

предметно-пространственная среда

Оборудование для развития крупной моторики в помещениях и на территории детского сада

Современную полноценную жизнь любого человека сложно представить без нормальных свободных движений всеми частями тела, умения ими управлять и контролировать. Довольно часто приходится слышать о необходимости развития мелкой моторики, о раннем интеллектуальном развитии дошкольников. Но не стоит забывать о важности крупной моторики в жизни детей. Ведь для растущего организма очень важны движения, и его интеллектуальное развитие будет гораздо эффективнее, если ребенок больше времени проводит в активных играх.

Крупная моторика является базовой основой всех полноценных движений, а затем уже их можно точнее координировать путем развития мелкой моторики. Крупная (общая) моторика – это любые двигательные движения человека, которые мы совершаем ежедневно в процессе своей жизнедеятельности (ходьба, бег, наклоны, прыжки и другие движения). Крупную моторику у детей необходимо развивать для:

- укрепления мышечного корсета и жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, нервной);
- нормализации вестибулярного аппарата;
- развития координации движений;
- совершенствования двигательных навыков;
- развития самостоятельности и навыков самообслуживания;
- развития речи, памяти и внимания;
- повышения самооценки ребенка;
- чтобы выплеснуть скопившуюся энергию за день.

Поэтому так важно чередовать занятия в течение дня: активные и пассивные.

В процессе развития крупной моторики у детей происходит воспитание психофизических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила мышц и выносливость).

Ловкость развивается в лазании. При проведении физкультурных занятий используется следующее оборудование – деревянные ворота, стойки с натянутым шнуром (для подлезания под ними), обручи (для лазания сквозь них), гимнастические скамьи (для ползания различными способами) и гимнастические лестницы (для лазания вверх, вниз и с пролета на пролет). Воспитателям рекомендуется в группах в свободное время использовать обручи и натянутую скакалку для развития ловкости детей.

Прогулочные участки старших и подготовительных групп в нашем детском саду оборудованы горками с пристроенными лестницами и лабиринтами. Это идеальное место для отработки навыков подъема и спуска по

отвесной поверхности. Прогулочные участки средних групп оборудованы машинками, самолетами, которые служат для развития ловкости у детей (наличие ступенек, различных поручней). Ловкость развивается в общеразвивающих упражнениях с предметами (мячи, кубики, скакалки и гимнастические палки). Данные пособия постоянно используем при проведении физкультурных занятий с детьми всех возрастных групп.

Ловкость развивается в подвижных играх с использованием спортивного оборудования (например, «Мыши и кот», «Перелет птиц», «Ловцы обезьян», «Школа мяча», «Рыбак и рыбки», «Круговая лапта») и играх-эстафетах. На прогулочных площадках рекомендуем воспитателям всех возрастных групп проводить с детьми упражнения с мячами (отбивание, подбрасывание и ловля, броски друг другу), прыжки через скакалку и выше названные подвижные игры. В зимнее время года мячи следует заменить снежками. Сооружение зимних построек также способствует развитию ловкости у детей.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (например, игры-эстафеты с бегом, ходьбой, прыжками, метанием). Используем их при проведении физкультурных досугов и игровых занятий на улице. Но так как физкультура на улице проходит лишь раз в неделю, а физкультурный досуг – раз в месяц, воспитатели дополнительно проводят такие игры-эстафеты на прогулочных площадках самостоятельно с детьми. Быстрота развивается в подвижных играх с использованием спортивного оборудования (например, «Серсо», «Повар и котят», «Попади в кольцо», «Волк и зайцы»). Рекомендуем воспитателям всех возрастных групп в групповых помещениях и на прогулочных площадках проводить с детьми такие подвижные игры, как «Серсо», «Попади мячиком (снежком) в коробку (стену)», «Боулинг».

Гибкость развивается в выполнении наклонов вперед, вниз, вбок с гимнастической палкой, с обручем или мячом в руках. Воспитателям рекомендуем включить данные упражнения в комплексы упражнений после дневного сна.

Равновесие развивается в ходьбе по плоскому шнуру, канату, скамье, по гимнастическому бревну, по наклонной доске. В спортивном зале все оборудование имеется и активно применяется на физкультурных занятиях. В группах воспитателям рекомендуем применять скакалки или плоский шнур. Во время прогулки водить детей на спортивную площадку, где есть гимнастическое бревно или предложить детям пройти по бортику или

начерченной линии. Равновесие развивается в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела (метание на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в глубину с гимнастической скамьи).

На физкультурных занятиях в спортивном зале дети метают набивные мешочки обеими руками, выполняют прыжки в длину с места и в глубину, приземляясь на гимнастический мат. На прогулке воспитателям рекомендуем проводить с детьми спрыгивание с невысоких ступенек, приземляясь на две ноги и упражнение в метании снежков обеими руками «Кто дальше бросит?». А также подвижные игры «Замри!», «Сделай фигуру!».

Сила основных мышечных групп тела постепенно развивается во время выполнения общеразвивающих упражнений как с предметами, так и без них. В нашем детском саду это ежедневная работа инструктора по физической культуре и воспитателей. Сила развивается во время проведения упражнений, вызывающих кратковременные скоростно-силовые напряжения (упражнения в метании, прыжках и лазании по вертикальной лестнице). В спортивном зале все необходимое оборудование (гимнастические скамьи, бревна, маты, вертикальные лестницы, набивные мешочки, различные мишени) имеется и активно применяется на физкультурных занятиях.

Выносливость воспитывается в беге в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минут между предметами. Тренируемся на занятиях в физкультурном зале (используем кегли, кубики или набивные мячи) и на улице (кроме зимы) по территории детского сада. Выносливость воспитывается в подвижных играх с бегом (например, «Ловишки с лентами», «Хитрая лиса»), играх спортивного характера (например, футбол, хоккей).

С воспитателями мы действуем сообща. В своей работе они используют все перечисленные упражнения. Проводят с детьми на улице те подвижные игры, которые понравились детям на физкультурном занятии. В группе проводят малоподвижные игры и физкультминутки. Благодаря достаточной двигательной активности детей у нас – педагогов детского сада, есть шанс воспитать в будущем здоровых детей, у которых будет желание самостоятельно заниматься физкультурой, а также снизить вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Я. Ю. Макарова, инструктор
по физической культуре МКДОУ д/с № 35