

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»

Нетрадиционное спортивное оборудование
«Занимательная дорожка»

Автор и изготовитель: инструктор по физической культуре
Кондратьева Н.И.

Актуальность

Здоровьесберегающие технологии- неотъемлемая часть современного дошкольного образования. Одним из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья является профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников. На сегодняшний день плоскостопие у детей дошкольного возраста наиболее распространенное и считается одним из самых актуальных вопросов здоровья. Занятия с использованием «Дорожек здоровья» способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, улучшению осанки детей, увеличению гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Использование таких дорожек в сочетании с художественным словом создает положительный настрой, повышает настроение, дает заряд бодрости и энергии. Таким образом «Дорожки здоровья»- универсальный, многофункциональный, эффективный оздоровительный метод для здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Цель: Стимулировать и совершенствовать развитие двигательных способностей и физических качеств посредством использования нестандартного оборудования.

- Задачи:** - развивать мышечно- связочный аппарат голени и стопы.
- формировать навык правильной ходьбы и осанки
 - учить сохранять равновесие при ходьбе по набивным цилиндрам.
 - учить и развивать прыжки с продвижением вперед через препятствия; с продвижением вперед ноги вместе- ноги врозь.
 - учить и совершенствовать ползание с продвижением вперед с опорой на руки и ноги по ограниченной опоре; ползание с продвижением вперед с опорой на широко поставленные руки и ноги.
 - укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Описание дидактического пособия «Занимательная дорожка»

Материал: Прочная гибкая основа (в данном случае линолеум) длиной 160 см и шириной 40 см. На расстоянии 15 см. приклеена жесткая часть ленты- липучки к которой прицепляются набивные цилиндры, пришитой к ним, второй части ленты- липучки.

Хождение по такой дорожке вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Ходьба может быть по ленте- липучке или по набивным цилиндрам. Она может быть прямо, боком, на носках, на пятках, в приседе, с поворотом вокруг себя, с упражнениями для рук, плеч в чередовании с прыжками и т.д. При следует четко следить за осанкой детей, за качеством выполнения заданий.

Прыгать можно через ленту- липучку, через набивные цилиндры, вправо- влево через дорожку или ноги вместе (на дорожке)- ноги врозь (за пределы дорожки).

Ползание осуществляется непосредственно по дорожке, с широко расставленными руками и ногами, не наступая на дорожку. Также можно варьировать: ноги по дорожке, руки широко или наоборот.