



Авторское пособие
двигательная дорожка
"Путешествие по свету"

Путешествие по свету

Авторы пособия педагоги муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда"

Максимова С.В., научный руководитель РИП

Пономарева Н.П., старший воспитатель

Бондаренко И.В., воспитатель

Цыценко З.С., инструктор по физической культуре

1

Путешествие по свету

Концептуальной идеей нашего пособия является – обеспечение равных условия для двигательного, личностного развития всех воспитанников независимо от их возможностей и способностей через игровое двигательное пространство

2

Путешествие по свету

Данная двигательная дорожка предназначена для детей старшего дошкольного возраста общеразвивающих групп, а также для детей с нарушением опорно - двигательного аппарата, детей с РАС.Используется в образовательном процессе как в совместной деятельности педагога с детьми, так и в самостоятельной деятельности.

3

Путешествие по свету

Данное игровое пособие направлено на решение задач трех уровней:

* коррекционный -
исправление отклонений и нарушений развития,
разрешение трудностей развития;

* профилактический
- предупреждение отклонений и трудностей в
развитии;

* развивающий -
оптимизация, стимулирование, обогащение
содержания развития;

4

Путешествие по свету

Применение данного пособия позволит:

- обеспечить активизацию двигательной деятельности воспитанников, вне зависимости от их возможностей и способностей;
- сформировать интерес к физической культуре;
- расширить самостоятельность воспитанников в выборе и осуществлении двигательной активности;
- обеспечить максимальную социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными психофизическими возможностями каждого ребёнка;

5

Путешествие по свету

Данное пособие представляет собой игровой коврик тематической направленности размером 80 см X 5 м., коврик обладает беспрецедентным богатством игровых возможностей, его легко хранить в свернутом виде.

6

Путешествие по свету

Дети могут передвигаться на этом коврике.
Выполнять различные двигательные упражнения.
Данное игровое пособие можно разместить в
группе, в спортивном зале или даже на улице.

7

Путешествие по свету

Двигательную дорожку можно использовать для детей, которые нуждаются в дополнительных упражнениях, использовать при проведении динамических пауз, использовать при проведении утренней гимнастики, гимнастики после сна и даже в свободной деятельности.

8

Путешествие по свету

Игровое пособие содержит упражнения двигательного характера.

Дети могут прыгать на нем и играть во множество игр



Африка

Этап 1. Повернись и перепрыгни.

1)

И.п. – О.с. на спиле;

1-2

– повернуться на спиле через правое плечо;

3-4

– перепрыгнуть через бревно и приземлиться на спил;

5-6

– повернуться на спиле через левое плечо;

6-8

– перепрыгнуть через бревно и приземлиться на спиле;

9-10

– повернуться на спиле через правое плечо;

11-12

– перепрыгнуть через бревно и приземлиться рядом с маской льва.



Африка

Этап 2. Лев.

1)

И.п. – кисти возле плеча, слегка согнуты (имитация лап льва);

1-4

– сделав глубокий вдох на выдохе произносить «Р-р-р-р».

2)

И.п. – наклониться вниз и ладони поставить на лапы льва;

«пройти»

по лапам руками, каждую ладонь ставить на нарисованный отпечаток.

– перепрыгнуть через бревно и приземлиться рядом с маской льва.



Африка

Этап 3. Болото.

1)

И.п. – стоя на краю болота на отпечатках лап (спиной к обозначенному движению);
пройти
спиной вперед по краю болота.



Африка

Этап 4. Лягушка.

1)

И.п. – кисти возле плеча, пальцы напряжены и расставлены (имитация лап лягушки);

Произнести «Ква-ква-ква».

2)

И.п. – сидя на корточках на кувшинке, колени разведены в стороны, руки на полу;

1-2

– выполнить прыжок вверх, кисти поднять к плечам и приземлиться в И.п. на следующей кувшинке. Выполнить три перепрыгивания.



Африка

Этап 4. Зебра.

1)

И.п. – руки на пояс.

Цокать
языком (имитация стука копыт).

2)

И.п. – руки на пояс, стоя на черной полоске;
выполнять
перепрыгивания с одной черной полоски на другую через
правый бок.

3)

И.п. – руки на пояс, стоя на белой полоске;
выполнять
перепрыгивания с одной белой полоски на другую через
левый бок.



Африка

Этап 5. Бегемот.

1)

И.п. – руки на пояс;

сделав

вдох через нос, с шумом выдохнуть его через рот (три раза);

2)

И.п. – стоя на носках, руки на пояс;

пройти

по стрелкам «восьмерки» на носках.



Африка

Этап 6. Обезьянка.

1)

И.п. – О.с.

1-2

– повернуть голову вправо и дунуть на правое плечо;

3-4

– повернуть голову влево и дунуть на левое плечо
(повторить два раза).

2)

И.п. – о.с.

Выполнять

прыжки по цифрам (или на двух или на одной ноге).



Африка

Этап 7. Озеро.

1)

И.п. – стоя на носках, руки на пояс;

пройти

по краю озера на носках по направлению стрелок.

Можно

выполнять ходьбу на пятках.

Можно

разложить на озере камушки и выполнить массажную ходьбу.



Северный полюс

Этап 1. Запутанные следы.

1)

И.п. – руки на пояс, стоя на отпечатках лап;

1-2

– прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых влево;

3-4

– прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых прямо;

5-6

– прыжком переместиться на отпечатки лап развернутых вправо;

7-8

– прыжком переместиться на отпечатки лап, развернутых прямо.



Северный полюс

Этап 2. Сугроб.

1)

И.п. – стоя на носках, прямые руки вверх;

1-8

– выполнить ходьбу на носках по кругу влево.



Северный полюс

Этап 3. Ледяная дорожка.

1)

И.п. – сидя на полу спиной к основному направлению, руки в упоре сзади, таз

приподнят над полом;

1-8

– перемещаться спиной вперед по стрелкам ледяной дорожки.



Северный полюс

Этап 4. Цифры-снежинки.

1)

И.п. – руки на пояс;

Выполнять

прыжки по цифрам в вариантах;

–

на двух ногах;

–

на одной ноге;

–

только по четным цифрам;

–

только по нечетным цифрам;

–

через одну цифру.



Северный полюс

Этап 5. Медвежья зарядка.

1)

И.п. – о.с.;

1-2

– поднять руки вверх и опустить их вниз.

2)

И.п. – о.с.

1-4

– выполнить поворот вокруг себя через правое плечо;

5-8

– выполнить поворот вокруг себя через левое плечо

3)

И.п. – и.п.

1-2

– руками потянуться вправо, левой ногой выполнить мах влево;

3-4

– то же в другую сторону.



Северный полюс

Этап 6. Цветные льдинки.

1)

И.п. – о.с.

Выполняются прыжки по льдинкам:

- на двух ногах только по треугольным льдинкам;
- двух ногах только по круглым льдинкам;
- на двух ногах только по квадратным льдинкам;
- на одной ноге по всем льдинкам;
- на правой ноге по треугольным льдинкам, а на левой ноге по круглым.



Северный полюс

Этап 7. Непослушные лапы.

1) И.п. – руки на пояс, стоя на отпечатках лап, расположенных вместе;

1-2 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

3-4 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе;

5-6 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

7-8 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе;

9-10 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных врозь;

11-12 – прыжком переместиться на отпечатки лап, расположенных вместе.

Двигательная дорожка "Путешествие по свету"

Данный комплекс упражнений применим и для воспитанников с ОВЗ, который может выполняться с помощью взрослого, некоторые из упражнений ребенок выполняет тем способом передвижения, который ему доступен в силу его двигательных нарушений.

Спасибо за внимание!