

Современные технологии физического развития дошкольников

Фитболы

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю. в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать. Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола

Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звездочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Кинезиология

Кинезиология или «Гимнастика для мозга» — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Основная идея ее построения — это активизация деятельности двух полушарий головного мозга. Исследования физиологов показывают, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой. С помощью определенных движений и развивается межполушарное взаимодействие. Упражнения проводятся регулярно в рамках непосредственной образовательной деятельности и в режимных моментах, коррекционно - развивающей деятельности.

Занятия проводятся в доброжелательной обстановке. От детей требуется точное выполнение движений и приемов. Упражнения проводятся стоя, сидя и лёжа. Упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой рукой, а в завершение - двумя. Все указания даются чётко, спокойно. Педагог следит за правильностью выполнения заданий.

В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у детей дошкольного возраста легко корригируются речевые нарушения, развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания. В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способности к обучению, а также управлению своими эмоциями.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные и структурные изменения, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для ребенка, тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляются на более

высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

«*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.

«*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.

«*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 и в обратном (*от мизинца к указательному пальцу*) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«*Пальчик – зайчик-кулачок*» Движения начинаем выполнять с ведущей руки, потом добавляется другая рука, а затем выполняем одновременно двумя руками.

«*Нырлящик*» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

«*Надуй шарик*» Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (*цвета необходимо менять*). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «*пьют*» воздух.

Стретчинг

Стретчинг в переводе с английского растяжка, стретчинг (гимнастика поз) – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.

Игровой стретчинг – это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Занятия, построенные по методике стретчинг (растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Предшественником современного стретчинга являются позы Йоги и другие восточные системы.

Занятия стретчингом – это хорошая осанка, снижение травматизма, подвижность и гибкость тела, бодрый дух и отличное настроение. Программа занятий игровым стретчингом включает в себя элементы лечебной физкультуры, упражнения корректирующей гимнастики, релаксацию, музыкальное сопровождение.

Упражнение 1. «Деревце».

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели

Упражнение 2. «Кошечка».

И. п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Мордочка усатая, шубка полосатая,

Часто умывается, а с водой не знается.

Упражнение 3. «Звездочка».

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

В небе звездочки мигают,

Звездам весело мигать!

В телескоп считаем звёзды:

Раз, два, три, четыре, пять ...

Звезд на небе очень много,

Их попробуй сосчитать!

Упражнение 4. «Дуб».

И. п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Я из крошки-бочки вылез,

Корешки пустил и вырос.

Стал высок я и могуч,

Не боюсь ни гроз, ни туч.

Упражнение 5. «Солнышко».

И. п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

Ежедневно по утрам

Солнце входит в окна к нам.

Если солнышко взошло –

Значит день уже пришёл.

Упражнение 6. «Волна».

И. п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

По морю идёт, идёт,

А до берега дойдёт – тут и пропадёт.

Координационная лестница

Координационная лестница - тренажёр, позволяющий развивать скоростные навыки при выполнении движений на коротких дистанциях, для развития маневренности, силы, выносливости, координации движений. Скоростная лестница - инвентарь легкий в хранении и транспортировке. Удобство и оперативность в подготовке к занятиям и сборка в конце, с этими задачами могут справиться даже дошкольники. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке.

1. Упражнения в ходьбе

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу

«Обычная ходьба» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лошадка» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Зебра» И. п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Крабы» И. п.,- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Мышка» И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

Беговые упражнения

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу

«Обычный бег»

И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег: правой ногой в

первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Лошадка» (быстрая)

И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Зебра» (быстрая).

И. п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Мышка» (быстрая).

И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.

«Журавль»

И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Упражнения в прыжке

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

2. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

3. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

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

5. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

6. И. п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну.

Упражнения в равновесии

«Воробушки»

И. п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, смотреть вперёд.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки (координационная (скоростная) лестница прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально)

«Вороны»

И. п. - стоя, лицом к , ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.

1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Возможны различные варианты и усложнения по выбору.

Ведение мяча

Координационная (скоростная) лестница лежит на полу

1. И. п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать.
2. Сделать приставной шаг вправо на уровне второй клетки лестницы, бросить мяч во вторую клетку, поймать его. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: И. п. - стоя лицом к лестнице с левого бока.

2. И. п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии.

1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать.
2. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы.
3. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге).
4. Бросить мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Возможны различные варианты и усложнения по выбору.

Подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы

1. «Эстафета с мячом»

Инвентарь: лестница - 2-4шт. ; большие стойки для прыжков-2шт. ; мячи-2-4шт.

Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку лестницы стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение.

2. «Пингвины» (эстафета)

Инвентарь: лестница -2-4шт. ; мешочки с песком-2-4шт.

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Возможны различные варианты прыжков. Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны.

3. «Быстро в дом»

Инвентарь: лестница - 4-5шт.

Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей, бег, переход на ходьбу). Педагог говорит: «Быстро в дом!» Каждый ребенок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим.

4. «Пилоты»

Инвентарь: лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестницы расположены на полу по краям зала. Дети «пилоты» стоят в своем «ангаре» (в клетке лестницы). По сигналу: «К полету!» - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - «заводят моторы». На следующий сигнал: «Полетели!» - дети поднимают руки в стороны и бегают - «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу: «В ангар!» дети - «пилоты» находят своё место в «ангаре» (лестница).

5. «Северный ветер»

Инвентарь: лестница - 4-5шт.

Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - «снежинки» встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - «Северный ветер». На слова - «полетели» все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся «как снежинки». На слова «Северный ветер», водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки

лесенки. Тот, кого коснулся водящий, превращается в льдинку и и должен оставаться на месте. После окончания игры выбирается следующий водящий.

6. «Ловишка с ленточками»

Инвентарь: лестница - 4-5шт., ленточки.

Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Водящий бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: «В домики беги!» — все встают в «домики» (любые клетки лестницы). Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек, и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.

Вариант: играющие встают только в свои домики.

7.«Гномики, все в домики!»

Инвентарь: лестница - 4-5шт.

Ход игры: Дети Гномики располагаются в своём «домике» (лесенке). Выбирается водящий. Водящий обходит «домики», собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например, гномик Саша (и т. д., перечисляя всех игроков, и уводит их подальше от «домиков»)). Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес, да заблудились, долго-долго ходили и т. д.)». В любом месте рассказа, по команде «Гномики, все в домики!», все бегут в свои «домики». Водящий тоже занимает чей-нибудь «домик». Игрок, который остался без «домика», становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза.