

Методические рекомендации по использованию физиороллов в работе с детьми 3-7 лет

«Волшебный орешек»

Составитель:

Митрошкина Оксана Юрьевна,
инструктор по физической культуре
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка - детский сад № 60»
Томская обл., г. Северск,
пр-т Коммунистический, 155
т. 56-16-42, 56-29-65
факс 8(3823) 56-29-65
E-mail: mdouds60@mail.ru

Пособие посвящено актуальным проблемам профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, развития координации и управления двигательной системой у детей дошкольного возраста. Подробно представлена методика выполнения упражнений с использованием уникального тренажёра – физиоролла.

Пособие предназначено для инструкторов по ФК ДОУ, родителей для индивидуальной работы с детьми 3-7 лет.



Введение

Физиоролл - универсальный современный тренажер для стимулирования двигательной активности, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Физиоролл – это шар, состоящий из двух полусфер, соединенных прямой седлообразной центральной частью. Изготовлен из винила, что придает ему большую эластичность и способность выдерживать нагрузки до 350 кг. Оригинальная форма тренажера гарантирует большую устойчивость при выполнении игровых упражнений. Данные особенности способствуют расширению диапазона движений и совершенствованию физических качеств дошкольников.

Физиоролл помогает ребенку осваивать новые двигательные действия с помощью касаний, нажатий, сжиманий, скольжений, поворотов, прыжков и подскоков. Создавая нестабильные положения, тренажер способствует развитию вестибулярной системы, подвижности позвоночного столба, гибкости, координации движений. Плавные и сбалансированные движения совершенствуют умение управлять своим телом, укрепляют мышечно-связочный аппарат.

Освоение ребенком новых движений – это сложный процесс, в ходе которого организм учится координации и управлению двигательной системой в соответствии с изменениями, происходящими в окружающей среде и индивидуальными особенностями развития.

Под координацией понимается взаимодействие ЦНС и скелетных мышц во время движения. Под управлением – способность выполнять собственные движения по уже заданной двигательной программе.

В дошкольном периоде ребенок познает свое тело, учится управлять им, испытывает новые двигательные ощущения. Знакомство с новыми необычными предметами ведет к изменениям в поведении, отношениях и эмоциях.

На первом этапе ребенок вступает в контакт с физиороллом, интересуется его свойствами, формой, размерами. Тренажер не дает безопасной, стабильной поддержки тела, сложно управляется, укатывается. Ребенок вынужден строить свои действия в зависимости от спонтанных движений тренажера. Такой контакт усиливает внимание и стимулирует глубокие рефлексy.

Второй этап характеризуется экспериментальной деятельностью, направленной на поиск более сложных положений и форм равновесия, перекатов, скольжений и опрокидываний.

На третьем этапе овладения тренажером ребенок обращается за помощью к взрослому. Ребенок и взрослый могут работать вместе, что способствует освоению более сложных игровых упражнений на различные мышечные группы и вестибулярную систему. Позволяет осмыслить полученный опыт и закрепить модели новых движений.

Присутствие и одобрение его действий взрослым, придает ребенку уверенность, является стимулом к овладению новыми движениями и упражнениями.

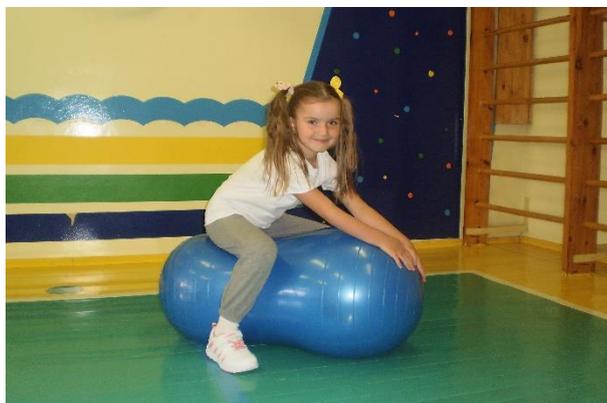
В данном пособии приведены примеры использования физиороллов в совместном выполнении упражнений ребенка и взрослого.



Упражнение «Знакомство»

Цель: познакомить ребенка с новым снарядом, дать возможность самостоятельно манипулировать им, убедиться в его безопасности.

Методика выполнения: инструктор дает возможность ребенку самостоятельно поиграть с физиороллом, используя один или два снаряда одинаковых и различных диаметров (40 или 55 см).



Упражнение «Верхом»

Цель: обучение правильной посадке на физиоролле, формирование навыка удержания равновесия на снаряде, знакомство с новой формой движения.

Методика выполнения: инструктор правильно усаживает ребенка на снаряд (диаметр 40 см) и предоставляет ему самостоятельность для выполнения пружинящих движений и осознания новых ощущений.



Упражнение «Переползи»

Цель: развитие координации движений, тактильных ощущений. Воспитание волевых качеств личности.

Методика выполнения: инструктор использует физиоролл диаметром 55 см. ребенок должен самостоятельно переползти через снаряд несколько раз.



Упражнение «Силач»

Цель: способствовать выработке реакции на новые раздражители. Ознакомление с новыми ощущениями. Развитие координации движений.

Методика выполнения: инструктор садится на физиоролл в позицию ноги врозь, стопы на полу. Ребенок встает на снаряд между ногами инструктора и удерживает руками тренажёр диаметром 40 см, стараясь в течение 10-15 секунд сохранить равновесие.



Упражнение «Попрыгаем вместе»

Цель: укрепление мышц туловища. Развитие равновесия. Ознакомление с новыми движениями.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся «верхом» на физиоролл. Ребёнок сидит перед инструктором, спиной к нему. Инструктор удерживает ребёнка за руки и выполняет с ним пружинящие движения на снаряде. Упражнение выполняется в течение 20-30 секунд.



Упражнение «Пассивный массаж»

Цель: развитие чувствительности через пассивный массаж.

Методика выполнения: ребенок лежит на полу на коврике сначала на спине, затем переворачивается на живот. Инструктор прокатывает физиоролл по телу ребенка в направлении от стоп к голове с легким нажимом. Упражнение выполняется в течение 25-30 секунд.



Упражнение «Сильная спина»

Цель: развитие вестибулярного аппарата, равновесия, баланса, укрепление мышечного корсета.

Методика выполнения: инструктор ложится на спину, колени притянуты к животу. На голени инструктора кладется физиоролл. Ребёнок ложится на снаряд, держится за руки инструктора. Выполняются перекаты и пружинящие движения на снаряде. Упражнение выполняется в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Массаж живота»

Цель: использование физиоролла как массажного инструмента. Работа с двумя снарядами.

Методика выполнения: ребёнок упирается стопами в стопы инструктора, ложится спиной на физиоролл. Инструктор выполняет массажные движения (перекаты) по животу ребёнка.



Упражнение «Массаж спины»

Цель: использование физиоролла как массажного инструмента. Работа в паре с двумя снарядами.

Методика выполнения: ребёнок ложится на середину физиоролла на живот. Инструктор прокатывает снаряд по спине ребёнка (пассивный массаж).



Упражнение «Удерживаем равновесие вместе»

Цель: развитие равновесия, координации движений. Работа с двумя физиороллами в паре.

Методика выполнения: ребёнок и инструктор садятся вдоль снаряда, ноги на снаряде. Одновременно пытаются удерживать равновесие самостоятельно в течение 25-30 секунд, 4-6 раз.



Упражнение «Эх, прокачусь!»

Цель: укрепление мышц туловища. Развитие равновесия. Самостоятельная работа ребёнка на снарядах.

Методика выполнения: ребёнок ложится поперёк двух физиороллов на живот и с помощью рук старается прокатывать снаряды вперёд-назад. Выполняется в течение 25-30 минут.



Упражнение «Удержи равновесие сидя»

Цель: знакомство с новыми движениями. Укрепление мышц туловища. Развитие координации движений и чувства равновесия.

Методика выполнения: ребёнок садится сверху на физиоролл, ноги вытянуты вдоль снаряда. Инструктор помогает ребёнку сохранять равновесие в данном положении в течение 10-15 секунд. Упражнение выполняется 3-4 раза.



Упражнение «Попрыгаем вместе»

Цель: расширение объёма двигательной активности. Развитие координации движений, равновесия.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся в положении «верхом» на снаряд. Инструктор удерживает ребёнка. Выполняются пружинящие движения на физиоролле в течение 20 – 25 секунд.



Упражнение «Удерживаем равновесие вместе (усложнение)»

Цель: развитие равновесия, координации движений. Укрепление мышц туловища. Работа с двумя физиороллами в паре.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок садятся поперёк своего снаряда лицом друг к другу. Ноги кладут на тренажёр друг друга. Пытаются удерживать равновесие в течение 25—30 секунд. Повтор упражнения 4-6 раз.



Упражнение «Поднимаем руки вместе»

Цель: укрепление мышц живота. Развитие равновесия, координации движений, умения работать в паре.

Методика выполнения: инструктор и ребёнок ложатся на свои снаряды на живот. Одновременно по команде поднимают руки максимально вверх. Упражнение выполняется 6-8 раз.



Упражнение «Перекаты на животе»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса. Развитие чувства равновесия.

Методика выполнения: ребёнок ложится на живот на физиоролл диаметром 55 см. Инструктор придерживает ребёнка за предплечья. Выполняются перекаты на снаряде, подъём и опускание ног, туловища. Подъёмы ног и туловища могут выполняться сначала поочередно, затем по мере роста тренированности - одновременно.



Упражнение «Перекаты на спине»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление и растяжение мышц туловища.

Методика выполнения: ребёнок ложится на спину на тренажёр диаметром 55 см. руки вытянуты вверх. Инструктор поддерживает ребёнка за голени и выполняет вместе с ним перекаты. Перекат выполняется до касания ребёнком пола кистями в одном и стопами в обратном направлении. Упражнение выполняется 4-6 раз.



Упражнение «Достань игрушку»

Цель: ознакомление с новыми видами движений. Развитие гибкости.

Методика выполнения: физиороллы ставятся друг на друга вертикально. Вся конструкция, на вершине которой стоит какой-либо предмет, удерживается инструктором. Ребёнок подходит к тренажёрам и старается поочередно правой и левой руками достать предмет. Упражнение выполняется 4-6 раз каждой рукой. Усложнение: не отрывать пятки от пола.



Упражнение «Отдыхаем»

Цель: укрепление мышц спины и брюшного пресса. Удержание баланса и стабилизация тела.

Методика выполнения: ребенок с помощью инструктора ложится животом на физиоролл, держится руками за снаряд, ноги вытянуты. Ребенок удерживает исходное положение в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи голову»

Цель: укрепление мышц шеи. Развитие чувства равновесия.

Методика выполнения: инструктор садится на середину снаряда «верхом». Ребёнок ложится на бедро инструктора и обхватывает снаряд руками. Выполняются перекатывающие движения вправо и влево. При этом ребёнок держит голову прямо и пассивен при выполнении упражнения. Выполняется в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Наклоны назад»

Цель: укрепление мышц спины. Развитие равновесия.

Методика выполнения: инструктор садится «верхом» на одну сторону снаряда, на другой располагается ребёнок. Ноги ребёнка вытянуты вперёд и лежат на бёдрах инструктора. Инструктор и ребёнок держатся за руки. Ребёнок и инструктор отклоняются назад до полного выпрямления рук и удерживают равновесие. Выполняется 6-8 раз. Темп выполнения медленный.



Упражнение «Удержи баланс №1 (лёжа на спине)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок ложится на спину вдоль физиоролла диаметром 55 см. Положение тела свободное. С помощью инструктора нужно удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 2 (на четвереньках)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок встаёт на четвереньки вдоль физиоролла диаметром 55 см. положение тела и рук свободное. С помощью инструктора необходимо удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 3 (на коленях)»

Цель: удержание баланса в различных положениях. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок встаёт на колени на середину физиоролла диаметром 55 см. Положение тела и рук свободное. С помощью инструктора нужно удержать равновесие на снаряде в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 4 (сидя на вертикальном снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: физиоролл ставится вертикально. Ребёнок с помощью инструктора садится на верх снаряда и удерживает равновесие в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 5 (стоя на снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: инструктор садится на физиоролл диаметром 55 см в положении «верхом». Ребёнок встаёт на мяч, ноги врозь, руки в стороны, спиной к инструктору. Нужно удержать равновесие с помощью инструктора в течение 10-15 секунд.



Упражнение «Удержи баланс № 6 (стоя на снаряде)»

Цель: удержание баланса. Развитие координации движений.

Методика выполнения: ребёнок встаёт на физиоролл. Ноги широко расставлены, руки в стороны. С помощью инструктора поднимает и опускает руки.

