



Вірні є помічники у спортсменів-малюків

Використання сучасних тренажерів у роботі з дітьми старшої групи



Ганна КАЗАНОВСЬКА,
вихователька,
ЗДО № 1 “Дзвіночок”,
м. Шостка, Сумська обл.

Як відірвати сучасних дітей від гаджетів та зацікавити руховою діяльністю? Допоможуть цікаві атрибути та нестандартне фізкультурне обладнання! Знайомтеся: сучасні тренажери, які неодмінно заохотять ваших малят до рухової активності.

Нейроскакалка

Нейроскакалка — чудовий засіб фізичного та інтелектуального розвитку. Завдяки роботі з нею зміцнюються м'язи, покращується робота серцево-судинної системи, удосконалюється техніка стрибків, розвиваються координація рухів, спритність, витривалість, увага, зміцнюються опорно-руховий та вестибулярний апарати.

Переваги

- Нейроскакалка компактна, яскрава, має незвичну форму, що робить її бажаною для дітей.
- Цей інвентар можна використовувати у фізкультурній залі, груповій кімнаті та на майданчику.
- Задіює дві півкулі головного мозку одночасно.
- Цей веселий тренажер розвиває м'язи ніг.
- Нейроскакалку можна використовувати на заняттях із фізкультури, під час проведення фізкультурних свят і розваг, руханок, фізкультпауз.

Педагогам, які використовують або планують використовувати цей тренажер у своїй роботі з дітьми, треба пам'ятати про протипоказання: зайва вага, захворювання артритом, хвороби серцево-судинної системи, вік до 3 років.

Нейроскакалка виготовлена з міцного пластику, складається з кільця, що має м'який поролоновий валик, осі та колеса, яке світиться під час стрибків. Довжина — 65 см, діаметр кільця — 16 см. Дитина одягає нейроскакалку на махову ногу, робить легкі обертальні рухи (“крутить” скакалку), а іншою ногою, відштовхуючись, перестрибує через неї. Що



швидше крутиться скакалка, то яскравіше світиться колесо — це захоплює дітей.

Етапи розучування стрибків

1. Обертання скакалки на маховій нозі рукою з переступанням через неї ногою, що відштовхується.
2. Обертання скакалки маховою ногою з переступанням через неї ногою, що відштовхується, в русі та на місці.
3. Стрибки через скакалку в русі та на місці.
4. Стрибки через скакалку в координації з рухами рук та з м'ячем.

Спочатку дитина виконує стрибки через скакалку на зручній для неї нозі та в зручному (внутрішньому) напрямку, а потім вправа виконується на іншій нозі й у незручному (зовнішньому) напрямку.

Варіанти ігрових вправ

1. Стрибки через скакалку на правій та лівій нозі по черзі.
2. Виконання стрибків через скакалку у внутрішньому та зовнішньому напрямку.
3. Виконання стрибків кількома дітьми синхронно під супровід ритмічної музики.
4. Підрахунок стрибків за одну хвилину з наступним збільшенням кількості.
5. Вправи зі стрибками з нейроскакалкою з інтелектуальним навантаженням:
 - ✓ стрибнути через скакалку стільки разів, скільки складів у названому слові;
 - ✓ стрибаючи, лічити стрибки до 10 і навпаки.
6. Стрибки через скакалку зі зміною положення рук (руки вгору, на пояс, у сторони, за спину, зі

РОЗШИРЮЙТЕ СВОЇ ГОРИЗОНТИ

Разом із журналами
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога",
"Джміль"!

Передплатіть
КОМПЛЕКТ
на 2022 рік

на сайті
JMIL.COM.UA

зі знижкою
до 11%!

