

Использование спортивно-игрового комплекса для коррекции двигательной деятельности детей дошкольного возраста.

В старшем дошкольном возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего, группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и другие жизненно важные движения.

Наиболее важными для всестороннего развития физических возможностей детей старшего дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость, гибкость и выносливость).

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью.

Основными задачами развития детей по физическому воспитанию являются:

1. Знакомить детей с доступными способами укрепления здоровья, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.

2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности.

3. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость.

В процессе работы по развитию двигательных качеств и способностей старших дошкольников необходимо обращать внимание на следующие аспекты:

- развитие двигательных качеств зависит от возрастных особенностей, физической зрелости, а также, полового различия (мальчики-девочки);

- физической нагрузки, интенсивности;

- организации разных видов занятий по физической культуре;

- наличие в детском саду разнообразного оборудования для развития двигательной активности.

С целью удовлетворения потребности ребёнка в движении в нашем детском саду было изготовлено нестандартного спортивного оборудования. В спортивном зале находятся предметы, которые дети могут выбирать для самостоятельных игр и упражнений.

Принципы использования нестандартного оборудования

- Нестандартное оборудование может быть использовано на физкультурных занятиях, спортивных праздниках и развлечениях, в самостоятельной двигательной деятельности детей преимущественно старшего возраста с учётом уровня их физической подготовки, индивидуальных особенностей, половой принадлежности.

- Начиная движения от более простых к более сложным.

- Важно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка в движениях, идущих друг за другом, не приходилась на одни и те же группы мышц.

- В процессе выполнения упражнений необходимо внимательно следить за состоянием самочувствия детей, не допускать перегрузок.

Игры, упражнения со спортивным оборудованием.

1. СТЕП – СКАМЬЯ (степ-доска)

Задачи использования:

- развивать координацию движения;
- развивать гибкость;
- побуждать детей к самостоятельному использованию нестандартного оборудования;
- формировать интерес у дошкольников к занятиям физической культуры и ритмической гимнастики;
- развивать чувство ритма.

Применение: на занятиях физической культуры, в кружковой деятельности (на занятиях ритмической гимнастики)

В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на скамейку:

- обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд;
- выполняя упражнения сбоку от скамьи, начинать следует с ноги, стоящей вплотную к скамейке;
- ставить ногу надо ближе к центру скамьи, иначе она может соскользнуть.

Упражнения со скамейками на занятиях физкультурой.

1. Шаги на скамейку и обратно.
2. Шаги по скамейкам.
3. Спрыгивание вперёд, боком, назад.
4. «Отжимание»
5. «Рыбка» и др.

Подвижные игры со скамейкой

«Выше ноги от земли», «Найди свой домик», «Солнышко и дождик», «Лодочка», «Птички на ветке» и др.

2. БАЛАНСИР

Задачи использования:

- совершенствовать навыки правильной осанки;
- обучать детей упражнениям на сохранение равновесия;
- развивать координацию;
- укреплять мышцы ног и поясничного отдела

Применение: на занятиях корригирующей гимнастики, в самостоятельной деятельности ребёнка.

Упражнения в равновесии являются эффективным средством формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, так как, чем чаще меняется положение центра тяжести тела, тем производится более дифференцированная работа мышц и выработка координации движения.

3. ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ

Ползание и лазанье жизненно необходимы для ребёнка, они благоприятны для развития силы, плечевого пояса и туловища. Упражнения в ползании могут быть использованы, как средство формирования правильной осанки. При ползании ребёнок опирается на руки и позвоночник разгружается.

Задачи использования:

- развивать интереса к занятиям физической культуры;
- развивать координацию движения, гибкость, ловкость, быстроту реакции при выполнении упражнений;
- воспитывать чувство коллективизма в игре

Применение: на занятиях, спортивных праздниках и развлечениях

В игре могут участвовать от 1го до 3х человек одновременно (при проползании через туннель – 1 ребёнок, при перекатывании – 2-3 ребёнка).

Упражнения «Мышки в норке», «Перекати-поле», «Бочка», «Танкисты» и др.

4. «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА»

Задачи использования:

- развивать мышцы рук при поднимании их вверх, мышцы ног при ходьбе;
- развивать координационные способности во время движения;

- формировать чувство коллективизма, дружбу, так как в игре, в тесном контакте участвуют одновременно несколько детей

Применение: на занятиях, спортивных праздниках и развлечениях. Используется для перешагивания, перепрыгивания, ходьбе внутри пособия одноименным способом. Во время игры дети становятся на внутреннюю сторону дорожки друг за другом (от 3 до 5 человек) в одну сторону, руки приподнимают вверх и, поддерживая верхнюю сторону пособия, одновременно начинают движение.

Игры и упражнения с пособием «перекати-поле»

"Гусеница"

1 вариант: дети становятся друг за другом, приподнимают согнутые в локтях руки вверх и начинают идти медленным шагом.

2 вариант: дети становятся друг за другом, выпрямляют руки вверх, начинают идти вперед, ускоряя шаг.

П/и «Быстро-медленно», «Белочки в колесе», «Пробеги не упади» и др.

Литература:

1. Егоров, Б. Оздоровительно-воспитательная работа с нетрадиционным материалом / Б. Егоров // Дошкольное воспитание. – 2011 – №12. – С. 10-23.

2. Картавых, Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников / Л. Картавых, Л. Борисова // Дошкольное воспитание. – 2016. – №№ 10, 11.

3. Кудрявцев, В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка / В. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 2014. - №1-3, 5.