

**Лучшие практики инструкторов
по физическому развитию детей
в дошкольных образовательных учреждениях
Сысертского городского округа
Свердловской области**

Сборник методических материалов

Екатеринбург
ИЗДАТЕЛЬСТВО АМБ
2024

УДК 796
ББК 74.200.55
Л87

Авторы:

Е. А. Лямина, А. С. Бурковская, А. Б. Иванова, А. З. Кашапова,
Е. И. Фирсова, А. А. Чусова

Л87 Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных учреждений : сборник методических материалов / Е. А. Лямина, А. С. Бурковская, А. Б. Иванова, А. З. Кашапова, Е. И. Фирсова, А. А. Чусова. — Екатеринбург : ИЗДАТЕЛЬСТВО АМБ, 2024. — 48 с.

В данном сборнике собраны материалы, включающие методические рекомендации и разработки, направленные на организацию образовательного процесса в детских садах. Эти материалы предназначены для эффективного выполнения задач физического развития детей в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и федеральной образовательной программы.

Пособие адресовано педагогам, инструкторам по физической культуре, педагогам частных и коррекционно-развивающих центров, педагогам дополнительного образования.

УДК 796

ББК 74.200.55

© Е. А. Лямина, А. С. Бурковская, А. Б. Иванова,
А. З. Кашапова, Е. И. Фирсова, А. А. Чусова, 2024
© Оформление, ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО АМБ», 2024

Методическое издание

**Лучшие практики инструкторов по физическому развитию
детей в дошкольных образовательных учреждениях
Сысертского городского округа Свердловской области**

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО АМБ»
620142, г. Екатеринбург, ул. Фрунзе, 35А, офис 513
Тел: +7 (912) 242-20-73, +7 (963) 449-75-40
www.amb-ural.ru, e-mail: amb@amb-ural.ru

Главный редактор *Владимир Лобок*
Выпускающий редактор *Елена Назаренко*
Дизайнер-верстальщик *Ульяна Кирилина*

Подписано в печать 31.07.2024. Формат 60×90/16.
Усл. печ. л. 3,0. Тираж 30 экз. Заказ № 31/07/2024/1.
Отпечатано в типографии ИЗДАТЕЛЬСТВА АМБ

Предисловие

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

Всем известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

Гиподинамия и слабая мотивация становятся настоящим вызовом для современного физического воспитания, особенно в условиях стремительного роста цифровизации и малоподвижного образа жизни.

Педагоги Сысертского городского округа активно внедряют новые подходы к физической культуре в дошкольных образовательных учреждениях.

В современном подходе к физической культуре и командообразованию активно используются нестандартные методы и формы работы, которые помогают как улучшить физическое состояние участников, так и развить их командный дух. Одним из таких методов является применение нестандартного физкультурного оборудования, которое позволяет добавить элементы игры на занятиях.

Хатха-йога играет важную роль в этом процессе, поскольку способствует не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния воспитанников.

Включение нейрокоординационных лестниц с картинками помогает тренировать координацию и баланс, которые объединяют двигательную и интеллектуальную деятельность.

Мозжечковая стимуляция раскрывает новые грани взаимодействия внутри группы, позволяя участникам лучше понимать друг друга и быть более активными на занятиях.

Использование живых буклетов и интерактивного оборудования делает занятия более увлекательными и информативными, что способствует глубокому вовлечению всех участников.

Кроме того, педагоги активно вовлекают родителей в процесс воспитания физических навыков у детей, предлагая совместные занятия и участие в мероприятиях. Благодаря таким усилиям воспитанники не только улучшают свою физическую подготовку, но и развивают личную мотивацию, понимая важность активности для их общего здоровья и благополучия.

Сыертский городской округ становится примером того, как можно успешно решать актуальные вызовы современного образования.

Коллектив авторов

*Кашанова Алсу Зуфаровна,
инструктор по физической культуре,
МАОУ ООШ № 30, п. Большой Исток*

Развитие навыков командообразования у старших дошкольников

Актуальность. В последние годы умение работать в команде приобрело огромное значение практически во всех сферах жизни современного общества. Команды сопровождают человеческую деятельность каждый день, и во многих областях промышленности и частной жизни они становятся ее неотъемлемой частью. История показывает, что невозможно добиться успеха в одиночку. Поэтому необходимо работать в команде и развивать навыки общения, в том числе с детьми.

В своей профессиональной практике я отметила, что многие старшие дошкольники на спортивных соревнованиях не умеют работать в команде, вести переговоры, соблюдать правила при выполнении различных заданий и неправильно воспринимают предлагаемые инструкции.

Многие люди, возможно, слышали слово «тимбилдинг» или сталкивались с этим понятием в своей работе или в работе коллег. Тимбилдинг изначально зародился в бизнес-сообществе (как эффективный инструмент для конечного увеличения продаж), но он также широко применим как метод повышения эффективности профессиональной деятельности любой команды. В нашем случае мы говорим о команде детей. Поэтому неслучайно в образовательной среде появляется понятие «детский тимбилдинг».

Детский тимбилдинг помогает сформировать неформальные дружеские отношения в группах, раскрыть личностный потенциал и лидерские качества каждого участника, сформировать чувство ответственности и взаимопомощи, найти новое общение и собеседников в увлекательной форме, в интерактивном режиме, с помощью простых и эффективных задач, поставленных перед

игроком, достичь определенные виды побед для популяризации спорта. Это зрелая система, которая используется для совместного достижения результатов, адаптации к успеху и вклада своих навыков в общее дело, которое каждый проявляет.

Итак, давайте разберемся, что такое тимбилдинг и почему это так весело. В детстве общение и дружба важнее, чем у взрослых. Все дети любят играть, а тимбилдинг — это иногда веселые, быстрые, забавные, захватывающие, а иногда и нежные командные игры. Детский тимбилдинг построен так, что в нем могут участвовать дети практически всех возрастов. Все командные игры для детей учат общаться как друг с другом, так и со взрослыми. Они научили нас поддерживать друг друга, переживать, раскрепощаться, побеждать и побеждать в команде. Другими словами, тимбилдинг для детей — это нечто большее, чем просто спортивное или развлекательное мероприятие, предназначенное для получения удовольствия. Это обдуманное задание в скромной и игровой форме, призванное объединить команду детей, разговаривать и договариваться со своими детьми, заводить друзей, поддерживать друг друга, учить их взаимопомощи и взаимовыручке. Это инструмент для укрепления всей команды.

Командные игры являются неотъемлемой частью тимбилдинга, а также это понятие более широко распространено и ориентировано на спортивные командные игры (футбол, эстафеты и т. д.) А также развлекательные мероприятия, творческое позиционирование (походы, исследовательские игры и т.д.)

Большинство из этих игр не требуют оборудования для детских сиделок и могут проводиться даже в обычном саду или в помещении. После каждого упражнения вам нужно обсудить с детьми, какие действия вы предприняли для выполнения задания, выяснить, какие действия работают, какие не работают, и чему вы можете научиться.

Вывод: для нас одним из главных преимуществ такой формы работы является то, что педагоги дошкольных учреждений всегда могут использовать эту форму для различных целей во всех сферах образования.

Бурковская Алёна Сергеевна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ «Детский сад № 35 «Юбилейный»

Использование элементов хатха-йоги в физкультурно-оздоровительной работе с детьми 4–7 лет

Хатха-йога — инновационная оздоровительная технология, используемая и адаптированная для занятий в ДОУ, представляет собой систему воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений (асан), релаксации, психотерапии, дыхательной гимнастики.

В качестве средства развития выносливости, гибкости, координации и равновесия занятия йогой можно применять для решения специфических проблем у детей: от повышенной тревожности и нарушения сна до искривления осанки или болей в животе. Посредством йога-игры ребята смогут открыть для себя удивительный мир собственного тела и его способностей, а также подключить безграничные возможности своей фантазии, что скажется положительным образом как на их самооценке, так и на уверенности в себе.

Цель занятий хатха-йогой

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения.

Задачи

1. Образовательные:

- изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- учить детей чувствовать своё тело (во время выполнения упражнений хатха-йоги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений.

2. Развивающие:

- развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной активности;
- укреплять мышцы тела;
- сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов;
- способствовать повышению иммунитета организма.

3. Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость);
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

4. Познавательные-речевые:

- расширять сведения об окружающем мире;
- обогащать знания о природных явлениях, растениях и животных.

Йога для детей построена на следующих принципах педагогики:

- 1. Систематичность** (занятия проводятся каждую неделю).
- 2. Доступность** (учитывается возраст).
- 3. Прогрессирование** (постепенное повышение физической нагрузки).

4. **Безоценочная деятельность** (не будет страха сделать ошибку).
5. **Сознательность и активность** (дети учатся регулировать свое психофизическое состояние, становятся более активными, инициативными и самостоятельными).
6. **Творческая деятельность** (ребёнок может применить полученные знания и умения в нестандартной, новой для себя обстановке).
7. **Сотрудничество и кооперация** (есть возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в составе группы).
8. **Взаимодействие с родителями** (пример родителей является определяющим).

Важная особенность гимнастики хатха-йоги — сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой. Кроме того, доступность системы в том, что выполнение всех асан не требует никаких снарядов и специальных приспособлений.

Структура занятия

Хатха-йога предназначена для детей 4–7-летнего возраста. Срок освоения программы тренировок на базе ДООУ — 3 года:

4–5 лет — 1-й год обучения;

5–6 лет — 2-й год обучения;

6–7 лет — 3-й год обучения.

На занятиях важно учитывать физиологические особенности детей этого возраста, их работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия по йоге для детей 4–7 лет составляет 20–30 минут — в зависимости от возраста и физической подготовленности дошкольников. Проводится 1 раз в неделю. Занятия с элементами йоги строятся по неизменной структуре: *разминка, асаны (упражнения), расслабление.*

Разминка (3–5 минут) состоит из суставной гимнастики, растяжки, массажа. Далее целесообразно выполнить упражнения на сохранение правильной осанки — это здоровый позвоночник, а многие дети не умеют правильно стоять. Базовые позы хатха-йоги — основа оздоровления позвоночника и всего организма.

Следующий шаг: сосредоточить каждого ребёнка на правильном, глубоком и **равномерном дыхании носом**. В этой связи следует использовать приёмы наглядности, показывая, как дыхание работает: например, удерживая на лету пёрышко («Кто удержит пёрышко в воздухе дольше всех?»); мыльные пузыри («Подуй так, чтобы пузырёк не лопнул»); руки на животе («Молоко закипело»), ладошка у рта («Греем ручки»). Нужно учить детей дышать глубоко, не задерживая дыхание. Особое внимание уделяется соединению дыхания и движения, соблюдая правила: *вдох* — движение вверх и назад, *выдох* — движение вперёд и вниз. Во время занятия необходимо периодически контролировать правильность дыхания детей.

Асаны, основная часть занятия (10–15 минут). Выполнение комплекса поз, обучение новым упражнениям, закрепление изученных. В этой части в форме сюжетно-ролевой игры и сказочных путешествий используются 5–6 основных асан, оказывающих общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. В нечётные занятия проводятся *статические* асаны, а в чётные — *динамические* (указаны в скобках в комплексах асан).

Принимать позу следует плавно и спокойно, без чрезмерных усилий и резких движений. Фиксация позы длится не более 5 секунд, максимальное пребывание в позе 15–20 секунд. Слово «асан» означает «удобное сиденье», поэтому детям всегда должно быть комфортно.

Заключительная часть (5–10 минут).

1. Игра. Ключевым моментом является сюжетно-игровая деятельность детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации (различные вариации подвижных игр «Делай как я», «Затейники», «Море волнуется»). Работа ведётся в группе от 8 до 10 детей — в зависимости от возраста и года обучения.

2. Релаксация. Отдых после выхода из позы — 3–4 секунды, равняется двум спокойным вдохам и выдохам. Здесь важно научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц, журчанием ручья либо спокойных сказок и рассказов.

Как заинтересовать ребенка новым занятием?

Для того чтобы заинтересовать, вначале педагог либо подготавливает интересный рассказ, либо с воспитанниками придумывает, например, сказку с позами животных (изображение которых инструктор показывает на картинках либо на проекторе), где каждого из них будет изображать сам ребёнок. Детям это очень нравится, и они с удовольствием включаются в работу.

Также мальчики и девочки с помощью йоги знакомятся с органами чувств, учатся концентрировать внимание на слухе и обонянии, отслеживают свои эмоции (радость, гнев, спокойствие). После занятия дети становятся более расслабленными и спокойными.

За 20–30 минут ребенок проделывает немалую работу (адекватную его возможностям), и это его не утомляет, так как соблюдаются главные принципы занятий с детьми — разнообразность, динамика, заинтересованность. Педагог знакомит воспитанников с окружающим миром — миром животных и растений, явлениями природы. Так, показывая позы животных, мы издаём характерные звуки (то есть змея шипит, лев рычит, ёжик фырчит). В итоге происходит не только развитие тела (например, улучшение осанки, укрепление мышц ног и рук), но и развитие мышления, чувств, памяти, воображения.

Раз в неделю в рамках общеразвивающих упражнений с детьми разучивается выполнение 2–3 поз. Сначала поза называется и показывается детям, рассматриваются схемы её выполне-

ния, даётся словесная инструкция. Затем дети учатся правильно и последовательно выполнять позу, сосредотачиваться на ощущениях в своём теле (задаются вопросы: «Как вы думаете, что мы тренируем, когда стоим в этой позе? Ноги или руки?»; «Что вы чувствуете?»). На последующих занятиях дети выполняют позы самостоятельно, ориентируясь на словесную инструкцию (если ребёнок делает не совсем правильно, не указываем ему на это; если же данное выполнение может ему навредить, мягко поправляем, но не указываем ему на ошибку словами напрямую).

Ежемесячно организуется обобщающее занятие, состоящее из комплекса знакомых поз, объединённых одним сюжетом («Джунгли», «На морском дне», «Поездка в зоопарк», «Как просыпаются животные»). Интересная сюжетная история, сопровождающая выполнение упражнений, очень нравится детям, развивает воображение и поддерживает интерес к занятиям.

Пример тематического занятия с детьми 5–7 лет

С воспитанниками старшей и подготовительной к школе групп можно инсценировать сказку «**Приключение жука**» и «отправиться» туда летом на площадке детского сада.

Педагог проговаривает детям следующее:

Как-то раз днём на зелёной полянке в траву упал майский жук:

*Жук упал, лежит на спинке,
Поднял лапки вверх и ждёт,
Кто на помощь подойдёт.*

Эффект: расслабляет спину и поясницу, удаляет скопление газов в кишечнике, растягивает мышцы ног.

Как выполнять: исходное положение (и. п.) лёжа на спине. Поднять ноги, согнуть в коленях, пятки смотрят в потолок. Берёмся руками за ступни, в завершении опускаем руки и ноги на пол.

Жук барахтался лапками на спинке и беспомощно громко жужжал. На этот звук слетелись все окрестные птицы. Кто же это был, ребята, как вы думаете (дети предполагают)?

Сначала подбежал большой страус эму:

*Эму – птица жарких стран,
Среди птичек великан.
Встань, как страус, оглянись,
Низко к полу наклонись,
Одну ногу подними,
Хвост пушистый распусти.*

Эффект: улучшает работу головного мозга, усиливая кровоснабжение; улучшает гибкость, снимает боли в области поясницы, растягивает мышцы ног.

Как выполнять: и. п. стоя на четвереньках, ладони под плечами, колени — на ширине таза. Разгибаем ноги, спина прямая, пятки тянутся к полу, стараемся увидеть свой пупок. Поднимаем одну ногу вверх, меняем ноги несколько раз, с выдохом опускаемся на колени и отдыхаем.

Смотрите, а теперь на высоких ногах подошёл к нему прекрасный фламинго и важно обошёл жука со всех сторон:

*Фламинго, розовая птица,
Стоять на ножке мастерица.
Мы тоже ногу вверх поднимем,
Расправив руки, словно крылья.*

Эффект: учит держать равновесие, придаёт уверенности в себе, укрепляет мышцы ног и спины.

Как выполнять: и.п. стоя, ноги вместе. Руки вытягиваем в стороны параллельно полу, поднимаем согнутую в колене ногу и отводим её в сторону. Стараемся удерживать равновесие, повторяем позу на другой ноге.

И снова кто-то появился. Как веер, распустил свой хвост павлин. Он старательно вытянул свою шею, хотел получше рассмотреть жука:

*Павлин — это очень красивая птица.
Роскошным хвостом своим любит гордиться.
Ты ножки и спинку прямо держи,
Хвост разноцветный всем покажи.*

Эффект: развивает гибкость, растягивает и укрепляет мышцы ног и спины.

Как выполнять: и. п. сидя на полу. Разводим прямые ноги максимально широко, берёмся руками за ноги там, куда дотянемся).

Тут вдруг подошла уточка и немного тихо покрякала:

*Это уточка у нас,
Позу сделаем сейчас:
Мы на корточки садимся,
Коленками к ушам стремимся,
Руки на полу стоят —
Словно лапы у утят.*

Эффект: успокаивает, раскрывает тазобедренные суставы, развивает чувство равновесия и устойчивости.

Как выполнять: и. п. стоя, ноги на ширине плеч. Приседаем, не отрывая пятки от пола. Разводим колени в стороны и поддерживаем себя руками, которые упираются в пол. Смотрим вперёд, держим спину прямо, можно немного покрякать.

А вот чайка не может вести себя тихо — она подлетела, выгнулась и громко закричала: «Это чья добыча?»

*Летает чайка над волнами,
Мечтает позу сделать с нами.
Одну ногу выпрямляем,
Вторую впереди сгибаем.*

*Сидим на золотом песке,
На чаек смотрим вдалеке.*

Эффект: отлично растягивает мышцы бёдер и раскрывает таз, развивает гибкость.

Как выполнять: и. п. стоя на четвереньках, ладони прямо под плечами, колени — на ширине таза. Продвигаем правое колено вперёд так, чтобы оно оказалось чуть впереди правой руки. Вытягиваем левую ногу назад, опуская таз на пол. Поддерживаем себя руками, упираясь в пол. Таз держим ровно, спину — прямо, тянемся макушкой вверх, повторяем позу с левой ногой.

Но пока птицы решали, кому достанется этот обед, жук упёрся лапкой в травинку, перевернулся на животик, расправил крылья и улетел в синее-синее небо. Он так обрадовался своему спасению, что предложил нам поиграть в подвижную игру «Дождь и жуки».

Как играть. Дети-жуки сидят в своих домиках (на разноцветных пазлах) и говорят: «Я жук, я тут живу, жу-жу-жу-жжж» (на выдохе). По сигналу педагога «Солнце!» жуки летят на полянку (бег врассыпную). По сигналу «Дождь!» — быстро возвращаются в свои домики (домиков на 1 меньше, чем детей). Тот, кому не достанется домика, выбывает из игры и садится в сторону в круг (в позу «лотоса»).

Посмотрите, все наши крылышки в воде! Сделаем дыхательное упражнение «веер», просушим крылья. Пальцы растопырить, сделать носом вдох и выдохнуть, подув на ладони.

А теперь пора прощаться с жуком, ему пора домой. Попрощаемся с ним и ещё полежим на полянке, закрыв глаза, погреемся на тёплом солнышке, вспомнив всё, что сегодня с нами приключилось.

Вышеописанные и другие упражнения из йоги можно включать в комплекс утренней гимнастики, гимнастики после сна или придумывать на их основе новые игры, модернизируя знакомые детям («Делай как я», «Затейники», «Море волнуется»).

Результаты применения йога-гимнастики на физкультурных занятиях

В анализе диагностики физического развития детей уже через полгода можно будет отметить положительную динамику роста физических качеств детей, а также увидеть повышенный интерес дошкольников к занятиям, их эмоциональный отклик и заинтересованность в изучении новых движений и поз.

Внедрение элементов хатха-йоги на занятиях физкультурой — очень перспективное и актуальное направление работы, способствующее не только физическому развитию детей, но и их эмоциональному, умственному, то есть гармоничному развитию в очень увлекательной и ненавязчивой форме.

С помощью йоги воспитанники детского сада могут изучать и азбуку. Например, предложить детям сделать асану на каждую букву алфавита. Это может быть Собака или Кошка, Дерево или Юла, Акула, Гора или же прекрасная Бабочка.

После успешного овладения техникой выполнения каждой асаны, можно приступить к объединению их в одно целое — созданию своей истории-сказки вместе с детьми, где уже авторами будут сами дошкольники. Такую практику легко ввести и в полезные игры дома с родителями.

Список используемой литературы

1. Журавская, О.В. Йога-азбука / О.В. Журавская // Методические рекомендации для родителей. — М.: Б.и., 2021. — 44 с.
2. Иванова, Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. ФГОС. Т.А Иванова // Физическая культура. — М.: Детство-Пресс, 2023. — 192 с.

Фирсова Екатерина Игоревна,
инструктор по физической культуре,
ДС № 14 «Юбилейный», г. Сысерть

Мой опыт в освоении программы Фрэнка Бильгоу «Мозжечковая стимуляция»

Одной из основных проблем в современном обществе является утрата интереса к физической активности у детей. Дети разучились ходить пешком, подниматься по лестнице, бегать на улице и лазить по деревьям. Вместо этого они затаились в виртуальный мир, уткнувшись в свои телефоны. Также следует отметить, что многие родители очень заняты и не уделяют достаточного внимания физическому развитию своих детей.

В своей работе я стараюсь привлечь внимание общественности к этой проблеме, где рассказываю о важности физической активности и возможных путях ее внедрения в повседневную жизнь. И моим проектом стала «Умная физкультура», где я использую программу мозжечковой стимуляции с балансировочным комплексом Фрэнка Бильгоу. Автор программы отмечает, что применение специальных упражнений на балансировочной доске создает благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными способностями и склонностями, имеет накопительный характер и дает возможность развитию высших психических функций, формирования потенциала психофизического здоровья.

Я разработала протокол по исследованию произвольных движений и действий для индивидуальной работы с детьми (*Приложение № 1*). По нему выявляю нарушения двигательных функций у ребенка: синдром дефицита внимания и гиперактивности; аутизм и другие состояния аутистического спектра, алалия, логоневроз (заикание); отставания в развитии моторики и координации;

несовершенство работы вестибулярного аппарата; поведенческие нарушения; несобранность, повышенная отвлекаемость; нарушения осанки; проблемы с обучаемостью.

В работу включила упражнения и адаптировала их под детей со своими особенностями развития и разделила их на блоки:

1. «Знакомство с доской».
2. «Чудо-пальчики» на развитие моторики.
3. «Ловкие и сильные руки».
4. «Жонглирование».
5. «Цвета».
6. «Цветные шарики».
7. «Стихи и песенки».
8. «Кинезиологические упражнения».
9. «Нейромикс».
10. «Передышка».

Цель работы по мозжечковой стимуляции на балансировочной доске:

- формировать недостающие нейронные связи;
- воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться;
- развивать работу обоих полушарий мозга;
- снимать мышечные зажимы;
- способствовать обогащению сенсорной информации от самого тела;
- развивать координацию движений, крупную и мелкую моторику и самоконтроль.
- улучшать эмоционально-волевую сферу.

После проведенной работы с ребенком подводились итоги по мозжечковой стимуляции и давались рекомендации их родителям. (Приложение № 2).

Благодаря программе Фрэнка Бильгоу «Мозжечковая стимуляция» и моему опыту работы с детьми я убеждена, что можно изменить ситуацию и сделать физическую активность важной ча-

стью жизни каждого ребенка. Необходимо сделать активное физическое развитие достаточно привлекательным и интересным.

Комплекс упражнений по программе мозжечковой стимуляции с детьми

Название упражнения	Описание	Что тренируем
<i>Знакомство с доской</i>		
«Право — лево»	Поднять предмет, расположенный с разных сторон доски. Приседания, наклоны, повороты, переключивание предметов из одной корзины в другую	<ul style="list-style-type: none"> – баланс – равновесие – зрительно-моторную координацию – кистевой праксис – мозжечок – закрепление понятия «право» «лево»
«Мяч в корзину»	Попади в корзину правой и левой рукой	
«Зацепи прищепку»	Тянем двумя руками и снимаем прищепки по очереди, левая тянет-правая снимает, правая тянет, левая снимает	
<i>Чудо-пальчики</i>		
«Волшебные бусы»	Собрать на веревочку и не уронить все бусинки	<ul style="list-style-type: none"> – баланс – равновесие – зрительно-моторную координацию – кистевой праксис – мозжечок – концентрацию внимания
«Золотое яичко»	Открыть, как можно больше яичек от «киндера-сюрприза»	
«Докати мячик»	От начала и до конца прокатить теннисный мячик кончиками пальцев, стараясь не уронить его	
«Паучок»	От начала и до конца гимнастической палки перебираем пальчиками	
«Паучок с цветными шариками»	От начала и до конца обруча перебираем пальчиками и снимаем мячики	

Название упражнения	Описание	Что тренируем
<i>Ловкие и сильные руки</i>		
«Хоккей»	Гимнастической палкой передаем пасс теннисного мяча	– баланс – равновесие – зрительно-моторную координацию
«Рыбалка»	Гимнастической палкой переворачиваем спортивные фишки	– мозжечок – реакцию – точность движения
«Перекаати мяч»	Двумя гимнастическими палками перекатываем мяч	– двуручную связь – силу и ловкость рук
«Паучок двумя руками»	От начала и до конца обруча и гимнастической палки перебираем пальчиками	– навык контроля движения и внимания в использовании специального инструмента — гимнастическая палка (хоккейная клюшка)
<i>Жонглирование</i>		
«Разный мяч»	Подбрасываем и ловим один мячик (мешочек) или сразу два; подбрасываем мячик (мешочек) попеременно правой потом левой рукой	– активизируем и синхронизируем взаимодействие обоих полушарий головного мозга,
«Параллельная работа с мячами и мешочками»	Подбрасываем мячик одной рукой, а мешочек перекадываем в другую руку	– баланс – равновесие – умение управлять своим телом – ловкость рук
<i>Цветные шарики</i>		
«Снежколеп»	Из обруча снежколепом собираем шарики по цветам спортивных фишек.	– баланс – равновесие – мозжечок
«Мистер твистер»	Попасть мячиком по определенному цвету.	– координацию – закрепление цвета – удержание моторной программы

Название упражнения	Описание	Что тренируем
<i>Стихи и песенки</i>		
«Тише мыши, кот на крыше»	На каждое слово стихотворения руки поочередно кладутся на определенную часть тела	<ul style="list-style-type: none"> – координацию движений – синхронизацию работы полушарий головного мозга – ритм речи – память – артикуляцию – произвольность – внимание – плавность и четкость движения
«Просто, с хлопком, накрест, на бок, просто, колечки, накрест, две свечки»		
«Летела ворона»		
«Ладушки»		
<i>Кинезиологические упражнения</i>		
«Шагают ладошки»		<ul style="list-style-type: none"> – баланс – равновесие – мозжечок – навык переключения – кистевой праксис – самоконтроль – память – сообразительность, – концентрацию внимания, – быстроту обработки поступающей информации – пересечение средней линии тела
«Лайк-дизлайк»		
«Себе другу»		
<i>Нейромикс</i>		
«Волшебная ракетка»	Перекидывание воздушного шарика на ракетке; удержание шарика с выполнением заданий (присесть и закинуть колечко)	<ul style="list-style-type: none"> – баланс – равновесие – реакцию – мозжечок

«Стрельба из рогатки»	Стрельба по цели из рогатки яйцом из киндера сюрприза	– укрепление вестибулярного аппарата
«Боулинг»	Сбить кегли, держа веревку, на которой держатся разные мячики. Поймать сочком мячик	– точность движения – удержание инструкции – концентрацию внимания
«Поймай сачком»	На гимнастическую палку вешается колечко или спортивные фишки, которое нужно переместить на конус	– моторное планирование – зрительно-моторную координацию
«Колечки»	На стойку вешаем цветные колечки разными руками попеременно, одновременно	– управлять своим телом
<i>Передышка</i>		
«Дыхательные упражнения с мыльными пузырями и упражнения с лабиринтом»		– контроль над дыханием (способствуют релаксации и расслаблению)

Приложение № 1

Протокол «Исследование произвольных движений и действий»		Начало проведения	Окончание проведения
Ф.И.О. ребенка			
Состояние общей моторики	<p>Исследование статических, изолированных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – попрыгать на правой ноге; – попрыгать на левой ноге; – попрыгать на двух ногах; – завести «мотор» правой рукой; – завести «мотор» левой рукой; – поиграть в «классики» <p>Исследование координации движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – попрыгать через скакалку; 		

<p>Протокол «Исследование произвольных движений и действий»</p>	<p>Начало проведения</p>	<p>Окончание проведения</p>
<ul style="list-style-type: none"> – поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях, опуская их, как «лошадки»; – завести «мотор» обеими руками; – поймать мяч, брошенный экспериментатором; – бросить мяч на пол и поймать его двумя руками; – поднять руки вверх, потянуться — «большие»; присесть, руками обхватить колени, спрятать голову — «маленькие»; – размахивать руками вперед — назад как «маятник» <p>Исследование двигательной памяти:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой, опустить вниз; – поднять флажок вверх, помахать им, посмотреть на него, опустить вниз; – взять флажок в другую руку, повторить то же самое; – присесть на корточках (стали «маленькими»); встать, выпрямиться (стали «большими»); – повторить то же самое в обратной последовательности. 		
<p>Оценивается</p>	<ul style="list-style-type: none"> – трудности нахождения отдельных поз; – качество выполнения движений (точность, плавность); – последовательность выполнения движения, память на двигательную программу; 	

Протокол «Исследование произвольных движений и действий»		Начало проведения	Окончание проведения
	<ul style="list-style-type: none"> – умение воспроизводить координационные движения, особенности переключения с одного движения на другое; – темп выполнения движения (нормальный, замедленный, ускоренный). Нарушение общей моторики, выражающееся в повышении тонуса мышц всего тела, гиперкинезах, сопутствующих движениях, нарушении координации движения, двигательной памяти, будет свидетельствовать об органических поражениях ЦНС, о наличии дизартрических явлений у детей. 		
Заключение на начало			

Дата «____» _____ 2024 года

Инструктор по физической культуре _____ (_____)

Приложение № 2

Итоги по результатам мозжечковой стимуляции

Ф.И.О. ребенка _____

Период проведения: _____ Количество сеансов:

Выявленные состояния: _____

Итог: _____

Рекомендации:

Дата « ____ » _____ 2024 года

Инструктор по физической культуре _____ (_____)

Список используемой литературы

1. «Основы применения программы мозжечковой стимуляции с использованием балансировочного комплекса». Методическое пособие от 01. 07. 2020. — URL: НЕЙРОТРЕНАЖЕРЫ.РФ (дата обращения 30.06.2024).

2. Педяш Н.А. Мозжечковая стимуляция-метод двигательной нейрорпсихологической коррекции: эл. ресурс (дата обращения 30.06.2024).

3. Яценко А.М. Балансировочная доска для мозжечковой стимуляции Бильбоу с использованием балансировочного комплекса в работе специалистов детского сада / А.М. Яценко, Н.Н. Брусенская // Молодой ученый. — 2022. — № 33 (428). – 140.

*Лямина Елена Александровна,
инструктор по физической культуре,
МАДОУ «Детский сад № 58 «Петушок», п. Большой Исток*

Применение игровых технологий с нетрадиционным физкультурным оборудованием как средство развития социально-эмоциональной сферы детей дошкольного возраста

Значимость создания оптимальных условий для развития детей неоспорима. Важно не только расширить и укрепить знания о нетрадиционном физкультурном оборудовании, но и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка для успешной социальной интеграции. Развитие навыков речевого общения, слуха, двигательных и координационных способностей является ключевым элементом формирования коммуникативной компетенции.

Цель практики заключается в овладении навыками работы в коллективе, умении находить общий язык с людьми вокруг себя и достижении успеха в различных сферах жизни. Использование образовательных коммуникативных игр с разнообразным оборудованием и предметами способствует достижению данной цели. Выражение своих мыслей и чувств, а также развитие социального интеллекта помогают успешно общаться в обществе.

В достижении этой цели нам помогают разработанные обучающие коммуникативные игры с использованием нестандартного оборудования и предметов. Стоит задача научить детей работать в команде. Работа построена в игровой форме и включает в себя комплекс с нетрадиционным оборудованием.

Игра с нетрадиционным оборудованием

«Кожаная змейка»

(автор Лямина Е. А.)

Назначение спортивного оборудования «Кожаная змейка»: изготовление такого спортивного оборудования несложное, недорогое, универсальное, малогабаритное, вносит в каждое мероприятие с детьми элемент новизны.

На занятиях с детьми — это любимый атрибут. С ним не только весело, но также игровая змейка становится важной составляющей в социализации детей.

Командная игра. Это помогает понять — что такое дружба, уважение и взаимопомощь, а главное — ответственность. Когда одновременно, например, нужно всем сделать движение (упражнение) — это развивает социальные навыки и коммуникативные умения, чтобы не подвести команду и сделать всё одновременно.

Таким образом можно применять змейку и в воде (гидрореабилитация) и в песке (гидрокинезотерапия). Помимо этого, «Кожаная змейка» может быть полезна для детей с расстройствами аутистического спектра и другими нарушениями развития, поможет им улучшить двигательные навыки, координацию движений, силу и гибкость.

Комплекс общеразвивающих упражнений в круге

с кожаной змейкой (автор Лямина Е. А.)

Целевая аудитория: дети старшего дошкольного возраста 6–7 лет.

Цель: формирование командной игры на основе комплекса упражнений, способствующих развитию социально-коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: материал из натуральной или искусственной кожи легко обрабатывается и может быть вымыт, протерт и дезинфицирован. Змейка не должна быть слишком широкой, чтобы помещалась в руке ребенка, как перекладина на спортивной стене.

№ п/п	Название и содержание упражнений	Кол-во повторений	Общие методические указания
1.	<p>«Озирающаяся змейка» Исходное положение: стойка с ногами на ширине плеч, лицом к центру круга, верхний хват на поролоновой змейке.</p> <p>1 — Поворот головы вправо. 2 — Исходное положение: стойка с ногами на ширине плеч, стоят лицом в круг 3 — Поворот головы влево. 4 — Исходное положение: стойка с ногами на ширине плеч</p>	3–4 раза	При выполнении сильно не поворачивать головой. Выполнять под счет
2.	<p>«Ловкая змейка» Исходное положение: узкая стойка, стоя лицом в круг, взяться за поролоновую змейку верхним хватом.</p> <p>1 — Руки вперед. 2 — Руки вверх. 3 — Руки вперед. 4 — Исходное положение: узкая стойка, стоя лицом в круг</p>	3–4 раза	При выполнении руки в локтях стараться не сгибать. Выполнять под счет
3.	<p>«Змейка катается на качелях» Исходное положение: широкая стойка, стоя лицом в круг, взяться за поролоновую змейку верхним хватом. Руки вперед.</p> <p>1 — Наклон туловища вперед, руки вниз. 2 — 3 Выполнять покачивающие движения поролоновой змейкой. 4 — Исходное положение: широкая стойка, стоя лицом в круг</p>	3–4 раза	При выполнении наклона вперед ноги в коленях не сгибать, сильно вперед не наклоняться, руки в локтях не сгибать. Выполнять под счет

№ п/п	Название и содержание упражнений	Кол-во повторений	Общие методические указания
4.	<p>«Змейка-гимнастка» Исходное положение — сидя лицом в круг, взяться за поролоновую змейку верхним хватом.</p> <p>1 — Сидя ноги врозь, руки вперед. 2 — Исходное положение: сидя лицом в круг, взяться за поролоновую змейку верхним хватом.</p>	3–4 раза	При выполнении сильно не наклоняться вперед. Руки в локтях не сгибать. Ноги: прямые носки натянуты от себя. Выполнять под счет
5.	<p>«Змейка показывает стрелочки» Исходное положение: лежа на спине в кругу, взяться за поролоновую змейку верхним хватом, руки согнуты в локтях.</p> <p>1 — Поднять правую ногу вверх, затем опустить 2 — Исходное положение: 3–4 Поднять левую ногу вверх, затем опустить</p>	3–4 раза	При выполнении махов ногами ноги в коленях не сгибать, носки натянуты от себя. Выполнять под счет
6.	<p>«Змейка-попрыгунчик» Исходное положение: стойка с ногами на ширине плеч, лицом к центру круга, верхний хват на поролоновой змейке.</p> <p>1–2: Прыжок с левой ноги вперед 3–4: Исходное положение: стойка с ногами на ширине плеч, лицом к центру круга, верхний хват на поролоновой змейке.</p>	3–4 раза	При выполнении прыжка одновременно отталкиваться двумя ногами и ставить ногу на всю стопу. Выполнять под счет

Этапы изготовления кожаной змейки

1. Отрезаем ткань шириной 15 см и длиной 3 м. У основания головы добавляем 10 см, у основания хвоста — 10 см.
2. Прошиваем на машинке ткань и выворачиваем наизнанку.
3. Наполняем синтепоном, формируем в одной части — голову добавляя синтепон.
4. Пришиваем язык из красной ленты. Наклеиваем декоративные глазки на голову змеи.

Семейный тимбилдинг с кожаной змейкой

ТИМБИЛДИНГ — командная игра. С кожаной змейкой можно играть в своей семье. Объяснить ребёнку: голова змейки — это глава семейства папа, он всегда пример для своих детей и помогает им в достижении цели и в различных ситуациях. Шея — это мама семейства, куда захочет, туда и повернет. Эта пословица означает, что мама является тоже главной в семье, и голова без шеи не держится. Хвостик — это дети. Дети должны быть рядом с родителями. Они получают любовь и поддержку от своих родителей. Дети должны иметь доступ к образованию и возможностям для развития своих талантов и способностей.

В командной игре нужно делать упражнения синхронно поднимать змейку вверх, вниз, делать приседания, махи ногами и прыжки, бег и т. д.

Лента «Терабэнд»

Лента «Терабэнд» — это один из самых недорогих инструментов для занятий физкультурой и фитнеса. Эластичная лента практически невесома и легко переносится, ее можно взять с собой, если занятия проводятся на свежем воздухе. Использование широкой ленты эффективно в тренировках по растяжке, поскольку она позволяет активизировать дополнительные группы мышц и увеличить диапазон движения. Благодаря низкому уровню нагрузки на суставы занятия остаются безопасными.

Игра с лентой «Осьминог»

(автор Лямина Е. А.)

Целевая аудитория: старший дошкольный возраст 6–7 лет.

Цель: создание командной игры с помощью ленты «Терабэнд» с целью развития социально-коммуникативных навыков, закрепления навыков порядкового счета и проговаривание текста.

Материалы и оборудование: лента «Терабэнд».

На каждой ленте участников игры стоит ведущий, который держит один конец ленты, а остальные дети держат другой конец. Все они становятся в круг и натягивают ленту, готовясь к игре. Ведущий начинает читать стихотворение, которое задаст направление действий игры:

*Я весёлый осьминог,
У меня есть много ног.
Раз-два-три-четыре-пять.
Нужно ножки посчитать.*

Пока ведущий читает стих, остальные дети начинают закручиваться в центр круга, удерживая свои ленты. Когда ведущий произносит последнюю строчку «Раз-два-три-четыре-пять. Нужно ножки посчитать», — дети сразу раскручиваются в обратную сторону и одновременно поднимают руки вверх. Затем они считают вслух свои ножки, просто поднимая одну ногу за другой и считая их. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не закончат считать свои ножки и не вернуться в исходные позиции.

Такая игра способствует развитию координации движений, счета, внимания и сотрудничества. Дети получают удовольствие от веселого движения вместе и одновременно тренируют свои моторные навыки и умение работать в команде. Это прекрасная активность, которая помогает детям развиваться и весело проводить время вместе.

Игра с лентой «Луна и солнце»

(автор Лямина Е. А.)

Целевая аудитория: старший дошкольный возраст 6–7 лет.

Цель: создание командной игры с помощью ленты «Терабэнд» с целью развития социально-коммуникативных навыков.

Материалы и оборудование: лента «Терабэнд».

Условия игры: в центре стоит ведущий, у которого в руках ленты участников игры. Остальные дети держат другой конец ленты. У каждого ребенка своя лента. Все участники становятся в круг и натягивают ленту, чтобы она выглядела как лучики солнца. Дети бегут по кругу друг за другом, делая приставные шаги. Ведущий, находящийся в центре круга, говорит: «Луна, луна». При этих словах — дети должны присесть. Когда ведущий скажет: «Солнце!», дети должны быстро встать. Тот, кто встанет последним, выбывает из игры.

Одним из ключевых аспектов практики является привлечение нетрадиционных предметов. Это дает возможность детям с ограниченными возможностями здоровья испытать новые ощущения и научиться применять свои коммуникативные навыки в необычных ситуациях. Например, использование различных материалов и игрушек может вдохновить детей на творческий подход в решении проблем.

Важно отметить, что такие обучающие коммуникативные игры не только развивают социальные навыки, но и способствуют укреплению самооценки и самопринятия у таких детей. Успешное взаимодействие с другими детьми и достижение общих целей в играх поддерживают чувство уверенности и комфорта в коллективе. Это может положительно повлиять на поведение ребенка, его взаимодействие с окружающим миром и решение повседневных задач. Такие игры также акцентируют внимание на важности тимбилдинга и групповой работы. Дети учатся ценить и уважать мнения и вклад каждого участника команды. Игры, сотрудничество в которых является важной частью успеха, по-

могают детям осознать, что совместные усилия могут привести к лучшим результатам.

В заключение отмечу, что обучающие коммуникативные игры с нетрадиционными предметами являются ценным инструментом развития социальных навыков у детей. Они помогают детям физически развиваться и стать более уверенными, открытыми и успешными в общении со своим окружением. Кроме того, эти игры позволяют каждому ребенку проявить индивидуальный потенциал и найти свое место в коллективе.

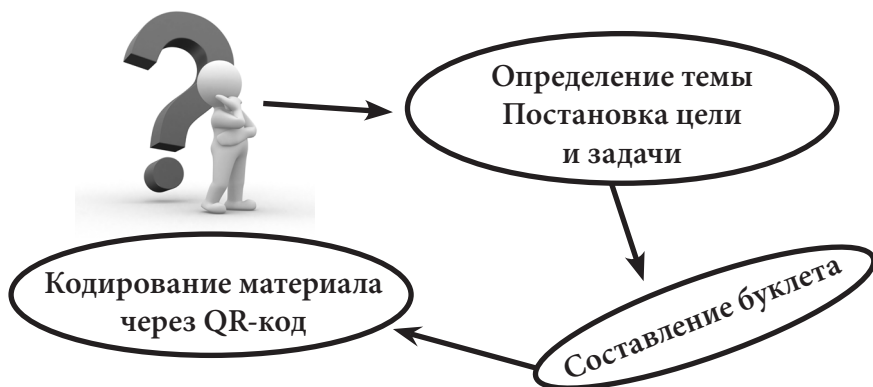
*Иванова Алёна Борисовна,
инструктор по физическому воспитанию,
МАДОУ № 38 «Теремок», г. Сысерть*

Живые буклеты как форма организации работы инструктора по физической культуре в ДОУ

Каждая проблема имеет решение.
Единственная трудность
заключается в том, чтобы его найти.
Эвви Неф

В наше время наблюдается стратегия снижения детской активности, так как все меньше времени дети проводят в подвижных играх и прогулках. Основное свое время уделяют компьютерными играм, играм в телефоне, планшете, просмотру телевизора. Родители все чаще привозят и отвозят детей в садик на машинах, даже если образовательное учреждение находится недалеко. Отсюда возникает все больше проблем со здоровьем малышей, а также появляются вопросы: «Как организовать работу качественно, с пользой для детей, родителей, педагогов в современном быстром мире?», «Как привлечь внимание современных родителей?»

После многих раздумий появилась технология «Живые буклеты». Суть этой технологии заключается в том, что подготовленный материал нужно закодировать QR-кодом («быстрый отклик» — это двухмерный штрихкод, предоставляющий информацию для быстрого ее распознавания с помощью камеры на мобильном телефоне.) С помощью QR-кода можно закодировать любую информацию, например: текст, номер телефона, ссылку на сайт или визитную карточку, и считывать в любом месте. Буклеты называются живыми, потому что представленный материал как бы «оживает» и заинтересовывает.



Варианты применения технологии

1. Организация совместной деятельности родителей и детей через изготовление игры.

Буклет-карточка «Нестандартное оборудование. Бильбоке»



Возраст: с 4 лет.

Применение нестандартного оборудования направлено:

- на обогащение знаний о мире предметов и их многофункциональности;
- развитие усидчивости, самостоятельности
- развитие быстроты, ловкости и координации



Уважаемые родители, предлагаю вам совместно с детьми изготовить интересные игры. Сканируйте QR-код и смотри видеоролик «Изготовление своими руками «Нестандартное оборудование. Бильбоке»

2. Организация консультативной работы специалиста

Буклет-карточка «Здоровые зубы — залог здоровья!»



Возраст: с 2 лет.

Цель — привитие у дошкольника навыка здорового образа жизни (рациональное питание, отсутствие вредных привычек и т.д.) ухода за полостью рта, выбора средств гигиены, а также сознательного отношения к сохранению собственного здоровья.



Сканируйте QR-код и смотрите видеоролик «Какой должен быть уход за детскими зубами»

3. Организация маршрута выходного дня с привлечением родителей, специалистов и воспитателя.



Предложенная технология позволяет использовать любой материал для своих целей, она легка в применении и считаю адаптирована под современные реалии.

«Чтобы прийти до цели, надо прежде всего идти» — Оноре де Бальзак.

Движемся вперед, к новым достижениям!

*Чусова Александра Андреевна,
инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории,
МАДОУ № 3 «Золотой ключик», г. Сысерть*

Нейрокоординационная лестница с картинками

Одной из основных задач дошкольного образовательного учреждения сегодня является воспитание здорового, крепкого, сильного ребенка, умеющего использовать свой опыт в более сложных условиях и в изменяющейся ситуации.

В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих детей. Интерес и удовольствие заниматься физкультурой постепенно переходят в привычку, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Основой хорошей работоспособности является высокий уровень скоростных и координационных способностей. С каждым годом ищутся новые пути для развития двигательных качеств, применяемых на занятиях по физической культуре.

Актуальность исследования: ребенку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям.

Одним из путей решения данной проблемы является использование нейрокоординационных лестниц с картинками в физическом воспитании у дошкольников, что усиливает интерес, дает положительный эффект от занятий. При систематических занятиях улучшается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер,

повышается уровень выполнения беговых и прыжковых упражнений, способствующих укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

Цель работы: выявить эффективность влияния упражнений, выполняемых с нейрокоординационными лестницами с картинками на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать комплексы упражнений с нейрокоординационными лестницами с картинками.

Новизна исследования двигательной активности заключается в применении на игровых занятиях нового комплекса упражнений, направленного на развитие быстроты и координации дошкольника. Практическая значимость состоит в возможности применять предложенный комплекс на занятиях для развития быстроты и координации.

Основы использования нейрокоординационной лестницы с картинками на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Быстрота — это способность совершать движения в минимальный отрезок времени, с возможно большей скоростью.

Ловкость — способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Для повышения интереса и мотивации к занятиям я использую не только известные средства, но и ищу новые, нетрадиционные, которые будут повышать физическую активность, интерес и потребность к физической активности. Изучив литературу по развитию быстроты и координации у детей дошкольного возраста, я пришла к выводу, что использование упражнений с нейрокоординационной лестницей с картинками позволит сформировать у детей интерес не только к играм с элементами спорта, но и к физической культуре в целом.

Упражнения на нейрокоординационной лестнице с картинками заставляют неврологическую систему человека посылать дополнительную информацию в его мускулы с огромной скоростью, включая в работу все больше и больше моторных клеток.

Это помогает детям быть быстрее, расторопнее и подвижнее. Нейро — координационная лестница с картинками работает по принципу развития общих спортивных навыков, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то особую спортивную отрасль.

Нейрокоординационная лестница с картинками — это один из эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Его можно использовать, как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Нейрокоординационная лестница с картинками состоит из прочных строповых лент и жидкого стекла (абсолютно безопасно для ребенка). Ширина лестницы — 50 см, расстояние между планками — 40 см.

Нейрокоординационная лестница с картинками является ничем иным, как тренажером, предназначенным для развития скоростных навыков при выполнении движений на коротких дистанциях, а также для развития маневренности, силы, вынос-

ливости, координации (контроль баланса тела) движений и для синхронизации двигательных навыков.

Этот тренажер очень компактный и не занимает большую площадь. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям. Как и во многих упражнениях на технику, здесь больше важна правильность выполнения, а не скорость выполнения. Были составлены комплексы упражнений на нейрокоординационной лестнице с картинками с такими продвижениями: ходьба, бег, приставные шаги, прыжковые упражнения, упражнения в упорах, упражнения с мячом. Правила выполнения продвижений: обязательная разминка; соблюдение дистанции; стараться не попадать ногами на планки лестницы; правильная техника.

Упражнения с нейрокоординационной лестницей с картинками

На занятиях используют навыки ходьбы, бега, прыжков. Упражнений с нейрокоординационной лестницей с картинками существует множество. Часть из них является специализированной под нужды конкретного вида спорта, часть является универсальной, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса. Сначала нужно учиться делать, как надо, и в то же время быстро.

Подбор упражнений

Начинать нужно медленно и следить за определенной техникой, затем прибавлять скорость, соблюдением ее.

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 с необходимой амплитудой. В бо-

лее 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 случаях руки являются балансиром, позволяющим выполнить упражнение более резко и активно. С висящими руками или зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

Ловкость является способностью быстро, целесообразно, оперативно, рационально, усваивать новые двигательные действия, благополучно решать двигательные задачи в меняющихся обстоятельствах. Ловкость является сложным комплексным двигательным качеством, степень развития которого обуславливается многочисленными факторами. Большим значением обладает высокоразвитое мышечное ощущение или так называемая пластичность корковых нервных процессов. Координационные способности составляют базу ловкости.

Двигательно-координационные способности — это способности точно, быстро, экономно, целесообразно и находчиво, т.е. более совершенно разрешать двигательные задачи. Соединяя целый ряд способностей, которые относятся к координации движений, их возможно разбить на три группы.

1 группа. Способность точно регулировать и соизмерять пространственные, динамические и временные параметры движений.

2 группа. Способность поддерживать динамическое и статическое равновесие.

3 группа. Способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной перенапряженности, скованности.

Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания обладает большим арсеналом средств для влияния на координационные способности. Ключевым средством воспитания координационных способностей считаются физические упражнения увеличенной координационной сложности и содержащие компоненты новизны.

Трудность физических упражнений можно повысить за счет перемены временных, пространственных и динамических параметров, а также внешних обстоятельств, меняя порядок местоположения снарядов, их высоту, вес; меняя площадь опоры либо повышая ее подвижность в упражнениях на баланс и т.п.; комбинируя двигательные умения; совмещая ходьбу с прыжками, ловлю предметов и бег; исполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени. Более доступную и широкую группу способов для развития координационных способностей содержат общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие главные группы мышц. Это физические упражнения с предметами и без предметов (гимнастическими палками, мячами, булавами, скакалками), достаточно сложные и относительно простые, выполняемые в различных обстановках, при разных положениях тела либо его частей.

Наибольшее воздействие на формирование координационных способностей проявляет усвоение верной техники естественных движений: различных прыжков (в высоту, длину, опорных прыжков), бега, лазанья, метания. Для развития способности целесобразно и быстро изменять двигательную активность в связи с неожиданно меняющейся ситуацией эффективными способами служат подвижные игры, игры с элементами спорта.

Методические подходы и методы воспитания координационных способностей у детей

При развитии координационных способностей применяются следующие ключевые методические подходы:

– обучение новейшим различным движениям с постепенным повышением их координационной сложности. Данный подход широко применяется в начальном физическом воспитании. Изучая новые упражнения, дети не только обогащают собственный двигательный опыт, но и вырабатывают способность создавать новейшие фигуры координации движений;

– развитие способности изменять двигательную деятельность в ситуации внезапно поменявшейся обстановки. Данный методический подход так же широко применяется в начальном физическом воспитании, а также в игровых видах спорта;

– повышение временной, пространственной и силовой четкости движений на основании совершенствования двигательных чувств и восприятий. Этот методический прием широко применяется в профессионально-прикладной физической подготовке и ряде видов спорта;

Для формирования координационных способностей в физическом воспитании используют следующие приемы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; соревновательный; игровой.

При изучении новых, довольно трудных двигательных действий используют стандартно-повторный метод, так как поучится подобным действиям можно только лишь после большой численности их повторений в сравнительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения с многочисленными его разнообразиями обладает более широким применением. Его разделяют на два подметода — с нестрогой и строгой регламентацией вариативности условий и действий выполнения.

К первому относят следующие вариации методических способов: точно заданное модифицирование отдельных характеристик

либо всего изученного двигательного действия (перемена силовых параметров, например — прыжки в с места в длину вполсилы; видоизменение скорости по заблаговременному заданию и неожиданному сигналу темпа движения и пр.); перемена конечных и исходных положений (бег из положения упора, приседа; совершение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя; бросок мяча вверх из исходного положения стоя-ловля сидя и наоборот); изменение способа выполнения действия (бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной, прыжки в глубину или длину, стоя боком или спиной по направлению прыжка и т.д.); зеркальное выполнение упражнений (смена маховой и толчковой ноги в прыжках в длину, метание спортивных снарядов не «ведущей» рукой и т.п.); выполнение изученных двигательных действий после влияния на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений); совершение упражнений с исключением зрительного контроля — с закрытыми глазами (упражнения в равновесии, ведение мяча).

Эффективным методом развития координационных способностей считается игровой метод с добавочными заданиями и без них, который предусматривает совершение упражнений или в ограниченное время, или в определенных обстоятельствах, или обусловленными двигательными действиями.

Соревновательный метод применяется лишь тогда, когда занимающиеся достаточно координационно и физически подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Игровой метод без добавочных заданий характеризуется тем, что появляющиеся двигательные задачи занимающийся должен разрешить самостоятельно, делая упор на личное исследование сложившейся ситуации.

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания, точности движений, поэтому лучше выполнять их в подготовительной и начале основной части занятия. В условиях утомления ловкость развивается менее эффективно. Упражнения в каждом занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении. Рекомендуется выполнять

упражнения на нейрокоординационной лестнице с картинками не более двух раз в неделю. Заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии. Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности совершенствуются плохо. Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

Упражнения	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Продвижение прямо и боком приставными шагами	2	2	2	2
Бег, наступая одной ногой в середину, другой с внешней стороны лестницы	2	2	2	2
Продвижение боком приставными шагами (правым, левым)	2	2	2	2
Продвижение шагами в прямом направлении, ноги врозь-вместе	2	2	2	2
Продвижение прямо прыжками, ноги врозь-вместе	2	2	2	2
Продвижение правым, левым боком, шаги вперед-назад	2	2	2	2
Продвижение правым, левым боком скрестным шагом	1	1	1	2
Продвижение скачками справа налево и слева направо	1	1	1	2
Бег с высоким подниманием бедра	1	1	1	2
Боковые прыжки с поворотом	1	1	1	1

Методическое пособие разработано на основе опыта авторов, работающих над проблемой развития координационных способностей (Чернышева А. В., издание УлГТУ, 2015; Саченко В. В., Тобольск, 2015, Удмуртский университет, 2017 Пушкарева А. М., Пушкарев А. В., Ананьева А. Г. учебно-методическое пособие «Развитие координационных способностей»).

Нейропсихологическая диагностика детей дошкольного возраста Сиротюк А.Л.

Методическая литература

Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. — 481 с.

Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. Москва: Физкультура и спорт», 1999 г. — 404 с.

Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. М.: Издательский центр «Академия», 2012 г. — 481 с.

Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006 г. — 175 с.

Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2012 г. — 131 с.

Содержание

Предисловие	3
Развитие навыков командообразования у старших дошкольников. <i>А. З. Кашапова</i>	5
Использование элементов хатха-йоги в физкультурно-оздоровительной работе с детьми 4–7 лет. <i>А. С. Бурковская</i>	7
Мой опыт в освоении программы Фрэнка Бильгоу «Мозжечковая стимуляция». <i>Е. И. Фирсова</i>	17
Применение игровых технологий с нетрадиционным физкультурным оборудованием как средство развития социально-эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. <i>Е. А. Лямина</i>	26
Живые буклеты как форма организации работы инструктора по физической культуре в ДОУ. <i>А. Б. Иванова</i>	34
Нейрокоординационная лестница с картинками. <i>А. А. Чусова</i>	38