

Современные технологии для развития физической активности дошкольников

Зайцева Е.С.,

инструктор по физкультуре ГБОУ ДПО, Москва

Аннотация. В статье даются практические рекомендации для специалистов и педагогов ДОО, а также для родителей по использованию тактильного покрытия «ИграПол». Приведен пример комплекса занятий с использованием данного оборудования.

Ключевые слова. Покрытие «ИграПол», гимнастика, здоровьесберегающие технологии, упражнения, мелкая моторика.

В современном мире постоянно что-то меняется. Ученые разрабатывают новые материалы, новые методики, чтобы повысить качество жизни и сделать процесс обучения детей более интересным и занимательным. Предлагаем вашему вниманию упражнения с использованием специального напольного покрытия «ИграПол», которое сможет обогатить тактильную палитру ребенка и сделать занятия более увлекательными.

Ребенок познает этот мир на ощупь, ему интересно, из чего сделан тот или иной предмет. Тактильные ощущения — очень важный момент в жизни ребенка, и не следует занижать их значение в ней. В первые годы именно тактильные ощущения и развитие мелкой моторики да-

ют мощный стимул для развития головного мозга. Педагоги, главная цель которых — развитие ребенка как физическое, так и интеллектуальное, постоянно ищут и пробуют новые формы и методы развития дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, насколько у них развиты основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Специалисты говорят, что физические качества, сформированные у детей до 7 лет, составляют основу здоровья, более того, это фундамент дальнейшего успешного обучения в школе. С помощью «ИграПола» у ребенка лучше развиваются быстрота, ловкость (координация движений), выносливость и сила.

Благодаря системе упражнений с использованием пазл-покрытия «ИграПол» ребенок будет заниматься физкультурой, одновременно получая знания о том, какие на ощупь бывают предметы, при этом избегая природных опасностей (не уколет веткой глаз, не бросит на ногу тяжелый камень и т.д.).

Модули покрытия созданы на основе 3D-моделей различных природных элементов — шишек, ракушек, травы, камней, песка и др. Каждому материалу соответствует своя секция, все они прекрасно сочетаются между собой. Их можно, как пазл, соединять друг с другом, получая неповторимую структуру, и тем самым знакомить детей с ощущениями от пребывания на пляже или от отдыха на лесной полянке.

Мы живем в мире, где ребенок максимально огражден от природных рельефов, а в действительности, окружающей дошкольника, все больше места занимают ровные, гладкие поверхности. Это не позволяет ребенку в полной мере развиваться. Поэтому использование напольного покрытия «ИграПол» поможет дошкольникам восполнить так необходимые им ощущения, развивая тактильное восприятие.

Покрытие, благодаря которому в любом помещении будь то группа детского сада, комната в квартире или доме, можно создать морской берег или лесную

полянку — «островок», который можно с легкостью менять в зависимости от педагогических задач, или просто руководствуясь сиюминутным вдохновением.

Для любителей активного отдыха покрытие можно трансформировать в хитрый лабиринт, разбив путь, который предстоит проделать ребенку, на разные тактильные зоны, сделав приключение еще более ярким. Таким образом, можно в приятной для ребенка форме развивать мелкую моторику, а заодно и заниматься физическими упражнениями.

Рекомендуем делать их сначала медленно, чтобы отработать технику, а затем увеличивать темп, амплитуду или усложнять задачу. Благодаря покрытию «ИграПол» дети упражняются в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с различной частотой работы ног в ограниченном пространстве, учатся владеть своим телом, держать баланс, совершать движения (ходьбу, прыжки, бег) с изменением направления. Активные движения руками при выполнении более сложных физических упражнений помогают подобрать оптимальный ритм. В некоторых упражнениях руки служат балансиrom, тем самым развивая вестибулярный аппарат дошкольника.

Ребенку значительно интереснее выполнять комплекс упражнений, когда под ногами он ощущает то камешки, то веточки, то ровную дорожку. А взрослый во

время занятий может быть уверен, что все эти покрытия изготовлены по самым строгим стандартам и абсолютно безопасны. Покрытия «ИграПол» прошли соответствующие тесты и показывают высокие результаты.

Приводим *примерный комплекс упражнений*, которые можно выполнять на покрытиях «ИграПол».

Упражнение «Оловянный солдатик»

И.п.: стоя на коврике. Выполнять ходьбу на месте, высоко поднимая колени, в течение 30—50 с. (см. рис. 1).

Упражнение «Тянемся к солнышку»

И.п.: стоя на коврике. Сделать глубокий вдох и на счет 1—2 — подняться на носки, руки вытянуть вверх, к солнышку, вдох; 3—4 — полностью опуститься на ступни и опустить руки, выдох. Повторить 5 раз (см. рис. 2).

Упражнение «Мишка косолапый»

И.п.: стоя на коврике, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — наклон влево; 4 — вернуться в и.п. Повторить 5 раз (см. рис. 3).

Упражнение «Птички летят»

И.п.: стоя на коврике. 1 — развести руки в сторону; 2 — одну

ногу поднять вверх, наклонив немного корпус вперед; 3—4 — делать взмахи руками вверх и вниз, имитируя полет птички; 5—6 — вернуться в и.п. (см. рис. 4).

Упражнение «Радостные хлопки»

И.п.: стоя на коврике. 1—2 — мах ногой вверх, одновременно сделать под ней хлопок в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить по 5 раз каждой ногой (см. рис. 5).

Упражнение «Мельница»

И.п.: стоя на коврике, ноги на ширине плеч. 1 — правую руку поднять вверх, левую опустить вниз; 2—3 — наклониться влево, при этом потянуться руками как можно ниже; 4 — вернуться в и.п. Повторить по 5 раз в каждую сторону (см. рис. 6).

Упражнение «Приседание»

И.п.: стоя на коврике, руки опущены. 1—2 — руки вытянуть вперед и присесть; 3—4 — встать. Спину держать ровно. Повторить 5—7 раз (в зависимости от физического развития ребенка) (см. рис. 7).

Упражнение «Дельфинчик»

И.п.: лежа на коврике. 1 — тянуться подбородком вверх; 2 — руки отвести назад, одновременно поднять ноги; 3—7 — задержаться в этой позе; 8 — вернуться в и.п. (см. рис. 8).

Упражнение «Гимнаст»

И.п.: сидя на коврике, ноги максимально разведены в стороны. 1—2 — потянуться вправо, наклониться как можно ниже, стараясь дотянуться до носка правой ноги; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить по 5 раз в каждую сторону (см. рис. 9).

Упражнение «Разводные мосты»

И.п.: лежа на коврике. Взрослый берет ногу ребенка и осторожно поднимает ее вверх, растягивая мышцы. То же самое повторить с другой ногой (см. рис. 10).

Упражнение «Маленький йог»

Сесть на коврик, скрестить ноги по-турецки, спину держать ровно (см. рис. 11).

Упражнение «Лесная тропинка»

Выложить тропинку из модулей, а именно: из травки, шишек, бревнышек, орешков*. Ребенок проходит препятствия, перешагивая или перепрыгивая через модули (см. рис. 12).

Упражнение «Классики»

Коврики разложить в форме классиков. Ребенок прыгает по

модулям сначала на обеих ногах, затем на одной (см. рис. 13).

Упражнение «Зайка-попрыгайка»

Разложить модули в хаотичном порядке. Ребенок прыгает с модуля на модуль, называя при этом цвет и фактуру (см. рис. 14).

Упражнение «Яркий калейдоскоп»

Ребенок встает ногами на коврик, взрослый указывает цвет или фактуру модуля, на который он должен перейти (см. рис. 15).

Упражнение «Маленький гений»

Ребенок сам собирает коврик, дорожку или лабиринт из имеющихся модулей. Так развиваются детская фантазия и логическое мышление** (см. рис. 16).

Упражнение «Ровная осанка»

Кладем на голову ребенка пару модулей, он пытается их удержать. Упражнение выполняется сначала сидя, потом стоя. Спину держать ровно. Можно усложнить задание и попросить ребенка медленно встать и пройти несколько шагов по комнате, не роняя модули с головы (см. рис. 17).

* Или из тех модулей, которые есть в палиции.

** Не все стороны пазлов стыкуются между собой.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

Производитель приглашает для консультаций и сотрудничества инструкторов по физкультуре, методистов и других специалистов, которые применяют в своей работе коврики «ИграПол» или имеют какие-либо практические идеи.