

РАСТИМ ЧЕМПИОНОВ

Упражнения в равновесии для детей 5 - 7 лет



Инструктор по физической культуре: Кряжева Е.П.

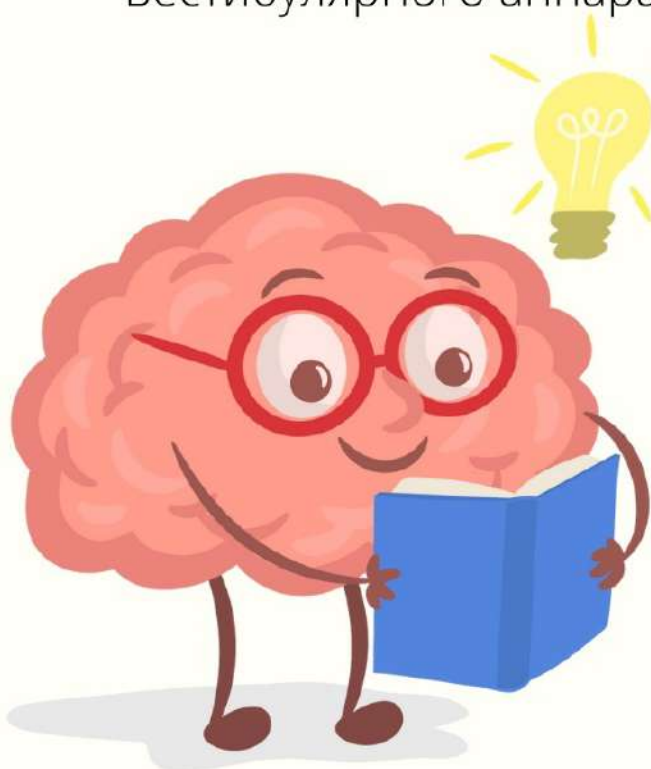
РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ!

Выполнение детьми упражнений на развитие равновесия способствует всестороннему освоению пространства, развитию умений координации собственного действия.

Развитие вестибулярного аппарата, отвечающего за чувство равновесия, является методом развития части головного мозга и, следовательно, его целиком.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:

- Развивают ловкость. Благодаря развитию "чувства тела"
- Сохраняют плавность и красоту движений.
- Повышают остроту слуха благодаря более усиленному кровообращению и работе вестибулярного аппарата.



- Способствуют развитию ловкости и координации движений, решительности, формируют правильную осанку у ребенка.
- Улучшают зрение, если вы выполняете упражнения с закрытыми глазами.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ СТАТИЧНОЕ:

К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе : приседание на носках, стойка на одной ноге и другие.

"УТОЧКА"

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Поднимите согнутую в колене ногу (бедро горизонтально) и считай вслух до 5-10-15-20, руки – в различных положениях. То же самое проделайте с закрытыми глазами.

"ЦАПЛЯ"

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Руки – в стороны (варианты: на пояс, за голову).

Поднять согнутую в колене ногу и поставить ее пяткой на колено другой, прямой опорной ноги.

Считать вслух, пока не потеряете равновесие.

"АИСТ"

Исходное положение – основная стойка: пятки вместе, носки слегка разведены, руки вдоль туловища.

Согнуть правую ногу, отвести назад и захватить правой рукой.

Считать до 5-10, затем проделать упражнение другой ногой и рукой.

ДИНАМИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове.

Прыжок вперед/назад на одной ноге

а) сначала встать на правую ногу, при этом левую согнув под углом в 90 градусов;

б) затем - прыгать вперёд несколько раз подряд, не допуская касания согнутой ногой пола;

в) вернуться в исходное положение, для того, чтобы поменять ногу и продолжить упражнение.

Тот же самый алгоритм действий используется при прыжках на одной ноге назад.

Отличный игровой тренажёр для координации фитбол-мяч.

Занятия с мячами помогают:
укрепить мышцы спины и пресса
сохранить красивую осанку
развить равновесие
развить гибкость, выносливость, быстроту.



Самым лучшим способом для развития координации у дошкольников будут игровые упражнения.

"ПОЙМАЙ КОМАРА"

Необходимые материалы и наглядные пособия : палка длиной приблизительно 1 м, к которой на шнуре подвешен макет комара, изготовленный из картона.

Игроки становятся в круг. Водящий располагается в центре, держа в руках палку с прикрепленным с помощью шнура комаром. Он водит комаром над головами игроков, которые в это время стараются его поймать. Тот, кто схватил комара; становится водящим.

"КАНАТОХОДЕЦ"

Мелом на игровой площадке рисуют тропу канатоходца шириной, не превосходящей ширину стопы. Задача каждого, игрока : пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

- Предложите детям правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».
- Лево́й рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.

