



Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей дошкольников

С. ФЕДОРОВА,
кандидат педагогических наук,
доцент,
кафедра педагогики и методики преподавания,
АНОО ВО «Одинцовский гуманитарный университет»,
г. Одинцово,
Московская область
bessh.sveta@rambler.ru

Аннотация. В статье представлена методика использования гимнастических упражнений на ограниченной опоре на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста. Раскрываются особенности развития координационных способностей детей 5–8 лет, дан комплекс гимнастических упражнений с использованием ограниченной опоры.

Ключевые слова. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре, координационные способности, физические качества.

В предыдущей статье «Диагностика координационных способностей дошкольников на основе использования прыжков с вращением» (Дошкольное воспитание. 2014. № 12) мы представили методику оценки двигательной координации детей старшего дошкольного возраста с помощью прибора координациометра. В данной статье продолжаем обсуждение теоретических и методических проблем развития координационных способностей ребенка-дошкольника.

Применение различных гимнастических упражнений в качестве ос-

новополагающего средства широко известно в теории и практике физического воспитания дошкольников. Упражнения на уменьшенной опоре на физкультурных занятиях с детьми 5–8 лет способствуют адекватному формированию двигательных умений и навыков, развитию координационных способностей [1]. Известно, что проявление координационных способностей у старших дошкольников зависит в большей степени от пластичности корковых нервных процессов, особенностей окружающей обстановки, умения различать темп и амплитуду движения. Можно с уверенностью говорить о точном, хорошо координированном выполнении двигательного задания в случае сохранения ребенком равновесия тела в движении и в статическом положении [там же].

Наши наблюдения показывают, что развитие многих физических качеств дошкольников возможно в процессе использования относительно простых по своей структуре гимнастических упражнений. Однако для совершенствования координации необходимы более сложные в моторном и структурном от-

WWW
dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

ношении упражнения, многообразные по условиям их проведения и сочетанию. Отмечено, что при отсутствии новых двигательных ощущений у детей старшего дошкольного возраста снижается интерес к данной деятельности, следовательно, необходимо включать элементы новизны в уже освоенные ими движения [4].

В качестве усложненных элементов могут применяться гимнастические упражнения с непривычным исходным положением, с «зеркальным» выполнением, изменением темпа и пространственных границ, усложнением дополнительными движениями. Таким образом, развитие координационных способностей дошкольника в процессе выполнения гимнастических упражнений на ограниченной опоре стимулируется повышением координационной сложности, с которой он должен справиться [3].

В.М. Зацюрский подчеркивает, что «хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстрее восстанавливает» [2]. Для развития координации у детей 5–8 лет мы рекомендуем использовать гимнастические упражнения, выполняемые на ограниченной опоре, в которых нужно приложить усилие для сохранения устойчивого положения тела. При этом в процессе развития, например статического равновесия, не надо стремиться принимать неподвижные позы, а, напротив, полезны кратковременные потери равновесия с восстановлением устойчивого положения тела.

Разработанная методика может быть применена на физкультурных занятиях с детьми 5–8 лет в дошкольных образовательных организациях (ДОО) общеразвивающего типа. Она состоит из блоков упражнений, направленных на развитие двигательной координации, учитывает чувствительные периоды и возрастные особенности ребенка. Упражнения, выполняемые на ограниченной опоре, также направлены на развитие способности к ритмизации движений, динамического и статического равновесия, ориентировки в пространстве, локомоторной ловкости.

Отличительной особенностью данной ме-

тодики является то, что занятия проводятся в течение всего учебного года. В зимний период они могут чередоваться с занятиями по лыжной подготовке, в осенний и весенний периоды – по легкой атлетике (тестирование общей физической подготовленности) на спортивной площадке ДОО. Таким образом, объем занятий с использованием гимнастических упражнений на ограниченной опоре в течение учебного года составляет 50% (каждое второе) как в старшей, так и в подготовительной школе группе.

Во время проведения такого занятия дозировка каждого упражнения согласовывалась с уровнем физической нагрузки на определенные группы мышц, с координационной сложностью, темпом выполнения, амплитудой.

Достаточно важным моментом является и подготовка помещения, предназначенного для физкультурных занятий. Оно должно быть предварительно проветрено; оптимальная температура – 18–20 градусов.

Заниматься гимнастическими упражнениями на ограниченной опоре рекомендуется без обуви (в специальных спортивных носках с резиновыми вкраплениями на подошве, уменьшающими трение). Это позволяет усилить оздоравливающее воздействие как локально – на стопу (в целях профилактики и коррекции плоскостопия), так и фронтально – на весь организм в целом путем активизации биологически активных зон стопы.

Одежде детей также следует уделить особое внимание. Она должна быть облегченной (шорты, майка), удобной, не стесняющей движений, предпочтительно изготовленной из натуральных волокон (хлопок, лен и т.д.). Данное условие обеспечивает адекватную терморегуляцию детского организма, позволяет исключить проблему перегрева и дискомфорта в процессе занятия. Опора, на которой дети выполняют упражнения, должна быть безопасной, прочной, разной высоты.

Взаимосвязь структурных элементов физкультурного занятия с детьми 5–8 лет представлена в таблице.

Таблица				
Примерная структура физкультурного занятия с использованием гимнастических упражнений на ограниченной опоре для детей 5–8 лет (продолжительность 25 минут)				
Части занятия	Время (минут)	Количество упражнений	Преимущественная направленность	
Подготовительная	2	3–4	На осанку, ориентировку в пространстве (различные варианты ходьбы и бега) – общего воздействия	
Основная	Общеразвивающие упражнения из и.п. – стоя на ограниченной опоре	5–6	5–6	Для мышц шеи, плечевого пояса и рук; для мышц туловища; для мышц ног
	Прыжковая, танцевальная	4	3–4	Разнообразные виды прыжков; танцевальные движения средней и высокой интенсивности
	Упражнения в партере: из и.п. – сидя на ограниченной опоре и лежа на полу	5–6	5–6	Для мышц туловища; для мышц брюшного пресса; для мышц ног – общего воздействия; акробатические упражнения для развития гибкости
	Подвижная игра с использованием ограниченной опоры	4–5	1–2	На развитие психоэмоциональной сферы общего воздействия
Заключительная	2–3	2–3	Спокойная ходьба; дыхательные упражнения; аутотренинг (расслабление)	

Предлагаем вашему вниманию комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений для детей старшего дошкольного возраста, выполняемых на ограниченной опоре.

Упражнение 1.
«Незнайка»

И.п. – стоя на опоре, руки внизу, слегка прижаты к бедрам.

- 1 – правое плечо вверх.
- 2 – и.п.
- 3 – левое плечо вверх.
- 4 – и.п.
- 5 – оба плеча вверх (фото 1).

6 – и.п.
(Повторить 3 раза.)

На счет 1, 3, 5 колени слегка гнать. Голову не наклонять, спина – прямо.



Упражнение 2.
«Лыжник»

И.п. – стоя на опоре, руки внизу, ладони сжаты в кулак.

- 1 – правая рука вперед, левую руку отвести назад.
- 2 – и.п.
- 3 – левая рука вперед, правую отвести назад (фото 2).

4 – и.п.
(Повторить 5 раз.)

На счет 1, 3 колени слегка согнуть.



Упражнение 3. «Веселый регулировщик»

И.п. – стоя на опоре, руки внизу, ладони назад.

- 1 – руки вперед ладонями вниз, наклон головы вперед.
- 2 – и.п.

3 – руки отвести назад ладонями вверх, посмотреть вверх.

4 – и.п.

5 – правая рука в сторону ладонью вниз, наклон головы вправо (фото 3).

6 – и.п.

7 – левая рука в сторону ладонью вниз, наклон головы влево.

8 – и.п.

(Повторить 3 раза.)

На счет 1, 3, 5, 7 слегка согнуть колени. Исключить резкие наклоны головы.



Упражнение 4.

«Пешеход»

И.п. – стоя на опоре, руки согнуть в локтях, ладони – в кулак.

1 – правую руку вперед, левую отвести назад, левое колено слегка согнуть.

2 – и.п.

3 – левую руку вперед, правую – назад, правое колено согнуть (фото 4).

4 – и.п.

(Выполнять 30 секунд.)

Движения энергичные, ступни от опоры не отрывать.



Упражнение 5.

«Мы – силачи»

И.п. – стоя на опоре, руки согнуты в локтях к плечам, ладони – в кулачки.

1 – прыгнуть, ноги врозь (опора между ступней; фото 5).

2–4 – подъемы на носках.

5 – встать на опору.

6 – и.п.

(Повторить 3 раза.)



Почувствовать силу в руках. На счет 1, 5 в прыжке слегка согнуть колени.

Упражнение 6.

«Ступеньки»

И.п. – стоя на опоре, руки на поясе.

1 – правую ногу отставить в сторону на пол.

2 – левую ногу приставить к ней.

3 – левую ногу поставить на опору.

4 – правую ногу приставить к ней.

5–8 – тоже с левой ноги (фото 6).

(Повторить 3 раза.)

Спину держать прямо.



Упражнение 7.

«Весенний дождик»

И.п. – стоя на опоре, руки внизу, пальцы слегка разведены.

1 – присесть, колени – в стороны, коснуться пальцами рук пола (фото 7).

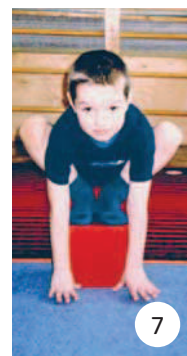
2 – встать, руки вверх.

3–5 – потряхивание кистями рук.

6 – и.п.

(Повторить 5 раз.)

На счет 1 пятки от опоры не отрывать. На счет 3–5 кисти расслаблены.



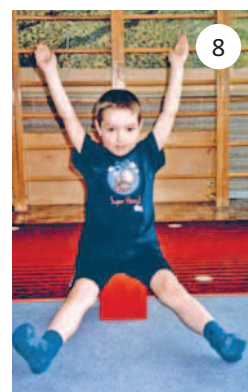
Упражнение 8.

«Улитка»

И.п. – сидя на опоре, ноги вместе, стопы на полу, руки внизу.

1 – сгруппироваться, обхватить колени руками, лицо спрятать.

2 – выпрямиться, руки вверх, ноги в стороны (фото 8).



3 – руки вниз.

4 – и.п.

(Повторить 5 раз.)

В исходном положении спину держать прямо.

Упражнение 9.

«Велосипедист»

И.п. – сидя на опоре, руки в упоре сзади, стопы на полу.

1–4 – круговые движения ногами (фото 9).

5–8 – то же назад.

(Повторить 3 раза.)

Круговые движения ногами выполняются с широкой амплитудой.



Упражнение 10. «Цапли»

(выполняется в паре)

И.п. – стоя на опорах на расстоянии вытянутой руки, дети держатся за руки.

1 – согнуть правое колено под прямым углом (ребенок, стоящий слева, сгибает левое колено; фото 10).

2–3 – сохранять равновесие.

4 – и.п.

(Повторить 4 раза; после двух повторений дети меняются местами.)



Таким образом, задачей, определяющей содержание и методику физкультурных занятий с использованием гимнастических

упражнений на ограниченной опоре со старшими дошкольниками, является развитие основных физических качеств с приоритетом формирования координационных способностей.

Источники

1. Бесшапошникова С.Ю. Развитие двигательной координации у детей 5–7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре: дисс. ... канд. пед. наук. Шуя, 2006.

2. Зацюрский В.М. Двигательные качества спортсменов (исследование по теории и методике воспитания): дисс. д-ра пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 1968.

3. Туревский И.М. Зигзаги ловкости / Научно-практ. издание для преподавателей физической культуры. И.М. Туревский, В.П. Филин, Л.Б. Кофман. Тула, 1993.

4. Шебеко В.Н. Двигательные способности и моторная одаренность ребенка // Инструктор по физкультуре. 2012. № 1.

Gymnastic exercises limited support as a means of development of coordination abilities of preschool children

S. FEDOROVA

Annotation. The article presents a methodology of use gymnastic exercises in a limited reliance on physical culture education classes of preschool children. The peculiarities of development of coordination abilities of children of 5–8 years, provides a set of gymnastic exercises with limited support.

Keywords. Gymnastics on the limited support, coordination abilities, physical qualities.





Лесная прогулка

Физкультурный досуг для детей 3–4 лет

Л. ПАСЕЧНИК,
кандидат
педагогических наук,
доцент,
НГПУ им. К. Минина,
Нижний Новгород

Цели. Развивать согласованные совместные действия детей в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий. Поощрять индивидуальные творческие проявления малышей, побуждая их двигаться по-разному; использовать метод сотворчества с педагогом.

Примечание. Развлечение можно провести в зале или на открытом воздухе.

Ход досуга

Дети входят в зал. Ведущий предлагает им совершить прогулку в лес на поезде. Малыши занимают места в вагонах: встают в колонну по одному за воспитателем. Воспитатель (кондуктор) дает свисток, и поезд отправляется. Дети движутся «паровозиком» вокруг зала под аудиозапись песни «**Вот поезд наш едет**» (муз. Н. Метлова, сл. Т. Бабаджан).

Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем
Ребята сидят.

Чу-чу, чу-чу-чу-чу,
Бежит паровоз.
Далеко, далеко
Ребят он повез.

Приехали в лес,
Остановка опять.
Вставайте, ребята,
Идите гулять.

С окончанием музыки кондуктор объявляет остановку. Дети выходят из вагонов.

Ведущий. Дети! Мы приехали в лес, в котором есть веселая полянка. Но чтобы до нее добраться, надо перейти через болото, потом перепрыгнуть через ручеек. Давайте сделаем зарядку – тогда нам

легче будет преодолеть все препятствия!

(Дети разбегаются в рассыпную по залу и по приглашению взрослых инсценируют по показу песню «Зарядка»; муз. Е. Тиличевой, сл. Л. Мироновой.)

Мальши, малыши –
Дружные ребятки.
Мальши, малыши
Вышли на зарядку.
Припев.
Вот так, вот так,
Вышли на зарядку!

Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги поднимайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Веселей шагайте.
Припев.
Вот так, вот так,
Ноги поднимайте!

Раз-два-три, раз-два-три,
Потянитесь дружно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.
Припев.
Вот так, вот так,
Закаляться нужно!

Раз-два-три, раз-два-три,
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.
Припев.
Вот так, вот так,
Сели и привстали!

Мальши, малыши –
Дружные ребятки.
Мальши, малыши
Сделали на зарядку.
Припев.
Вот так, вот так,
Сделали зарядку!

Ведущий. А теперь, ребята, давайте возьмем корзиночки с шишками и пойдём на полянку. Осторожнее, впереди болото! Нужно пройти его так, чтобы не замочить ног.

Игровое упражнение «По узенькой дорожке»

Цели. Развивать чувство равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности. Укреплять связочно-мышечный корсет ног и позвоночника.

Участникам предлагается пройти по гимнастической скамейке (шириной 8–10 см), украшенной цветами, сохраняя равновесие на уменьшенной опоре. Ведущий помогает детям, которые испытывают затруднения при ходьбе, придерживая их за руку. Отмечает участников, правильно и самостоятельно выполняющих задание.

Ведущий. Молодцы! Никто не замочил ног! Теперь попробуем перепрыгнуть через этот ручеек.

Игровое упражнение «Перепрыгни через ручеек»

Цель. Учить прыгать легко на двух ногах на расстояние до 40–50 см. Воспитывать у детей настойчивость



в достижении цели при решении игровой задачи. Способствовать совершенствованию деятельности опорно-двигательной системы организма ребенка. Поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Оборудование. Длинные бельевые шнуры (5–6 м) – 2 шт.

При помощи двух бельевых шнуров выкладывается ручеек, он расширяется от одного конца к другому (ширина 20–50 см). По сигналу ведущего игроки начинают перепрыгивать через ручеек по очереди: сначала через его узкое место, затем в нескольких местах, где он шире. Выигрывает тот ребенок, которому удастся перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

Ведущий. Посмотрите, ребята, нас ручеек прямо к озеру привел. Сейчас мы отдохнем около него.

Игровое упражнение «Любитель-рыболов»

Взрослый кладет на середину зала большой обруч диаметром 100–120 см. Дети встают вокруг. Взрослые исполняют им песню «Любитель-рыболов» (муз. М. Старокадомского, сл. А. Барто). Дети повторяют движения взрослых по показу.

С утра сидит на озере
Любитель-рыболов.
Сидит, мурлычет песенку,
А песенка без слов:

Припев.
Тра-ля-ля,
Тра-ля-ля,
Тра-ля-ля.

Озеро глубокое,
Удачным будет лов.
Сейчас поймает окуня
Любитель-рыболов.
Припев.

Песенка чудесная –
И радость в ней, и грусть,
И знает эту песенку
Вся рыба наизусть.

Припев.

Как песня начинается,
Вся рыба расплывается...

Припев.

Ведущий. А ведь мы корзинку с шишками сюда не просто так несли.

Игра «Кто бросит шишку в озеро»

Цели. Учить детей быстро выбирать наиболее эффективный способ выполнения бросков в горизонтальную цель. Развивать координацию движений в часто меняющихся игровых ситуациях. Воспитывать у детей настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи.

Оборудование. Большой обруч, корзина с шишками (по 3 шт. на каждого участника игры).

Все играющие встают вокруг обруча на расстоянии 3–4 м от него. Задача игроков – бросить шишки в озеро. Выигрывают те участники, все шишки которых попадут в озеро.

Ведущий. Вокруг нашего озера выросло много грибов, давайте их со-



берем. Только наклоняться и брать можно за один раз всего один грибок.

Игра «Кто больше соберет грибов в корзину»

Цели. Привлекать детей к активному участию в проведении игр; поощрять стремление и инициативу в точном выполнении правил игры. Воспитывать такие качества личности, как настойчивость, целеустремленность. Укреплять связочно-мышечный корсет позвоночника.

Оборудование. Набор грибков из счетного материала (100–200 шт.), корзина.

Ведущий рассыпает мелкие грибочки вокруг озера. Все играющие по команде начинают их собирать и приносят в общую корзину для подсчета и определения победителя. Взрослый отмечает наиболее быстрых грибников.

Ведущий. А теперь, ребята, садитесь в поезд – нам пора ехать дальше.

(Дети встают в колонну по одному за воспитателем и делают два круга под ритмичную музыку по залу. Со словами: «Чух-чух-чух! Приехали!» останавливаются и встают враспынную.)

Ведущий. А вот и веселая полянка. Здесь вас ждет красивая карусель.

Игровое упражнение «Катание на карусели»

В середине зала ставится высокая подставка, на которой прикреплены разноцветные ленты. Дети берутся за концы лент и под веселую музыку бегут по кругу друг за другом сначала в одну сторону, затем в другую.

По окончании музыки останавливаются.

Ведущий. Ребята, посмотрите, какая замечательная березка выросла

на веселой полянке! (Березку устанавливает на место карусели.) Давайте вокруг нее хоровод заведем.

Хоровод «Березка» (муз. Р. Рустамова, сл. А. Матлина)

Взрослый предлагает детям взять платочки. Все участники встают в круг вокруг березки, берут платочек в правую руку, выполняют движения по показу ведущего в соответствии с текстом песни.

Мы вокруг березки
Хороводом стали,
Яркие платочки
Высоко подняли.

Припев:

Ты, березка, посмотри, посмотри,
Это пляшут малыши, малыши!

Мы вокруг березки
Весело гуляли,
Весело гуляли,
Ножками шагали.

Припев.

Мы с тобой, березка,
Поиграем в прятки.
Отгадай, березка,
Где же все ребятки?

Припев.

А теперь, березка,
Нам пора проститься,
Нам пора проститься,
Низко поклониться.

Ведущий. Вот и побывали мы в чудесном лесу. Нам надо возвращаться в детский сад. Ребята, занимайте места в поезде. Пора отправляться!

Дети движутся «паровозиком» вокруг зала под аудиозапись песни «Вот поезд наш едет» (муз. Н. Метлова, сл. Т. Бабаджан) и уходят.

