15 см, 20-25 см	10
	Обруч плоский	Диаметр 20-25 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 60 - 80 см	10
	Колечко с лентой	Диаметр 5 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6, 18 см по	10

Вторая младшая группа

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазаньи. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Во второй младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

Проявляя самостоятельную двигательную активность дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по "дорожке" и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара и др.). В связи с увеличивающейся самостоятельностью дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста ещё быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению. Воспитателю

физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные пособия и предметы. Однако, большинство детей затрудняется в выборе игр и могут длительное время находиться в "бездеятельном состоянии". Им необходима помощь со стороны педагога.

В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

К четырем годам у детей происходит развёртывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности за день их пребывания в детском саду.

Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

Увеличению двигательной активности малышей способствует благоприятная окружающая обстановка: много свободного места в группе, большое разнообразие предметов и игрушек, непосредственное участие воспитателя в подвижных играх и упражнениях.

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Примерный набор физкультурного оборудования для средней группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега и равновесия	Коврик массажный	Длина 75 см, Ширина 70 см	10
	Шнур длинный	Длина 150-см, Диаметр 2 см	1
Для прыжков	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Мяч-попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли		5
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	1
	Серсо (набор)		
Шар цветной (фибро-пластиковый)	Диаметр 20-25 см	4	
Для ползания и лазанья	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см, Высота 30 см, Диаметр 5-6 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Колечко резиновое	Диаметр 5-6 см	10
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч-шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5 10
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10

Старшая и подготовительная группы

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированны и

зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	5
Для прыжков	Обруч малый	55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5

Средняя группа

Возрастной период детей от 4 до 5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами. Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

бросания и ловли	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер		2
	Обруч большой Серсо (набор)	Диаметр 100 см	2 2
Для ползания и лазания стенка	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10
	Картотеки с подвижными играми и комплексами ОРУ и утренних зарядок		
	Книги, открытки, альбомы о спорте Теннисные ракетки и мячи, ракетки для бадминтона и воланы и пр. атрибуты для спортивных игр		

формирования двигательной активности. Дети 5-7 лет активны, умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированны и точны. Двигательная активность становится все более целенаправленной и зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности. Самостоятельность, уверенность в себе, чувство удовлетворения являются хорошим стимулом для развития целенаправленной двигательной активности.

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Примерный набор физкультурного оборудования для старшей и подготовительной группы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир-волчок		1
	Коврик массажный со следочками		10
	Шнур короткий	Длина 75 см	5

Для прыжков	Обруч малый	55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания и ловли	Кегли (набор)		3
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200 г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мешочек с грузом большой	Масса 400 г	2
	Мяч для мини-баскетбола	Масса 0,5 кг	2
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 350 г, 500 г, 1 кг	1
	Мяч-массажер Обруч большой Серсо (набор)		2 2 2
	Диаметр 100 см	2	
Для ползания и лазания стенка	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	10
	Картотеки с подвижными играми и комплексами ОРУ и утренних зарядок		
	Книги, открытки, альбомы о спорте Теннисные ракетки и мячи, ракетки для бадминтона и воланы и пр. атрибуты для спортивных игр		



Мастер - класс

*«Использование
кинезиологических упражнений
для развития детей дошкольного
возраста»*

Инструктор по ФИЗО

Стреплюк Е.П.

*«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют
оба полушария своего головного мозга.
Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют
колоссальный творческий потенциал правого»*

(Мэрили Зденека. «Развитие правого полушария»).

Кинезиология (с греческого – наука о движении). Существует уже 2000 лет, используется во всём мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ.

Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии.

Дети, имеющие речевые нарушения, имеют проблемы с моторикой, координацией движения. Плохо ориентируются в пространстве. Всё это сказывается на общем физическом развитии и может привести к гиподинамии. Устранению двигательных расстройств и помогает кинезиология.

Кинезиология представляет коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Это позволяет говорить о нём, как о оригинальном способе оздоровления детей.

Работа человеческого мозга обеспечивается деятельностью двух его полушарий имеющих определённую функциональную специализацию (левое отвечает за образное, гуманитарное мышление; правое – за знаковое, математическое). В осуществлении высших психических реакций существенную роль играет совместная деятельность полушарий. Для развития интеллекта необходимо развивать взаимодействие между полушариями. Учитывая это, можно предположить, что развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. Поэтому, чтобы простимулировать интеллектуальное развитие ребёнка, необходимо использование кинезиологических упражнений. Именно специальные кинезиологические упражнения в полном объёме способны справиться с этой задачей.

Работы Н.С. Лейтеса, А.Н. Леонтьева, В.Н.Бехтерева доказали положительное воздействие манипуляций рук на развитие речи детей и на функциональность высшей нервной деятельности в целом.

Таким образом, совершенствование мыслительных и интеллектуальных процессов нужно начинать с развития движения тела и пальцев. То есть, развивающая работа должна осуществляться в направлении от движения к логическому мышлению, а не наоборот. С этой целью и были разработаны специальные упражнения: дыхательные, двигательные, пальчиковые игры,

растяжки и т.п. под воздействием кинезиологических упражнений в организме ребёнка происходят положительные комплексно-структурные изменения. И чем нагрузка интенсивней (в пределах разумного), тем существенней эти изменения. Более того, разработанные методики помогают выявлять скрытые способности детей и значительно расширяют границы деятельности и возможностей головного мозга.

Кинезиология относится к «здоровьесберегающей технологии».

Многие упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

И чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Упражнения развивают тело, повышают стрессоустойчивость организма, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Как обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов. Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике воздействия.

Что включают в себя комплексы упражнений?

Растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию.

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Упражнение «Дерево»

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. **Упражнение «Ныряльщики»**

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма. **Упражнение «Горизонтальная восьмерка»**

- *Телесные упражнения*

Упражнение «Ухо – нос»Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

Упражнение «Мельница»Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

Упражнения для развития мелкой моторики

Упражнение Кулак—ребро—ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение «Лезгинка»Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения. **Упражнение «Любопытная Варвара»**

Для результативности необходимо учитывать определенные условия:

- занятия проводятся утром;
- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- упражнения проводятся по специально разработанным комплексам;
- длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Аргументация возможности применения.

Что может быть важнее собственного здоровья? Наверное, только здоровье наших детей. Наши дети – это наше будущее, будущее нашей семьи, нашего общества, страны, всего мира.

А теперь представьте себе с какими трудностями столкнётся будущий школьник с «тусклыми мозгами», так как учёба в школе требует в первую очередь концентрации внимания, хорошей краткосрочной памяти и правильной речи.

Но это касается не только школьников, но и взрослых. Что мы можем дать ребёнку, если у нас самих «затуманенное мышление». Мы не сможем иметь здоровых, счастливых, уравновешенных детей, если сами не достигнем сбалансированности, если сами находимся в хронической смене полярности.

Послушайте притчу:

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни.

Вдруг заметил он человека, сторбившегося под непосильной ношей.

- Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

- Я страдаю для счастья своих детей и внуков, - ответил человек.

- Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

- А был ли кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

- нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

- Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец,
- научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

Вы хотите видеть детей здоровыми и умными? Займитесь кинезиологией и пусть ваши дети освоят её вместе с вами.

Кинезиологическая сказка «Два котенка»

(способ организации детей – сидя за столами)

Жил-был на свете белый, пушистый котенок по имени Снежок (*дети показывают правый кулачок*).

Он очень любил прогуливаться по своему саду (*выполнение упражнения «Кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*).

В саду росли высокие деревья (*руки вверх, развести пальцы в стороны*) и низкие кустарники (*кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны*).

И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться (*выполнение упражнения «Кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»*) и увидел, что на полянке бегают черные котенки (*выполнение упр. «Кошка» левой рукой со словами*).

Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться (*выполнение упр. «Кошка» в быстром темпе*).

Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки (*выполнение упр. «Кошка» с одновременной сменой позиции*).

И тут Снежок нашел на траве колечко (*упр. «Колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»*), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико.

Тогда Уголек стал его примерять (*Упр. «Колечко»: из большого и указательного пальцев правой руки делаем колечко и начинаем его нанизывать, не размыкая пальцы на каждый палец левой руки со словами: «Мизинец, безымянный, средний, указательный, большой – ой, ой, ой!»*).

И тут колечко упало и покатило по тропинке – котят за ним (*упр. «Кошка»*).

И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной.

Котят решили ее развеселить и показали ей интересную игру (*упр. «Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью*

вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Но лягушка не стала веселей, тогда котят предложили ей станцевать (упр. «Лезгинка»: левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук; ускоряя скорость).

Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд (упр. «Лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»).

Котят попрощались с ней и тоже отправились домой (упр. «Кошка»).

По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды (упр. «Звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций).

Вот они и дошли до дома (упр. «Домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются, мизинец правой руки встает вертикально – «труба»). Уставшие они улеглись на коврик (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

Подводя итог, следует отметить, что регулярное выполнение комплексов кинезиологической гимнастики способствует активизации межполушарного взаимодействия, синхронизации работы полушарий. Оказывает положительное влияние на коррекцию обучения, развитие интеллекта и улучшает состояние физического здоровья и социальной адаптации детей, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю, а в свою очередь и способствует коррекции недостатков речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи.

Комплекс кинезиологических упражнений

КОМПЛЕКС № 1

- 1. «Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- 2. «Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
- 3. «Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
- 4. «Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
- 5. «Ухо—нос».**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
- 6. «Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
- 7. «Горизонтальная восьмерка».** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно

в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

5. «Свеча». Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

6. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом.

КОМПЛЕКС № 3

Дети строятся в одну шеренгу.

1. «Водолазы». Исходное положение: ноги врозь, руки опущены. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержать дыхание так долго, насколько это возможно, 3—4 раза.

2. «Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

3. «Наши ушки слышат все». Дети делают самомассаж ушных раковин.

4. «Чтоб с мячами нам дружить, надо пальцы нам развить». Исходное положение: ноги врозь, мяч малого размера в руках перед грудью. Одновременные и попеременные сжимания и разжимания пальцами рук мяча; катание мяча между ладоней; сдавливание мяча кончиками пальцев; вращение кистей рук с мячом. Каждое движение выполняется 4–5 раз.

5. «Велосипед». Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

большого размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

КОМПЛЕКС № 2

1. «Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнушегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки». Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока

в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

КОМПЛЕКС № 5

Предварительно нарисуйте на карточке две пересекающиеся линии в виде символа X. Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

- 1. Стоя.** Поднимите невысоко левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз, не отрывая взгляд от пересечении линий.
- 2. «Паровозик».** Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно, делая 10-12 маленьких кругов, согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение, также не отрывая взгляд от пересечении линий.
- 3. «Перекрёстное марширование».** Сделайте 6 пар перекрёстных движений, маршируя на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.
- 4. «Мельница».** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, пересекая среднюю линию тела. Время упражнения 1-2 минут, дыхание произвольное.
- 5. «Перекресток».** Необходимо в течении 45 секунд смотреть в центр перекрёста, а затем перевести взгляд на светлый фон. Повторять упражнение 3 раза. Через неделю образ перекрёста вызывается произвольно. С появлением образа глаза закройте, а перекрёст мысленно перенесите в область лба, а затем в темя. Это символ единства мозга.
- 6. «Сорви яблоки».** Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку, и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас

6. «Кошечка». Исходное положение: стоя на четвереньках. Имитировать потягивание кошки: на вдохе прогибать спину, поднимая голову вверх, на выдохе выгибать спину, опуская голову. Выполняется 6—8 раз.

7. «Волны шипят». Исходное положение: стоя на пятках, руки вниз. Вставая на носки, плавно поднять руки вперед-вверх (вдох); на выдох через рот со звуком «ш-ш-ш» плавно опустить руки, вернуться в исходное положение. Выполняется 3—4 раза.

8. «Горизонтальная восьмерка. (см. комплекс №1)

КОМПЛЕКС № 4

1. «Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

2. «Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

5. «Погладь, похлопай». Исходное положение: Встаньте друг против друга, правой рукой несильно хлопайте по плечу товарища, а левой гладьте по голове (*Обратить внимание детей на то, что по голове сильно ударять нельзя*). (*Авторское*).

6. «Облако дыхания» Исходное положение – стоя, руки опущены. Делаем медленный вдох через нос, надуваем животик, руки перед грудью. Медленный выдох через рот, одновременно рисуем круг симметрично обеими руками. Стараемся распределить воздух на весь круг, повторяем три раза. Теперь нарисуем квадраты и треугольники.

7. «Взгляд влево вверх». Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение

— двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

5. «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

6. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. «Ухо—нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

8. «Взгляд влево вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку, и упражнение повторяется.

КОМПЛЕКС № 7

1.«Дерево». Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

2.«Тряпичная кукла и солдат». Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают

нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

7. «Дирижер». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком. Пусть, в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом, и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

КОМПЛЕКС № 6

1. «Лепим колобков». Дети на дощечках раскатывают шарики из пластилина, затем берут их в пальцы и на весу, формируют колобков. Перекатывание пластилиновых шариков в ладони правой (левой) руки. Затем - между пальцами рук: сначала каждой рукой отдельно, потом одновременно обеими руками. (15-20 сек). (Авторское).

2. «Прыжки по команде ведущего». 4 прыжка вперед + 4 прыжка назад + 4 вправо + 4 влево + пауза (морская качка — перекаат с пятки на носок). Выполняется 2 раза.

3. Игровое упражнение «Морской бой». После тренировок матросам предстоит попасть в «торпеду»; взрослый быстро прокатывает большие мячи вдоль стены, а дети катят свои мячи поперек, стараясь попасть в «торпеды». Кто самый меткий? Выполняется 3–4 раза.

4. «Кулак—ребро—ладонь». Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем

5. «Волшебная тесьма». (Детям раздается тесьма разного цвета в обе руки по 30 см. каждая). Начните сворачивать одновременно двумя руками обе тесьмы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. **(Авторское).**

6. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

7. «Путешествие на облаке». Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу, пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

3.«Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

4.«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

5.«Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

6.«Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

7. «Глаз – путешественник». Развесить в разных углах и по стенам в группе различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагога

КОМПЛЕКС № 8

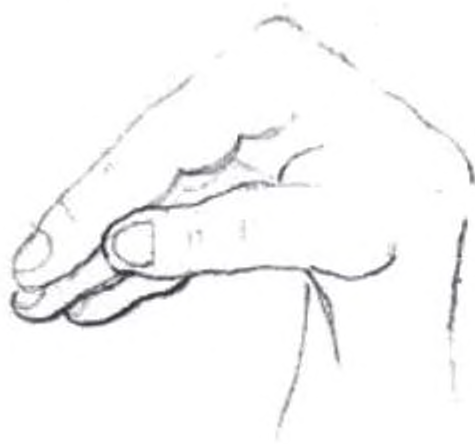
1. «Дерево». Исходное положение: сидя в группировке (на корточках, руками обхватить колени, голову опустить). Представить себе, что ты — семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно встать на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь тело, имитируя дерево. Выполняется 3 раза.

2.«Паровозик». Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. «Робот». Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. «Маршировка». Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

Упражнение: "Гусь-курица-петух"



Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом, Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Курочка.

Ладонь немного согнуть.
Указательный палец
упирается в большой.
Остальные пальцы
накалываются друг на друга
в полусогнутом положении.



Петух.

Ладонь поднять вверх.
Указательный палец
опирается на большой.
Остальные пальцы
растопырены в сторону и
подняты вверх - это
"гребешок".



ФЛАЖОК.

Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона обращена к себе.



ОЧКИ.

Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу.



БИНОКЛЬ.

Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль».



СТОЛ.

Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.



СТУЛ. КРЕСЛО

Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.



БОЧКА

Неплотно сжать ручку в кулачок.

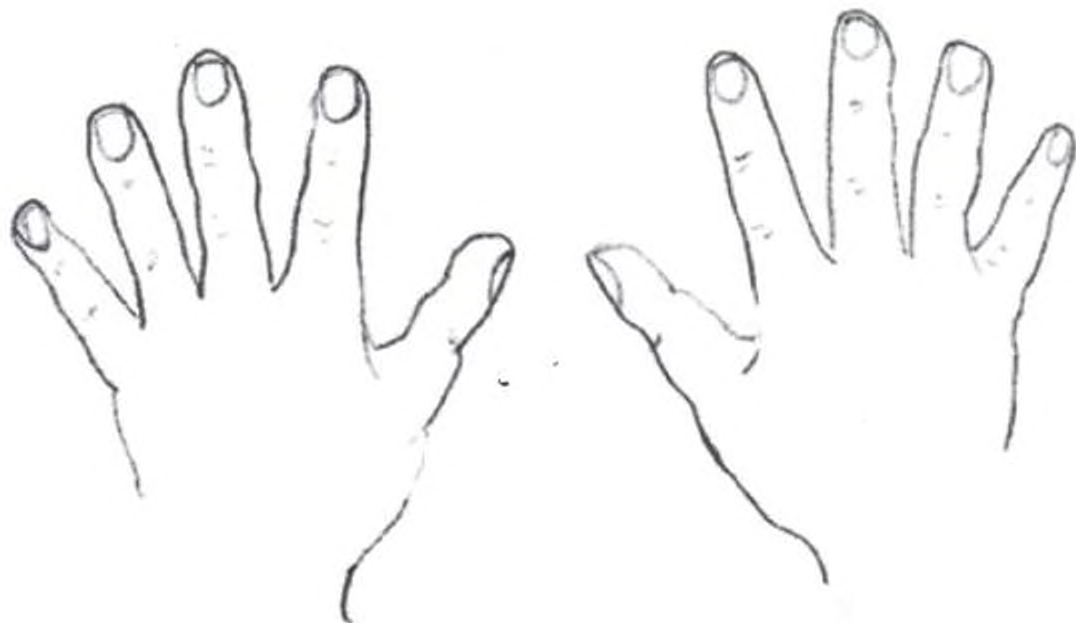


ПТИЧКА ПЬЁТ ИЗ БОЧКИ

Поднести к «бочке» вторую руку, указательный пальчик опускать в отверстие и поднимать.



Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Колечко"



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний безымянный мизинец. Упражнение выполняется в прямом порядке - от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. В начале движения выполняется поочередно каждой рукой, затем двумя одновременно.

Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.

Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "ковшиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".



Улитка, улитка!



кулачок
в кулачке,
поменять руки

Покажи



руки от себя,
ладошки
вверх

рога,



поднять
«рожки» к
голове

Дам



руки от
себя

кусочек пирога,



закрывать
ладошки

Пышки,



шарик из
ладошек

ватрушки,



прихлопываем
левую ладошку сверху
правым кулачком,
затем меняем руки

Сдобной лепёшки, —



прихлопываем
левую ладошку
сверху правой,
затем меняем руки

Высуни



руки от
себя,
ладошки
вверх

рожки!



поднять
«рожки» к
голове

«УТИ-УТИ»

Ути-ути, полетели,



Машем руками ребёнка.

На головушку сели.



Кладём ладони ребёнка ему на голову.

Поклевали, поклевали



«Клюём» голову ребёнка его пальцами.

И домой улетали.



Руки с головы «слетают».



Жили-были



кистями рук
покрутить
перед собой
- «фонарики»

зайчики



показываем
«ушки»

На лесной



прямые руки
вверх, пальцы
врозь -
«дерево»

опушке,



ладонями
нарисовать
плоскость

Жили-были



«фонарики»

зайчики



«ушки»

В беленькой
избушке.



«домик»

Мыли



пальцами правой
руки провести по
указательному
пальчику

свои ушки,



то же
по
среднему

Мыли



потереть
правой
рукой
левую

свои лапочки, Наряжались



потереть
левой
рукой
правую



покрутить
кистями рук
внизу

зайчики,



«ушки»

Надевали



потопать
правой
 ногой

тапочки.



потопать
левой
 ногой

4. Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
5. Расширять совместный двигательный опыт педагогов, родителей и детей.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

(стихи для упражнений и игр написаны С.В. Силантьевой)

«Ежик»

И.П. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.) Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) – Мячик ножками катать. Выполнить то же другой ногой.

«Лягушата»

И.П. – сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

«Корова»

И.П. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

«Переложил платок!»

И.П. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (медленно перенести его к левой ноге.)

Я несущу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

Упражнения и игры для профилактики плоскостопия у дошкольников.

В последнее время у детей дошкольного возраста все чаще встречается плоскостопие, а родители нередко проявляют достаточно легкомысленное отношение к этому заболеванию.

Однако при кажущейся «безобидности» плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям.

Стопа – это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие вылечить намного сложнее. Именно по этой причине так важно проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

Плоскостопие – заболевание, выражающее в деформации (расплющивании, опускании) свода стопы. Возникает тогда, когда нагрузка на своды стопы оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинистые свойства, своды стоп опускаются, расплющиваются – возникает плоскостопие.

Правила профилактики плоскостопия у ребенка.

1. При обучении ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ходить без обуви по плоским поверхностям: ковер, пол, кафель и др.
3. Запрещать прыгать с высоты более 20 см.
4. Учить прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Плановмерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.

Задачи по профилактике плоскостопия

1. Развивать мышечно-связочный аппарат голени и стопы.
2. Формировать навык правильной ходьбы и осанки.
3. Познакомить родителей и педагогов с упражнениями, играми и правилами для профилактики плоскостопия.

«Йог»

И.П. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

«Мои ножки»

И.П. – сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.

Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)

Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)

Нарисуй кружок опять.

«Упрямы»

И.П. – сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)

Бодались, бодались,

Сражались, сражались...

Потом они устали,

Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

«Нарисуй ногами!»

И.П. – сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.

Нарисуем мы ногами

Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)

Это высший класс!

Получается у нас.

«Гармошка»

И.П. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)

Разглажу быстро стопой

И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)

Профилактика плоскостопия в режимных моментах.

Подготовила инструктор физической культуры Стреплюк Е.П.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребёнка, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.

Физкультминутки по профилактике плоскостопия на занятиях, делается пауза. На которой дети, сидя за столом, выполняют движения стопами:

- покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках

Во время свободной деятельности. Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:

- Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
- перекалывание карандашей с места на место

- катание карандашей стопой по полу
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)

ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы

ходьба спиной вперед

перекаты, стоя на месте с пятки на носок

После тихого часа. Дети сели на стульчиках для переодевания,

босиком выполняют упражнения:

«гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад;

«барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп;

«кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по коврику вперед-назад;

«маляр» - одной стопой гладят другую;

«окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени;

поднимать с пола носочки пальцами ног.

В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики. Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.

Профилактика плоскостопия в режимных моментах.

Подготовила инструктор физической культуры Стрелюк Е.П.

Стопа должна развиваться правильно, т.к. плоскостопие и неправильное развитие стопы ведет к быстрой утомляемости, нарушению осанки, снижению иммунитета. Поэтому необходимо проводить профилактические и корригирующие меры по плоскостопию в детском саду.

Цель: охрана и укрепление здоровья ребёнка, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма.

Физкультминутки по профилактике плоскостопия на занятиях, делается пауза. На которой дети, сидя за столом, выполняют движения стопами:

- покрутили, вытянули носок,
- потянули носок на себя,
- удерживая носки вместе развести-свести пятки,
- удерживая пятки вместе развести-свести носки,
- отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках

Во время свободной деятельности. Разуть деток на ковре (можно до носочков) и предложить им следующие упражнения:

- Поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног
- перекладывание карандашей с места на место

- катание карандашей стопой по полу
- пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для деток постарше)

- ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы
- ходьба спиной вперед
- перекаты, стоя на месте с пятки на носок

После тихого часа. Дети сели на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения:

- «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад;
- «барабанщик» - удерживая пятки на полу стучать подушечками стоп;
- «кораблик» - соединяют подошвы вместе и делают скользящие движения по коврику вперед-назад;
- «маляр» - одной стопой гладят другую;
- «окно» - удерживая стопы вместе сводить-разводить колени;
- поднимать с пола носочки пальцами ног.

В группах предложить родителям приобрести прикроватные массажные коврики. Дети могут топтаться по этим коврикам после сна, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

Консультации для родителей. Желательно, чтоб в каждой группе была папка с информацией по плоскостопию. Родителей также необходимо призывать к покупке ортопедической обуви – с жестким задником и на небольшом каблучке.



МДОУ №10 «Семицветик» п. Тельма
Усольского района.

*Дидактические игры по
физической культуре*

Что такое игра?

С точки зрения ребенка, игра – это получения максимального удовольствия от жизни.

С точки зрения взрослого, игра – это ведущий в детском возрасте вид деятельности, который дает ребенку возможность развиваться.

История возникновения игр

Задолго до того, как игра стала предметом научных исследований, она широко использовалась в качестве одного из важнейших средств воспитания детей. Время, когда воспитание выделилось в особую общественную функцию, уходит в глубь веков, и в такую же глубь веков уходит и использование игры как средства воспитания. В истории формирования педагогических систем игре придавалась разная роль, но нет ни одной системы, в которой в той или иной мере не описывалась бы роль игры в развитии человека.

История происхождения игры уходит своими корнями в древность. Так в играх первобытных племен изображается война, охота, земледельческие работы. Несомненно, что сначала была война, а затем игра, изображающая военные сцены. Сначала было впечатление, произведенное на дикаря смертью раненого товарища, а затем появилось стремление воспроизвести это впечатление в пляске. Таким образом, игра связана и с искусством, она возникла еще в первобытном обществе вместе с разными видами искусства. Дикари играли как дети, в игру входили пляски, песни, элементы драматического и изобразительного искусства. Иногда играм приписывали магическое действие.

В жизни же отдельного индивидуума наблюдается обратное соотношение: ребенок вначале подражает труду взрослых в игре и лишь позже начинает принимать участие в настоящей.

Игра – наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении.

Основное назначение предлагаемых игр

Усиление образовательной направленности в обучении детей. Каждый педагог работает по рабочей программе и календарному плану. Тема, которая идёт по плану, она должна подкрепляться игрой, предлагаемой педагогом детям по возрасту. Для закрепления пройденного материала, как любой специалист хочет увидеть в своей работе положительный результат, я предлагаю начинать день, встречу детей утром, любое занятие.... с игры: пусть будет это загадка, стих, весёлый, интересный вопрос, песня, музыка.

Самодвижение остается основным и обязательным компонентом игр, но выступает уже не только как конкретное двигательное действие, где надо получить определенные результаты, а в качестве познавательного объекта.

Игры — это не просто детская забава, но и животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений... В. А. Сухомлинский

Игра — не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни.



Спортивные дидактические игры

Через спортивные дидактические игры дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; соотносить, сравнивать выполняемое движение с имеющимися мерками — двигательными эталонами (наглядными образцами).



Дидактические игры (игры по инициативе взрослых с готовыми правилами) способствуют, главным образом развитию умственных способностей детей, поскольку содержат умственное задание, в решении которого и есть смысл игры. Они также способствуют развитию органов чувств, внимания, логического мышления. Обязательным условием дидактической игры являются правила, без которых деятельность приобретает стихийный характер.

Дидактическая игра используется при обучении детей разного возраста, на различных занятиях и вне их (физическое воспитание, умственное воспитание, нравственное воспитание, эстетическое воспитание, трудовое воспитание, развитие коммуникативности).

Дидактическая игра представляет собой многоплановое, сложное педагогическое явление: она является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста, и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания ребёнка.

Игра «Зимние забавы» на занятии в подготовительной группе



Описание дидактических игр:

«Зимние забавы»

Основа сделана в виде циферблата. По кругу изображения зимних видов спорта. На прищепках также изображены предметы, необходимые для этих видов спорта.

1 вариант. Дети должны найти и прицепить к соответствующей картинке изображение.

2 вариант. Мы добавляем атрибуты, которые не относятся к зимним видам спорта. Дети должны найти лишнее и убрать.



Для изготовления игр использую предметные и сюжетные картинки, символы, фотографии видов спорта и спортивного инвентаря.



Дидактическая игра

ПАРОЧКИ



Цель:
закрепление названий видов спорта, соотношения картинки и пиктограммы



Спортивное лото

Цель:
активизация знаний летних и зимних видов спорта



В дидактической игре ребенок получает новые знания о здоровом образе жизни, закрепляет полученную информацию на занятии и жизненных ситуациях. Развивает свои умения и навыки, творчество, воображение, способности к логическому мышлению.

В дидактической игре ребенок учится общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми, соблюдает определенные правила, переживает свои победы и поражения, учится радоваться успехам своих товарищей.

На своих физкультурных занятиях дидактические игры я использую на спортивных и тематических интегрированных занятиях, как вводную часть, чтобы настроить ребят на тему занятия. Но в основном такие игры лучше использовать в совместной игровой деятельности, в индивидуальной и групповой работе с детьми.

«Две половинки»

Картинки с изображением спортивного инвентаря и основных видов движений инвентаря разрезаны на две половинки.

Цели и задачи: учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память; формировать интерес к физкультуре.

Возраст: 2 – 3 года.

Правила:

1 вариант. Ребенок складывает две половинки, чтобы получилась картинка.

2 вариант. Ребенок ищет в стопке картинок нужную половинку. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено.

3 вариант. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено. Если это движение, то ребенок должен его показать. Если это инвентарь, то ребенок должен найти его в спортзале(группе) и показать, какие упражнения можно с ним выполнять.



Лабиринт

Лабиринт-это головоломки с различными вариантами сложности. Цель лабиринта- найти дорогу от входа до выхода, или от одного места до другого (конечного). Прохождение лабиринта у детей развивает логическое и пространственное мышление, терпение, умение доводить начатое до конца. Лабиринт всегда считался сложным испытанием, требующим внимательности и упорства. Ребенку понадобится определенное усилие, чтобы найти выход. Лабиринт- это прекрасный способ улучшить координацию движений обеих рук, развивать внимательность и совершенствовать крупную моторику.

Игровая задача:

Игровой задачей является предоставление возможности для проявления: самостоятельности, инициативности, сотрудничества, ответственности, способности принимать правильные решения, контроля и оценки результатов собственной ориентированной деятельности. Способствовать развитию умений и навыков у детей в пространственном ориентировании на плоскости. Формировать умение двигать мяч (шарик) в разном направлении по лабиринту. Работать командой.



Применение лабиринта на занятии в средней группе





Применение лабиринта на занятии в старшей группе



Применение лабиринта на занятии в подготовительной группе



Данные игры помогут разнообразить совместную деятельность педагога и детей и будут способствовать всестороннему развитию личности ребёнка.



Праздник посвященный Дню защитника отечества



Доклад

Дидактические игры по физической культуре

Игра – это не только источник положительных эмоций, это ещё и возможность развивать качества, необходимые для дальнейшей жизни. Во время игры, ребёнок, даже не подозревая об этом, может получать новые знания, умения, навыки, развивать способности. Любая игра – это, прежде всего, общение со сверстниками или взрослыми. И именно в этот момент ребенок учится уважительно относиться к чужим победам и достойно переносить свои неудачи. Из большого разнообразия игр хочется выделить дидактические игры, которые в руках педагога становятся интересным, захватывающим, эмоциональным и творческим средством воспитания гармонично развитой личности ребенка.

В существующей практике обучения основным движениям детей в дошкольных учреждениях преобладают методы прямого обучения, которые не всегда эффективны. (словесный метод на занятиях ФИЗО) Внесение игрового момента в обучение дает возможность ребенку посмотреть движение на практике в игровой форме, учит его трансформировать двигательные умения. Один из методов это – **НАДО?**

Подвижные игры

Подвижные игры широко используются в детском саду. Они проводятся со всеми детьми одновременно 3-4 раза в день: в утренние часы, в перерывах между занятиями, после занятий, на прогулке, после полдника. Воспитатель планирует игры придерживаясь перспективного плана. Рекомендуются проводить игры, сюжет которых соответствует данному сезону.

В холодную и сырую погоду не следует планировать на участке игры с речитативом и пением с целью охраны голосового аппарата. Чтобы закреплять у детей двигательные навыки и развивать физические качества, полезно повторять игры в течение всего года и в определённой последовательности, варьируя их в соответствии с поставленными задачами: условия движения и правила игры, проводить её в различных условиях (участок, спортивная площадка, мини-стадион). При подборе игр на каждый день нужно учитывать время их проведения и место в режиме дня. При этом нельзя забывать ни о предшествующей, ни о последующей деятельности детей.

После спокойных занятий, требующих сосредоточенного внимания, рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры. Важно помнить, что игры более подвижного

характера целесообразно проводить через 25-30 мин после принятия пищи и ни в коем случае перед едой.

Если после дневного сна предусмотрены воздушные ванны, то проводимые в это время игры должны быть большой подвижности, причём такие, в которых все дети активно действуют.

При анализе подвижной игры главное внимание нужно уделить решению образовательных и воспитательных задач; закреплению двигательных навыков, развитию физических качеств, умению действовать в быстро меняющихся ситуациях, а так же воспитанию морально-волевых и эстетических качеств у детей, не забывая, конечно, и об укреплении здоровья. Дети должны владеть навыками организации подвижных игр со своими сверстниками. В плане воспитатель обязательно должен планировать разучивание подвижных игр, которые будут использованы на физкультурных занятиях.

Основное назначение предлагаемых игр — усиление образовательной направленности в обучении детей. Каждый педагог работает по рабочей программе и календарному плану. Тема, которая идёт по плану, она должна подкрепляться игрой, предлагаемой педагогом детям по возрасту. Для закрепления пройденного материала, как любой специалист хочет увидеть в своей работе положительный результат, я предлагаю начинать день, встречу детей утром, любое занятие... с игры: пусть будет это загадка, стих, весёлый, интересный вопрос, песня, музыка.

Самодвижение остается основным и обязательным компонентом игр, но выступает уже не только как конкретное двигательное действие, где надо получить определенные результаты, а в качестве познавательного объекта.

Через спортивные дидактические игры дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; соотносить, сравнивать выполняемое движение с имеющимися мерками — двигательными эталонами (наглядными образцами).

В дидактической игре ребенок получает новые знания о здоровом образе жизни, закрепляет полученную информацию на занятии и жизненных ситуациях. Развивает свои умения и навыки, творчество, воображение, способности к логическому мышлению. В дидактической игре ребенок учится общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми, соблюдает определенные правила, переживает свои победы и поражения, учится радоваться успехам своих товарищей. На своих физкультурных занятиях дидактические игры я использую на спортивных и тематических интегрированных занятиях, как вводную часть, чтобы настроить ребят на тему занятия. Но в основном такие игры лучше использовать в совместной

игровой деятельности, в индивидуальной и групповой работе с детьми. В летнее время, когда специалисты работают на группе, это хорошая возможность самой закрепить с детьми правила той или иной дидактической игры. Игры помогают в формировании основ здорового образа жизни, воспитывают интерес к спорту и спортивным играм, учат спортивной терминологии, а значит, помогают обогатить словарный запас ребёнка новыми словами и понятиями. Для изготовления игр использую предметные и сюжетные картинки, символы, фотографии видов спорта и спортивного инвентаря.

Дидактические игры рекомендуются для использования на занятиях по физкультуре и в самостоятельной двигательной деятельности детей пяти-семи лет.

Основная их цель – формирование у детей устойчивого интереса к физкультуре и спорту. Все игры многофункциональны. Они не только развивают интерес к спорту, но и способствуют формированию и развитию психических процессов:

- развитию восприятия цвета, формы, величины, пространства, времени;
- развитию зрительного и слухового внимания;
- формированию и развитию мыслительных операций (сравнения, сопоставления, обобщения, исключения, классификации), операций анализа и синтеза; формированию логического мышления детей;
- формированию общей и мелкой моторики рук.

Дидактические игры по физико проводятся также как и все другие

1. Она проводится небольшими подгруппами из 10 -12 детей
2. Участие взрослого обязательно, для наблюдения и корректировки в игре
3. Четко объясняются правила игры
4. По ходу игры давать чёткие указания и отмечать правильность выполнения игры
5. Поощрять ребят за соблюдение правил игры и помощь товарищам

Описание дидактических игр:

«Зимние забавы» Основа сделана в виде циферблата. По кругу изображения зимних видов спорта. На прищепках также изображены предметы, необходимые для этих видов спорта.

1 вариант. Дети должны найти и прицепить к соответствующей картинке изображение.

2 вариант. Мы добавляем атрибуты, которые не относятся к зимним видам спорта. Дети должны найти лишнее и убрать.

«Лабиринт»

Лабиринт-это головоломки с различными вариантами сложности.

Цель лабиринта- найти дорогу от входа до выхода, или от одного места до другого (конечного). Прохождение лабиринта у детей развивает логическое и пространственное мышление, терпение, умение доводить начатое до конца. Лабиринт всегда считался сложным испытанием, требующим внимательности и упорства. Ребенку понадобится определенное усилие, чтобы найти выход. Лабиринт- это прекрасный способ улучшить координацию движений обеих рук, развивать внимательность и совершенствовать крупную моторику.

Игровая задача:

Игровой задачей является предоставление возможности для проявления: самостоятельности, инициативности, сотрудничества, ответственности, способности принимать правильные решения, контроля и оценки результатов собственной ориентированной деятельности. Способствовать развитию умений и навыков у детей в пространственном ориентировании на плоскости. Формировать умение двигать мяч (шарик) в разном направлении по лабиринту. Работать командой.

«Половинки»

Картинки с изображениями спортивного инвентаря и основных видов движений инвентаря разрезаны на две половинки.

Цели и задачи: учить детей узнавать и называть спортивный инвентарь, основные виды движения; развивать мышление и память; формировать интерес к физкультуре.

Возраст: 2 – 3 года.

Правила:

- 1 вариант. Ребенок складывает две половинки, чтобы получилась картинка.
- 2 вариант. Ребенок ищет в стопке картинок нужную половинку. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено.
- 3 вариант. Собрав картинку, ребенок должен назвать то, что на ней изображено. Если это движение, то ребенок должен его показать. Если это инвентарь, то ребенок должен найти его в спортзале(группе) и показать, какие упражнения можно с ним выполнять.

«Спортлото»

Цели и задачи: формировать у детей интерес к физкультуре и спорту; учить детей узнавать и называть виды спорта; развивать внимание, память.

Возраст: 4 – 7 лет.

Правила: Играю 2-6 человек.

Каждый игрок берет 2-3 игровые карты, на которых вместо цифр изображены символы видов спорта. Водящий достает из мешочка фишку с символом, называет вид спорта и показывает её игрокам. Тот, у кого на игровой карте есть такой символ, закрывает его жетоном. Выигрывает игрок, который быстрее закроет все символы жетонами.

«Фишки»

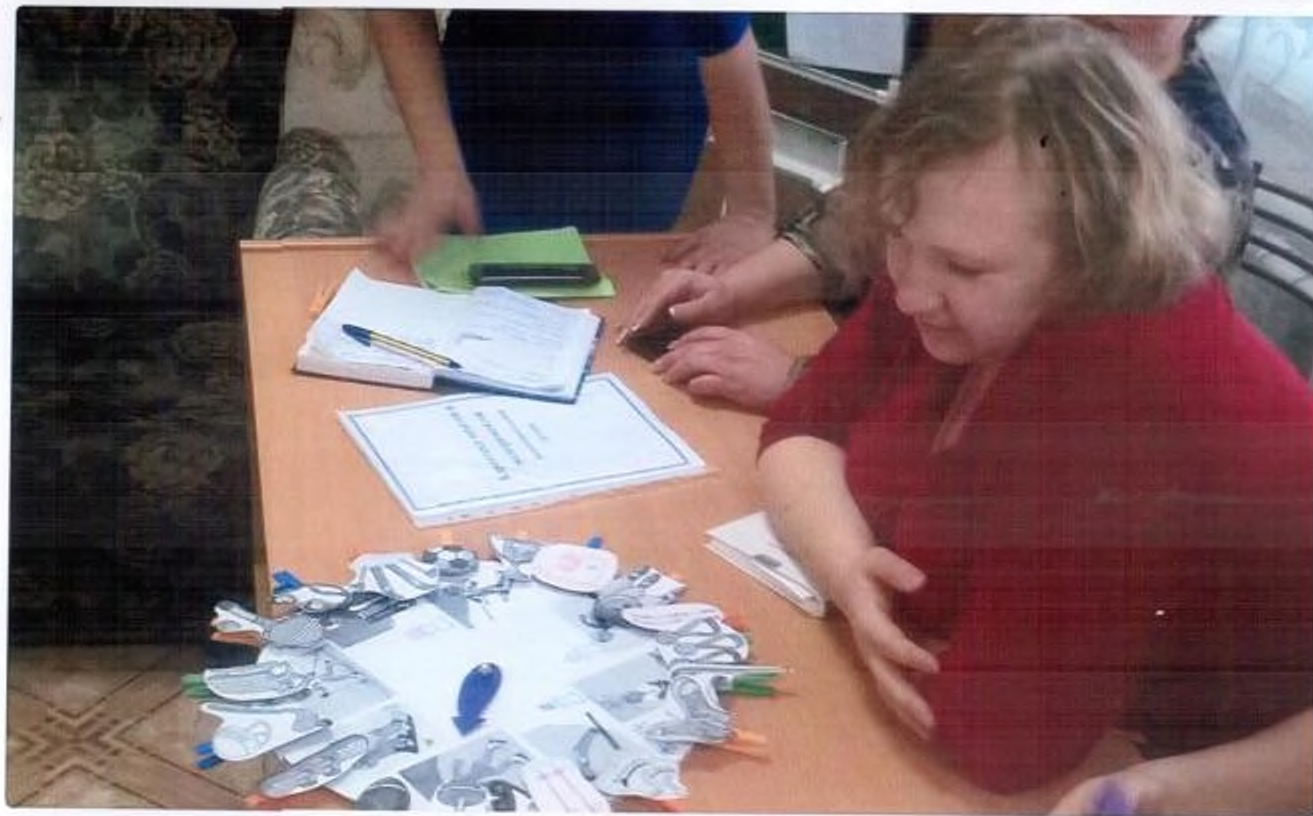
Использование: предлагаются фишки разного цвета по количеству детей. Участники по желанию выбирают себе одну из них. Место тренировки (или снаряд) обозначается такой же фишкой. Дети самостоятельно находят свой снаряд или место расположения команды. На обратной стороне фишек могут быть написаны цифры, указывающие порядковый номер игроков команды.

Цель: помочь детям быстро разделиться на команды, определить очередность или место выполнения задания, повысить двигательную плотность физкультурно-оздоровительного мероприятия, способствовать формированию интереса и потребности в двигательной активности.

Данные игры помогут разнообразить совместную деятельность педагога и детей и будут способствовать всестороннему развитию личности ребёнка.

В заключение нашей встречи хочется пожелать творческих успехов вам и вашим воспитанникам.

Благодарю вас за внимание и за плодотворную работу!



Т И Х И Й
Т р о н а ж е



Стенка для самостоятельной двигательной активности детей

«Тихий тренажер»

Материал: «Тихий тренажер» — на стене из самоклеящейся пленки, наклеены силуэты детских ладошек и ног в разных вариациях:

- силуэты детских ладошек (по 5-7 штук) длиной (1- 1,5 метра);
- силуэты ножек от пола и до высоты 70 см;
- силуэты ног и ладошек наклеены в разном положении

Развитие: развитие координаций движений, пространственного восприятия, понимание пространственных отношений (право – лево). Тренировка мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, релаксация.

Использование: дети ложатся на коврик на спину и стараются «пройти» по дорожке. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «березка». Дети начинают прикладывать свои ладошки к нижним силуэтам и доходят до верхних ладошек. Дети проходят ладошками по силуэтам, при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны, точно так же ногами.









Координационные лесенки для дошкольников мастер – класс.

Подготовила инструктор физической культуры Стреплюк Евгения Петровна

Развитие двигательных качеств у дошкольников через использование на занятиях физкультурой координационных лесенок.

Актуальность:

Если жилищные условия не пригодны для установки большого количества спортивного оборудования? Тогда на помощь приходит инвентарь, который входит в спортивную сумку, который можно использовать при занятии на уличных площадках. В сумку можно положить гантели, эспандеры, скакалку, и более современные – маркеры, координационную лестницу, парашют.

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для оздоровительных занятий. Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Каркасные мышцы труднее всего тренировать, т.к. они глубокие, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать.

Упражнения на лестнице заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток. Координационную лестницу применяют для развития чувства ритма тела и координации.

Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности.

Это позволило разнообразить занятия по физкультуре в зале и на улице. Во время выполнения упражнений на координационной лесенке тренируется и сердечно-сосудистая система, и выносливость и координация ребёнка.

Развитие двигательных качеств у дошкольников через использование на занятиях физкультурой координационных лесенок.

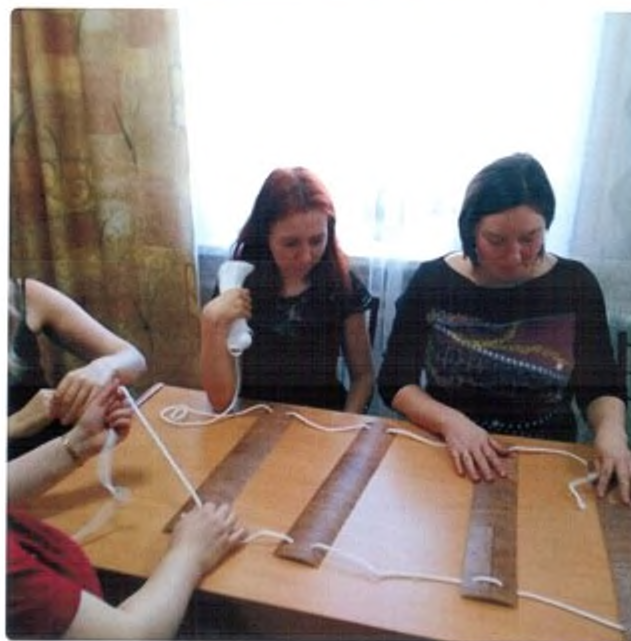
В нашем детском саду мной была изготовлена координационная лесенка для занятий дошколят.

Это позволило мне разнообразить занятия по физкультуре в зале и на улице.

Правила для занятий на координационной лесенке:

Начинать медленно, постепенно;

Избегать утомления!;





Упражнения на координационной лестнице

Обучая детей упражнениям на координационной лестнице, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым и взрывным, наращивая координационную сложность.

Упражнения могут выполняться в групповой и индивидуальной работе, на одной из станций круговой тренировки, эстафетах, играх, при прохождении полосы препятствий и др.

Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз; некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения; включения в работу рук или применения отягощений.

Упражнения в ходьбе

И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же с высоким подниманием бедра.

И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

То же левым боком.

Беговые упражнения

И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же с высоким подниманием бедра.

То же с захлестыванием голени назад.

И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

То же с высоким подниманием бедра.

И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.

То же с высоким подниманием бедра.

И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.

То же левым боком.

Прыжки

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

То же на правой ноге.

То же на левой ноге.

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

То же спиной по направлению движения.

И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

То же спиной по направлению движения.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

То же левым боком.

И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.

То же левым боком.

Упражнения с координационной лестницей

Упражнений с координационной лестницей существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной. Она является эффективным средством развития координационных качеств, таких, как ловкость, которая необходима во многих видах спорта. Регулярная тренировка на скоростных лестницах и правильно подобранные упражнения, и их дозировка, позволит улучшить координацию движений, повысить частоту ног и рук, а также повысить скорость движения на коротких дистанциях.

Координационные лестницы тренируют как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т.к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей.

При составлении программы тренировок, нужно использовать эти основные навыки именно в таком порядке и вновь возвращаться к бегу.

Это поможет обучить систему памяти мускулов вашего тела основным навыкам. Выучив один раз эти базовые навыки, в дальнейшем мы можем работать над усовершенствованием скорости, с которой эти навыки могут быть представлены. Нужно всегда помнить, что начинать отрабатывать эти навыки необходимо медленно, постепенно добавляя скорость и контроль.

Упражнение №1 - «классики».

- * Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
- * Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
- * Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
- * Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
- * Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это - 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это - 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.



Рисунок 1.3. - Упражнение классики

Упражнение №2 - «внутри-наружу».

* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.

* Шагните (не прыгните, а именно шагните) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.

* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - правую ногу - справа от лестницы.

* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).

* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.



* Начните это упражнение став слева-внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.

* Далее, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.

* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.

* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.



Рисунок 1.6. - Упражнение танго

Упражнение №5 - «Пять шагов».

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости - большинство ваших соперников просто не смогут успевать за вашими перемещениями.

* Стартовая позиция - ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.

* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.

* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.

* Движение состоит из 5 шагов - это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на

Рисунок 1.4. - Упражнение внутрь-наружу

Упражнение №3 - «шаг в сторону».

* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).

* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).

* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.

* Теперь шагните по диагонали влево-вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.

* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.

* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.



Рисунок 1.5. - Упражнение шаг в сторону

Упражнение №4 - «Танго».

всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног)



Рисунок 1.7. - Упражнение пять шагов

Работа руками

При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками -- с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает «поймать» ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

Высота центра тяжести

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых -- так в игре вам будет проще применить полученные навыки.

На таблице 1.1. и 1.2. рассмотрим примеры работы с координационной лестницей для школьников обычного физического развития и спортивного.

Таблица 1.1. - Пример программы для начинающего уровня

Уровень:
Начинающий

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
Бег одной ногой	x2	x2	X3	X3	x4	x4
Бег двумя ногами	x2	x2	X3	X3	x4	x4
Боковой бег (lateral)	x1 Л и П	x1 Л и П	x1 Л и П	x1 Л и П	--	--
"Лыжник" (cross-country skier)	--	--	x2	x2	x2	x2
Прыжки (hop scotch)	x2	x2	X3	X3	x4	x4
Широкие прыжки (straddle hop)	x2	x2	X3	X3	x4	x4
"Пила" (baz saw)	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Семенение (icky shuffle)	x2	x2	x2	X3	X3	X3
Итого подходов	14	14	20	21	23	23

Таблица 1.2. - Пример программы для продвинутого уровня

Уровень: Продвинутый						
Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
Бег одной ногой	X3	X3	X3	x2	x2	x2

· Между подходами делайте перерыв 30-60 секунд, в зависимости от того, как быстро вы восстанавливаетесь.

· Правильная техника важнее скорости, не торопитесь. Сначала добейтесь хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивайте скорость
(Упражнения с координационной лестницей)

Бег двумя ногами	X3	X3	X3	x2	x2	x2
"Лыжник" (cross-country skier)	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Прыжки (hop scotch)	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Широкие прыжки (straddle hop)	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Прыжки ноги вместе (Qumcuts)	x2	x2	x2	X3	X3	X3
Повороты (crazy climber)	x2	x2	X3	X3	x4	x4
"Пила" (baz saw)	x2	x2	x2	x2	x2	x2
Хвост (trail whip)	x1 Л и П	x1 Л и П	x1 Л и П	x2 Л и П	x2 Л и П	x2 Л и П
Семенение (icky shuffle)	x4	x4	X3	X3	X3	X3
Итого ПОДХОДОВ	24	24	24	25	26	26

- Обязательно разминайтесь перед выполнением упражнений.
- Выполняйте эту программу 2-3 раза в неделю (минимум 48 часов между тренировками).
- «Л» и «П» означает, что вы сначала делаете упражнение с одной ногой впереди (левой), а затем еще раз -- с другой (правой) ногой впереди.
- «x 2» означает, что нужно сделать 2 подхода. При этом один подход это проход по лестнице в одну сторону и обратно.

для педагогов «Когда мои друзья со мной»	мощи	деятельности клуба
Открытый показ занятия «Путешествие в страну Добросветию»	Представление опыта работы с детьми по элементам художественно-образно выразительных средств (интонации, мимике, пантомимике)	январь 2017г
Проведение открытой образовательной ситуации для педагогов с участием детей и их родителей «Сказка как средство развития эмоциональной сферы дошкольника»	Формирование представлений у воспитателей по взаимодействию с родителями	февраль 2017г
Составление картотеки по разным видам театра «Художественное слово»	Развитие профессионально значимых компетенций, необходимых для решения образовательных задач по театрализации в разных возрастных группах	март 2017г
Итоговое мероприятие «Фестиваль идей» (показ сказки)	Обобщение опыта	апрель 2017 г.

Список участников Клуба:

1. Романова О.М.,
2. Гончарова С.А.,
3. Царева М.В.,
4. Жукова Н.В.,
5. Жукова С. Л.