

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КУ «ЦЕНР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ВІННИЦЬКОЇ
МІСЬКОЇ РАДИ »
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД №15
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»

«Braine & Body. Інтелектуальна гімнастика»

Номінація

«Навчально-методичний посібник закладів дошкільної освіти»



Колектив авторів:

Голубчик Тетяна Олександрівна
завідувач КЗ «ДНЗ №15 ВМР»

Палащук Ольга Олексіївна вихователь-методист КЗ «ДНЗ №15 ВМР»

Панаскевич Аліна Юріївна інструктор з фізкультури КЗ «ДНЗ №15 ВМР»

Тимовська Алла Вікторівна практичний психолог КЗ «ДНЗ №15 ВМР»

(0432) 55- 72- 00

(0432) 55- 72- 01

м. Вінниця
2021

Зміст

ВСТУП	3
ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК	
Розділ I. Характеристика аспектів формування здорової, розвиненої особистості дитини дошкільного віку	6
1.1 Фізкультурно-оздоровчий аспект.....	6
1.2 Психологічний аспект.....	8
1.3 Методичний аспект.....	10
Розділ II. Педагогічний досвід закладу дошкільної освіти	14
2.1 Ботмерівська гімнастика.....	17
2.2 Евритміка Далькроза.....	19
2.3 Body ballet.....	21
2.4 Фітбол аеробіка.....	22
2.5 Нейро-психокорекційні вправи.....	24
ПРАКТИЧНИЙ БЛОК	
3.1 Вправи Ботмерівської гімнастики.....	27
3.2 Комплекс вправ ритмічної гімнастики по Далькрозу.....	31
3.3 Вправи з фітбол-гімнастики.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	53

Вступ

Питання розвитку дитини-дошкільника не можливо переоцінити. Життя дитини необхідно побудувати так, щоб вона максимально використовувала можливості свого віку. Саме тому в цей період дуже важливо створити фізичний та психологічний комфорт для її успішного розвитку й зростання. Така роль покладається на батьків або осіб, що їх замінюють, а також тих, хто оточує дитину постійно. Від початку свого життя діти розвиваються лише за умови постійної стимуляції відчуттями власного тіла та навколишнього середовища. Будь-яка частина центральної нервової системи не працює самостійно – одна частина отримує інформацію від іншої. Тому тісний зв'язок між показниками психічних та фізичних якостей дітей дошкільного віку полягає в одночасному розвитку рухових та розумових (інтелектуальних) здібностей, або ж їх інтеграції. Активна рухова діяльність позитивно впливає на розумову діяльність.

Гімнастика на сучасному етапі склалась як система методів і засобів, спрямованих на всебічний розвиток дитини. Вона керується науковою теорією, методикою, що передбачає широке використання гімнастичних вправ в різних ланках системи фізичного виховання.

Під впливом гімнастики, в організмі відбуваються позитивні структурні зміни. Сила, рівновага, рухливість, пластичність нервових процесів здійснюється на більш високому рівні. Удосконалюється регулююча і координуюча роль нервової системи. Гімнастика дозволяє виявити приховані здібності дитини і розширити межі можливості діяльності її тіла та мозку. Це універсальна система вправ, вона ефективна і для дітей, і для дорослих в будь-якому віці.

Інтелектуальна гімнастика-це методика активації природних механізмів роботи мозку за допомогою фізичних вправ, поєднання руху та думок. За допомогою спеціально підібраних вправ організм координує роботу правої та лівої півкулі та розвиває взаємозв'язок тіла та інтелекту.

Інтелектуальна гімнастика передбачає навчання навичкам виконання вправ, які є засобом розвитку інтелекту, формування спостережливості, вміння логічно та критично мислити, розвиває уяву, сприяє розвитку природного потенціалу «Можу і хочу», фізичному цілісному розвитку дошкільника в подальші роки .

Інтелектуальна гімнастика активізує розумову діяльність дошкільників, розвиває навички спілкування, сприяє самовираженню, дозволяє підняти на більш високий рівень розвиток пізнавальної активності дітей, а це одна з складових успішності їх подальшого навчання в школі.

Зазвичай фізичне виховання розглядається як засіб оптимізації фізичного стану дитини, та не сприяє соціально-психологічному та інтелектуальному розвитку. Автори посібника значну увагу приділяють вирішенню дуже важливого завдання – розвитку розумових здібностей дітей засобами фізичної культури.

Новизна. Посібник містить теоретичний та практичний матеріал з питань розкриття фізичного та інтелектуального потенціалу дітей через багатогранне використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій : «Ботмерівська гімнастика», «Евритміка Далькроза», « Body ballet», « Фітбол аеробіка» та нейропсихологічного підґрунтя фізкультурно-оздоровчої та розвиткової роботи .

Запропонований досвід роботи як інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової діяльності з психічними процесами особистості відповідно до вікових особливостей розвитку.

Основна ідея посібника. Повне розкриття інтелектуального та фізичного потенціалу дітей через регулярне тренування мозку та тіла за допомогою альтернативних підходів.

Мета. Формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільника .Розвиток розумових здібностей – індивідуально-психологічних особливостей дитини, які проявляються в діяльності та є умовою її успішного виконання. Впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій , в даному випадку – різних видів гімнастик для розвитку цілеспрямованої рухової діяльності дитини,

що в подальшому надасть впевненості , можливості керувати своїми емоціями, відчувати власну значимість, сформує позитивне ставлення до оточуючих.

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Розділ I. Характеристика

аспектів формування здорової, розвиненої особистості дитини дошкільного віку

1.1 Фізкультурно-оздоровчий аспект

В умовах реформування дошкільної освіти одним із основних її завдань є виховання гармонійно розвинутої, довершеної, здорової особистості, здатної повною мірою реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості. Дошкільний вік - важливий період, коли формується особистість і закладаються основи досвіду здорового способу життя.

І.І. Брехман підкреслює, що здоров'я - це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з людьми, з природою і самим собою.[1]

Фізична складова здоров'я - це фізичний (тілесний, соматичний) стан людини та її фізичний розвиток. Фізичний розвиток характеризується забезпеченням оптимальних умов для росту і розвитку органів і систем організму дитини. [7]

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію дитини з соціальним середовищем.

Психічна складова здоров'я - надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток дитини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини. Психічні процеси у здорової людини реалізуються через різноманітні почуття та емоційні стани. Реальне пізнання оточуючого світу відбувається за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови.

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» - збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.[15]

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в закладі дошкільної освіти здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми. [23]

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня є обов'язковими для дітей дошкільного віку. Вони мають мету – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі.

Важливим аспектом раціональної рухової діяльності є фізкультурно-спортивна рухова діяльність дитини, яка характеризується кількістю часу, витраченого на заняття фізичною культурою і спортом за певний календарний період; розподілом фізкультурно-оздоровчих занять в календарному циклі, змістом засобів, використовуваних на заняттях, і способом їх застосування. Раціональний, задовольняючий біологічні потреби організму, руховий режим підвищує стійкість організму до впливів зовнішнього середовища, в тому числі різних несприятливих і критичних чинників, сприяє підвищенню загальної та специфічної працездатності.[2]

Г.С.Туманян вважає, що формування навичок здорового способу життя людини зумовлюється вирішенням комплексу п'яти груп завдань:

- 1) формування духовної сфери особистості;
- 2) зміцнення здоров'я, засвоєння правил і норм здорового способу життя, підвищення опірності організму несприятливим факторів зовнішнього і внутрішнього середовища за рахунок повного збереження механізмів гомеостазу;

3) фізична (точніше фізкультурна) освіта, що включає формування спеціальних знань в області фізичної культури; вдосконалення координаційних здібностей і розширення рухового досвіду в трьох площинах простору і в різних умовах опори;

4) вдосконалення тих функціональних властивостей або кондиційних можливостей, які визначають успіх рухової діяльності;

5) фізичний розвиток, формування основних тотальних розмірів: маси, пропорцій, конституції тіла, правильної постави, попередження плоскостопості.

Впровадження в освітній процес профілактично-оздоровлювальних, здоров'язвержувальних технологій забезпечують формування, розвиток і закріплення життєво важливих умінь, навичок: звичок особистої гігієни, соціальної комунікативності, організованості, та сприяють дотриманню соціальних норм поведінки в суспільстві, активного протиборства з небажаними звичками і видами поведінки. Такі види роботи сприяють підвищенню функціональних можливостей організму дошкільників, покращують працездатність та загартованість дітей в подальшому житті.

1.2 Психологічний аспект

З точки зору науки, люди досить опосередковані створіння. Тварини перевершують нас майже в усьому: фізичній силі, швидкості, сенсориці. Проте в одному перевага людини над усіма видами незаперечна - це інтелект. Люди мають високорозвинений головний мозок. Хоча кора великого мозку (церебральна кора) лише 3 мм завтовшки, проте вона містить 70% нейронів центральної нервової системи. Кора розділена на дві півкулі, зв'язані товстим сполученням волокон - так званим мозолистим тілом. Інтелект залежить від ефективності роботи головного мозку. [8]

Які є етапи розвитку мозку

Якщо порівняти розвиток психіки з будівництвом будинку, ми можемо умовно розділити на такі етапи

Перший етап – фундамент всієї психічної діяльності (від внутрішньоутробного періоду до 2-3 років). Другий етап – будівництво стін (до 7-8 років).

Третій етап – дах (від 3 до 12-15 років, повністю функціональним мозок стає до 21 року).

I функціональний блок мозку («Я хочу») – це «фундамент» психіки, до складу якого входять стовбур мозку та підкоркові структури, що знаходяться у глибині мозку. Він є своєрідним енергетичним центром та забезпечує:регуляцію тонуусу та бадьорості,відповідає за інстинкти,емоції та афекти (задоволення або незадоволення). На цей блок має вплив передфронтальна кора півкуль, тобто III функціональний блок.

II функціональний блок («Я можу»). Це «стіни» нашої психіки. Зрілість та сформованість залежать від соціального середовища та умов, що створені для розвитку дитини. Це те, чим ми наповнили мозок дитини, що вона пізнала та який перцептивний досвід отримала. Цей функціональний блок приймає інформацію з навколишнього світу, переробляє та зберігає її. Період його розвитку від 2(3) до 7(8) років. Другий блок розташований у задніх відділах нової кори та включає зорову, слухову та чуттєву частки.

III функціональний блок («Я повинен») це «дах» нашої психіки. Він розташований у лобових частках головного мозку, які формують плани та програми дій, регулюють поведінку. Цей блок організовує активну, свідому психічну діяльність, формує плани і програми власних дій,стежить за їх виконанням та регулює поведінку. Це увага, розуміння інструкції, утримання завдання, контроль за діяльністю, оцінка

результатів. Цей блок дозріває з 7(8) до 12(15) . Добре знайоме слово «виховання» як раз відноситься до цього блоку мозку.

Так як за здоров'я як психічне, так і соматичне відповідає I функціональний блок мозку, а у нейропсихології відомо, що ми ним можемо частково керувати за допомогою нашого III функціонального блоку мозку, тому ми у своїй роботі використовуємо вправи нейрокорекції для покращення як I так і III функціональних блоку мозку.

Дитина з нормальним слухом, зором та інтелектом може мати труднощі у засвоєнні знань через незрілість деяких відділів мозку, що відповідають за рухові функції рук, мовну функцію, увагу, зорово-просторову орієнтацію. Для подолання у таких дітей порушень та попередження розвитку патологічних станів необхідно зміцнювати їхнє психічне здоров'я за допомогою проведення комплексної психокорекційної роботи.

1.3 Методичний аспект

Найпоширенішою групою засобів, яка використовується в процесі фізичного виховання дошкільників є гімнастичні вправи: основної гімнастики, ритмічної гімнастики, фітбол-гімнастики, дихальної гімнастики, психогімнастики, пальчикової гімнастики. [7;5]

Гімнастика сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики – проведення у добре провітреному приміщенні.

Якщо гімнастика проводиться з використанням предметів, заздалегідь педагог готує все необхідне: гімнастичні палиці, фітболи, гімнастичні килимки, орто-доріжки, еспандери і т.д. Предмети розкладаються на лавах, пірамідах тощо, щоб їх було зручно взяти для виконання вправ. Гімнастикою діти займаються в

зручному одязі: футболка, шорти, чешки. Педагог вдягається так, щоб його костюм не заважав рухам.

Проведення заняття у всіх вікових групах починається з шиккування в колону по одному. Середню і старшу групи перешиковують з утворенням ланок. Щоб не витратити зайвого часу на розімкнення у колонах і по рядах, використовують певні орієнтири. Усіх молодших дошкільнят шикують в коло для організованого проведення заняття.

Музичний супровід вправ створює у дітей бадьорий, піднесений настрій, він сприяє більш чіткішому та виразнішому виконанню вправ, обумовлює їх темп. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музики, під лічбу вихователя. Після цього вправу роблять під музику.

Доцільно керуватись такими вимогами:

- ✓ Вправи мають бути різноманітними за видами рухів і охоплювати різні групи великих м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг). Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, живота, ніг) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а пропонують з вправами, що охоплюють великі м'язові групи;
- ✓ Вправи повинні бути доступними для дітей, відповідати будові й функціям їхнього рухового апарата, не вимагати великої затрати нервової м'язової енергії;
- ✓ В основному пропонують вправи, в яких імітують рухи тварин, птахів, машин. Імітаційні вправи зацікавлюють дошкільнят, викликають у них емоційне піднесення;
- ✓ Для урізноманітнення гімнастики використовують предмети, що сприяють правильному й цілеспрямованому виконання рухів, а також підвищує інтерес до вправ.

Дозування гімнастичних вправ у різновікових групах має свою специфіку. Діти виконують одні й ті самі вправи, але педагог так враховує їхні вікові особливості та підготовленість, щоб всі вправи комплексу були посилені кожній дитині незалежно від її віку.

Після кожної вправи роблять невелику паузу 10-15 секунд для відпочинку та врегулювання дихання, під час якої педагог пояснює наступну вправу.

Під час показу гімнастичних вправ слід користуватися «дзеркальним» способом. Педагог стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, педагог пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву.

При складанні комплексів занять передбачається реалізація принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму та покращення фізичного розвитку дітей. Спочатку виконують вправи, які зміцнюють м'язи плечового пояса, рук та спини, сприяють розширенню грудної клітини, випрямленню хребта та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для зміцнення м'язів тулуба, ніг.

Гімнастику слід проводити з різних вихідних положень (лежачи та сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше вплинути на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному положенні.

Таким чином, виконання гімнастики мобілізує й організовує дітей, приводить їх організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Одним із основних завдань фахівця психологічної служби в закладі дошкільної освіти є підтримка комфортного освітнього соціального середовища, яке сприяє повному розкриттю пізнавальних, особистісних та творчих ресурсів дитини.

Автоматизовані навички роботи з тілом дозволяють активізувати розвиток нейронів головного мозку.

Якщо педагог прагне активізувати увагу дітей, звернути увагу на себе, переключити з розважальної діяльності на освітню, чи зняти втому, то допоможуть такі вправи:

- ✓ вправи по виробленню правильного дихання,
- ✓ окорухові вправи,

- ✓ масаж та самомасаж,
- ✓ розтяжки,
- ✓ вправи на формування та корекцію базових сенсомоторних дій,
- ✓ вправи на міжпівкульну взаємодію,
- ✓ вправи на ритмізацію.

Для проведення цих вправ доцільно керуватись такими вимогами:

- ✓ Всі завдання мають мати чіткі правила, алгоритм виконання та способи оцінювання.
- ✓ На початку формувального навчання більшу частину цих зобов'язань має взяти на себе педагог, потім дитина самостійно може впоратися з цим.
- ✓ Що молодша дитина, то більш докладною і чіткою повинна бути інструкція (а ймовірніше – наочна демонстрація), так само, як і обговорення всіх етапів роботи.
- ✓ Важливо розуміти різницю між програмами «Роби як хочеш» і «Роби точно так»; «Кинь у стінку м'яч» і «Влуч м'ячем в червоний кружечок (мета!) на стіні».

Коли світ навколо дитини зрозумілий, і дитина розуміє, чого від неї чекають і що вона буде робити далі, тоді вона активно розвивається і стає впевненою в своїх діях.

Розділ II. Педагогічний досвід закладу дошкільної освіти

Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті - технології, спрямовані на вирішення пріоритетного завдання - збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків.

Мета здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті - забезпечення високого рівня реального здоров'я у вихованця дитячого садка і виховання валеологічної культури, знань про здоров'я і умінь оберігати, підтримувати і зберігати його, що дозволяє дошкільнику самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги .

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №15 Вінницької міської ради» – це сучасний заклад, в якому створено здов'язбережувальне та предметно-просторове розвивальне середовище, комфортні умови для розвитку, навчання та виховання дітей.

Одним з напрямів освітньої роботи у закладі – організація фізкультурно-оздоровчої роботи, яка спрямована на досягнення дітьми повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я вихованців.

Для досягнення оптимальних результатів педагогічного впливу на розвиток дітей в закладі проводиться моніторинг за станом здоров'я і фізичним розвитком дітей . Він здійснюється старшою медичною сестрою, вихователем-методистом, вихователями, інструктором з фізкультури, психологом.. Вся робота будується з урахуванням фізичної підготовленості та наявних відхилень в стані здоров'я дітей дошкільного віку. Весь результат заноситься в карту-схему, яка дає можливість педагогам планувати фізкультурно-оздоровчу та розвиткову роботу. [24]

Фізкультурно-оздоровча діяльність направлена на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини.

Задачі цієї діяльності:

-рівень сформованості навичок у виконання основних рухів та розвиток фізичних якостей;

-контроль за руховою активністю і становлення фізичної культури дошкільнят;

-формування правильної постави, профілактика порушень опорно-рухового апарату;

-виховання звички повсякденної фізичної активності;

-оздоровлення засобами загартовування.

З метою систематизації інформації про вплив фізичного розвитку на розвиток інтелектуальних здібностей дошкільників, було проведено дослідження з експериментальною групою дітей віком 4-6 років. Показники на початку та завершення проведення дослідження показані у діаграмах (Додаток А).

В роботі використовується як, традиційні технології фізкультурно-оздоровчої роботи: фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, динамічні паузи, вправи після денного сну, коригувальна гімнастика, піші переходи, загартовувальні заходи); активний відпочинок (фізкультурні розваги, свята, дні здоров'я) та самостійна рухова діяльність дітей..

Педагоги закладу вивчають та впроваджують у практику роботи передовий педагогічний досвід педагогів України, інноваційні оздоровчі технології .

У нашому ЗДО поставлені завдання:

1. Збереження і зміцнення здоров'я дітей на основі комплексного і системного використання доступних для дитячого садка засобів фізичного виховання, оптимізації рухової діяльності на свіжому повітрі.

2. Забезпечення активної позиції дітей в процесі отримання знань про здоровий спосіб життя.

3. Конструктивне партнерство сім'ї, педагогічного колективу і самих дітей в зміцненні їх здоров'я, розвитку особистісного потенціалу дитини.

Робота нашого ЗДО спрямована на:

1. Залучення дітей до фізичної культури.
2. Використання розвиваючих форм оздоровчої роботи.

Ми вважаємо, що на сьогоднішній день провідне місце повинно бути відведено використанню технологій збереження та стимулювання здоров'я, а також технологіям навчання здоровому способу життя і корекційним технологіям.

До основних форм і методів технології збереження і стимулювання здоров'я дітей, активізації інтелектуального розвитку які використовує наш ЗДО відносяться:

Релаксація - в будь-якому зручному приміщенні, в залежності від стану дітей і цілей, педагог визначає інтенсивність технології. Для всіх вікових груп. Можна використовувати спокійну класичну музику (Чайковський, Рахманінов), звуки природи. У нашому дитячому садку створена фонотека і відеотека з елементами кольоротерапії.

Гімнастика дихальна - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Забезпечити провітрювання приміщення, педагогу дати дітям інструкції про обов'язкову гігієну порожнини носа перед проведенням процедури. Використовується як основний елемент при проведенні освітньої діяльності з дітьми по фізичному розвитку.

Гімнастика коригуюча - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Форма проведення залежить від поставленого завдання і контингенту дітей.

Гімнастика ортопедична - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорного скелетиння стопи.

Ботмерівська гімнастика - сприяє формуванню постави, вихованню рівноваги, сприяє входженню в резонанс із простором і досягненню стану гармонії. Наведемо приклади вправ з ботмерівської гімнастики.

Ритмічна гімнастика (ритміка) - система музично-ритмічного виховання, створена Емілем Жак-Далькрозом. Метод полягає в розвитку почуття ритму - почуття часу, іншими словами, розвитку координації між нервової та м'язової діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в найскладніших рухах.

Фітбол-гімнастика - заняття фітболом допомагають знімати напруження в усьому тілі, поліпшують рухливість, гнучкість, еластичність суглобів та кровообіг, діяльність усіх органів, формують правильну поставу.

Body ballet - система фізичних вправ (фітнесу), заснована на поєднанні балетних вправ, вправ функціонально-силового тренінгу, пілатесу та йоги.

Нейропсихокорекційні вправи є видом психологічної роботи, що передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини. Психокорекція також розглядається як процес розширення діапазону реагування дитини на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять її поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості особистості. Одним зі складових елементів такої роботи є використання комплексу вправ, які спрямовані на коригування взаємозв'язків нервової системи, з урахуванням загальних закономірностей розвитку особистості – вправи на балансувальному обладнанні, дихальні вправи, окорухові вправи, вправи на ритмування вправи на міжпівкульну взаємодію.

2.1. Ботмерівська гімнастика

Ботмерівська гімнастика ґрунтується на духовно-науковому (антропософському) образі людини. Людина - це не тільки видиме тіло, але душа і дух, що живуть в ньому. З одного боку, фізичне тіло людини, як і будь-яке тіло, піддається впливу зовнішніх просторових сил, наприклад силі важкості. З іншого боку, самостійна внутрішня істота людини протистоїть цим силам, воно направляє і розвиває тіло в безпосередній взаємодії з цими силами. [12;13]

Система гімнастичних вправ, розроблена Ботмером під керівництвом Р. Штайнера, ставить за мету поглибити просторове сприйняття і зміцнити волюві здібності особистості.

Засоби Ботмерівської гімнастики:

- ✓ вправи з м'ячами (малими і великими), дерев'яними палицями, природним матеріалом (каштанами, камінчиками, волоськими горіхами);
- ✓ ритмопластика, образні етюди;
- ✓ вправи в парах і в групах; ігри на розвиток уваги і координації, які сприяють соціалізації особистості.

Вправи з використанням простих предметів не мають протипоказань і рекомендовані дошкільнятам з ослабленим здоров'ям незалежно від їх віку, статі, комплекції та фізичної підготовленості.

Початком і кінцевою точкою кожної гімнастичної вправи Ботмер зробив прямостояння. Це положення тіла людини, що відрізняє її від інших істот, є рівноважним станом просторових сил, «нульова точка». Звідси можна впасти вниз («в тяжкість»), витягнутися вгору («в легкість»), зробити крок вперед до обраної мети або відступити назад. З цього стану активного спокою починається рух в тому чи іншому напрямку, випробування просторових сил, яке має в кінці вправи знову повернутися в стан спокою.

Ботмерівська гімнастика - це вільне осмислене поводження з тілом. Вона була і залишається самобутнім мистецтвом, доступним дорослим і дітям. Це вплив просторових сил на людське тіло, що дозволяє використовувати вправи Ботмерівської гімнастики для розвитку рівноваги і руху, при порушеннях постави і в інших оздоровчих та лікувальних цілях. [11;15]

Гімнастика Ботмера - це допомога у формуванні художнього смаку. Придумані і описані Ботмером вправи використовують не тільки в педагогічній сфері, але і в терапевтичній роботі з дітьми та дорослими, в художній творчості, в тренінгу акторів. Рухи, повні гармонії, розвивають мислення і підвищують внутрішню культуру особистості.

Оскільки Ботмерівська гімнастика є видом руху, який використовує сили простору, то ті хто нею займається, вчаться (виходячи з архітектури людської подоби) розширювати свої фізичні, психічні та духовні кордони. [10]

2.2. Евритміка Далькроза

Еміль Жак-Далькроз вважав, що передусім слід навчати дітей відчувати музику, проникатися відчуттями, які породжує ритм і звуки, відгукуватися на них рухами тіла. Педагог наголошував на різниці ритміки й танцю: спонтанність, довільність, свобода замість завчених «па» і класичних поз. [17;18]

Методична система Еміля Жак-Далькроза передбачає триєдність музики, слова й руху, де музика є основоположною силою, а не акомпанементом чи музичним фоном. На відміну від інших вправ під музику, що орієнтовані лише на її метричну пульсацію, в системі ритмічної гімнастики тіло «вчиться» реагувати на такі аспекти музики: метроритмічна організація ,акцентуація паузи ,звуквисотність, модуляційні процеси ,агогіка й динаміка ,темп ,особливості інтонування та фразування.

Діти можуть втілювати ладове забарвлення музики пантомімою, особливості її ритмічного рисунка — плесканнями та притупами, динамічні відтінки — амплітудою та напрямком рухів, темп — інтенсивністю, швидкістю рухів. Зрештою, тіло має так опановувати «музичну тканину», щоб складалося враження про «життя з музикою, життя в музиці».

М'язи і нервова система дитини, на думку Еміля Жак-Далькроза, мають бути привчені до відтворення різноманітних ритмічних рухів, резонувати на звуки, немов струни, а вухо — правильно сприймати звучання, бо це й дає поштовх для його пластичних втілень. Тому важливим у музичному вихованні педагог вважав сприймання музики: вслухаючись у музичний твір, дитина емоційно налаштовується на його характер, а відтак рухається відповідно до нього. Також слухання музики та її обговорення активізує розумові здібності дітей, їхню увагу та спостережливість.

Уже відомий дітям музичний твір — вдалий фон для пластичних імпрровізацій. Утім особливої ваги Еміль Жак-Далькроз надавав пластичним імпрровізаціям як відгуку на музичну імпрровізацію педагога. Вони забезпечують

необхідний ефект новизни та непередбачуваності, вчать миттєво реагувати на музичне звучання.

Основним елементом ритмічної гімнастики є крок — своєрідна одиниця, яка і відміряє час, і структурує простір. Крок вкладається в межі четвертної ноти. Коротшим тривалостям відповідають коротші кроки, а довшим — кроки, що поєднуються з рухами рук і тіла. [19;20]

Крок — це основа, на яку в ритмічних вправах зазвичай «нанизують» багато інших рухів:

- основні — ходьба, біг, стрибки;
- загальнорозвивальні — махи, вправи з предметами на розвиток плавності, пластичності, гнучкості й точності рухів;
- імітаційні — відтворення дій людей, поведінки тварин, руху транспорта тощо.

Ритмічна гімнастика Еміля Жак-Далькроза дає змогу розвивати голос, інтонаційну виразність мовлення, що є особливо важливими для дітей з порушеннями мовленнєвого розвитку. Адже пластичну імпровізацію педагог радив поєднувати також з імпровізацією вокальною — той, хто рухається, може одночасно наспівувати, у такий спосіб синхронізуючи рухові та мовленнєві творчі прояви.

Ритмічна гімнастика має потужний корекційний потенціал. Підтвердження тому — факт, що ідеї Еміля Жак-Далькроза часто адаптують для музичного виховання дітей з особливими освітніми потребами, як-от із синдромом Дауна, затримкою психічного розвитку, загальним недорозвитком мовлення, психо-неврологічними розладами тощо.

А ще ритмічна гімнастика сприяє загальному фізичному розвитку дітей, зокрема: вдосконаленню координації рухів, поліпшенню постави, підвищенню життєвого тону.

Дитина має бадьорий, радісний настрій, а це позитивно позначається на стані організму загалом.

2.3. Body ballet

Боді-балет — це комплекс вправ на розтяжку. Боді-балет віддалено нагадує балетне тренування, але доступний для тих, хто ніколи раніше не танцював.

Найчастіше боді-балет включає в себе елементи йоги і пілатесу. Комплекс вправ підібраний так, щоб забезпечити максимальне навантаження на усі групи м'язів, не завдаючи при цьому шкоди суглобам.

Заняття боді-балетом зазвичай проходять у режимі середньої інтенсивності протягом 20-30 хвилин. Будь-який урок включає в себе обов'язкову розминку, основну частину і розслаблення.

Боді-балет як напрям танцювальної аеробіки, що синтезує в собі елементи класичної хореографії, оздоровчої аеробіки йоги, і пілатесу з'явився на початку ХХІ століття, тобто здобув свого поширення зовсім нещодавно. Проте вже встиг здобути неабияку популярність серед різних груп населення, а особливо серед молоді. Боді-балет крім фізкультурно-оздоровчої цінності несе в собі ще й художньо-естетичну, яка сприяє формуванню культурно освіченої особистості, здатної до саморозвитку та самовдосконалення. Саме тому процес фізичного виховання дошкільників може бути збагачений засобами боді-балету.

На кожному занятті з боді-балету має вирішуватися комплекс взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я та профілактика захворювань;
- гармонійний розвиток та вдосконалення основних фізичних здібностей;
- підвищення працездатності та рухової активності й прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Для полегшення систематизації навчального матеріалу з боді-балету ми, на прикладі програми з фізичної культури для старших груп, розробили конспект заняття «Боді-балет».

Структура заняття боді-балету запозичена з класичного танцю і має певну послідовність у виконанні вправ. Завданнями підготовчої частини - є організація

тих, що займаються, мобілізація їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття. Засобами, якими вирішуються вказані завдання, є різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання сучасного та інших видів танцю, ритмопластичні та загально-розвивальні вправи. Такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну і дихальну системи для подальшої роботи. (Додаток Б)

Вирішення завдань основної частини досягалося застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: вправ класичного танцю, елементів оздоровчої аеробіки, рухів вільної пластики. Можливі також варіанти побудови її на основі елементів народно-характерного танцю і рухів сучасного танцю. Проте в більшості випадків застосовуються комбіновані варіанти, де в різних поєднаннях чергуються всілякі засоби хореографічної підготовки. Комбінований варіант проведення основної частини використовували і ми в своєму дослідженні.

Разом з вправами класичної хореографії та танцювальними кроками, які становлять значну частину уроку боді-балету, використовуються вправи на гнучкість. Вправи на гнучкість - це так званий стрейтчинг, тобто вправи на розтягування. Стрейтчинг на заняттях боді-балетом використовується в розминці, у партерній частині заняття, а також у заключній частині. Використання вправ на розтягування в розминці дозволяє ефективно розігріти ті групи м'язів, які будуть найбільшою мірою залучені в роботу.

2.4. Фітбол - гімнастика

Вперше великі надувні м'ячі з'явилися в Швейцарії і спочатку використовувалися лише для лікування дітей, які страждають на церебральний параліч, щоб поліпшити їх нервові реакції і відновити почуття рівноваги. Незабаром після цього фітбол почав успішно застосовуватися в кінезіотерапії для допомоги в лікуванні неврологічних і ортопедичних проблем і у дорослих. З сорокових років

XX століття фітбол став широко використовуватися в аеробній гімнастиці, в тренажерних залах, в різних програмах по усуненню порушень постави, а також у лікуванні багатьох інших патологічних станів опорно-рухового апарату.

Фітбол-гімнастика – одна з нетрадиційних форм роботи з дітьми. Фітбол (Fitball) – у перекладі з англійської означає м'яч, що служить для оздоровлювальних цілей (fit – оздоровлення, ball – м'яч). Гімнастика з використанням фітболів належить до одного з видів фітнес-гімнастики. М'яч має певні властивості, застосування яких є доцільним для вирішення оздоровлювальних, корекційних і дидактичних цілей. Це його розмір, колір, запах, а також особлива пружність. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового й тактильного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ із м'ячем, підсилює ефект занять. Вібрація, що відчувається при сидінні на м'ячі, за своєю фізичною дією схожа з їздою верхи. Саме слабкі вібраційні хвилі здатні стимулювати функцію кори надниркових залоз, підсилувати перистальтику кишечника, функції шлунка, печінки, нирок та інших органів. Окрім цього, м'ячі дозволяють індивідуалізувати оздоровлювально-освітній процес у дошкільному навчальному закладі. Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини й черевного преса, створюють м'язовий корсет, але головне – формують навички правильної постави. [22]

Заняття з використанням фітболів сприяють вирішенню комплексних завдань оздоровлювального й освітнього характеру, які адаптовані до умов ДНЗ.

Проведення *фітбол-гімнастики* як інноваційної технології пропонується інструктивно-методичними рекомендаціями «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах»(лист Міністерства освіти і науки України від 02.09.2016 р. № 1/9 - 456). Така гімнастика включає виконання вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного розміру (діаметр м'ячів: для дітей 3-4 років - 45 см; для дітей 5-6 років 50 см; для дітей 7-8 років 55 см). При доборі м'ячів варто звернути увагу на їхній колір, оскільки кольорова гама по різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини.

Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Холодний колір (синій, фіолетовий) навпаки заспокоює. Жовтий і зелений кольори сприяють прояву витривалості.

Вправи фітбол-гімнастики можна виконувати з різних вихідних положень: сидячи на м'ячі, лежачи на м'ячі обличчям униз з опорою на кисті рук і стопи ніг, стоячи і тримаючи м'яч у руках.

Для уникнення перевтоми дітей під час виконання певної вправи важливо зважати на їх фізіологічні особливості розвитку.

Наприклад, дітям складно утримувати рівновагу на великому м'ячі, тому тривалість виконання вправи, сидячи на м'ячі, має бути:

- для дітей 3 - 5-ти років не більше 3 - 4 хвилин;
- для дітей 5 - 7-ми років не більше 5 - 7 хвилин.

Фітбол-гімнастику можна використовувати в усіх вікових групах. Проводиться вона як з усією групою дітей, так і за підгрупами (5 – 7 дітей) та індивідуально. Підвищує ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії. Завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії. [21]

2.5 Нейро-психокорекційні вправи

Нейрокорекція – це комплекс вправ, які спрямовані на коригування взаємозв'язків нервової системи, з урахуванням загальних закономірностей розвитку особистості.

Метод складається з дихальних, сенсорних та рухових вправ, які сприяють регуляції м'язового тону та зняттю зажимів, розвитку зорово-моторної координації (“око-рука”, здатність точно керувати рухами), мислення, пам'яті, уваги, а також допомагають активувати мову і стабілізують емоційний стан дитини.

Вправи на балансувальному обладнанні.

Ця корекційна система фізичних вправ, які дитина виконує на балансири Белгау, та іншому балансувальному обладнанні. Мозочок складає найбільшу концентрацію (більше 50%). Він відповідає не лише за рівновагу, а й за більшість психічних функцій. Саме тому він так швидко переробляє будь-яку інформацію, що надходить з інших відділів мозку і задає темп роботи мозку в цілому. Мозочок - це диспетчер нашого мозку. Він пов'язаний з усіма частинами нашого мозку і переробляє всю інформацію від органів чуття, яка надходить у мозок. На основі цієї інформації мозочок проводить корекцію рухів і поведінки. Але мозочок відповідає не тільки за координацію рухів, регуляцію рівноваги і м'язового тону, а й за регуляцію емоцій та уваги, а також за розвиток розумових здібностей. (Додаток В)

В основі програми мозочкової стимуляції лежить система тренувань на особливому тренажері - балансувальній дошці. Заняття нагадують лікувальну фізкультуру: стоячи на балансувальній дошці, дитина виконує завдання інструктора, наприклад, обмінюючись з інструктором м'ячем, називає букви алфавіту, домашніх і диких тварин тощо. Ці завдання спрямовані на синхронізацію рухових і пізнавальних навичок, розвиток зорово-моторної координації.

Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії застосовуються у різних варіаціях. Вони особливо ефективні для оптимізації інтелектуальних процесів і підвищення розумової працездатності. Кожна з вправ сприяє збудженню певної ділянки мозку і вмикає механізм об'єднання рухів і думки. В результаті такої роботи новий матеріал сприймається легко і природно – тілом і розумом. На початковому етапі вправи виконуються по черзі правою та лівою руками, чи ногами, потім обома руками одночасно та під зоровим контролем. Поступово послаблюємо зоровий контроль. І на останньому етапі виконуємо вправи для кожної руки різні та одночасно.

Вправи на ритмування дозволяють організму дитини налаштуватися на ритм світу. Ми є живим організмом і частиною природи. А у природи є циклічність: пори року, частини доби, дні тижня – все змінюється. Ритмічна здатність є засобом

просторово-часової організації рухів. Онтогенез почуття ритму тісно пов'язаний з процесом становлення у дітей моторики, зорово-моторної координації, а в подальшому з формуванням мовного ритму. Мовний ритм виконує важливу функцію у формуванні моторного стереотипу мовлення. У процесі розвитку мови ритм стає "скелетом" слова і грає важливу роль в процесі засвоєння лексем і впізнання їх при сприйнятті. Тому ритм має важливе значення для енергетичного блоку мозку.

Що потрібно враховувати при виконанні вправ:

- ✓ Вправи повинні приносити задоволення дитині;
- ✓ Добір вправ має бути індивідуальним. І вправи повинні змінюватись по складності, тому заняття варто розпочинати з простих балансуючих вправ і доповнювати кидками м'яча, тим самим, тренуючи увагу і стійкість одночасно;
- ✓ Усі вправи дитина має виконувати під наглядом дорослих;
- ✓ Тренажери для вправ мають бути міцними і надійними;

Також рекомендовано ділити вправи на декілька підходів, щоб не перевантажувати дитину і не втомлювати її. Такі вправи рекомендовано виконувати вдома, в навчальних закладах, медичних і спортивних залах.

Виконання вправ покращує:

- ✓ міжпівкульні зв'язки в мозку;
- ✓ стан вестибулярної системи дитини;
- ✓ розвиток уяви і просторового бачення;
- ✓ координацію рухів;
- ✓ концентрацію, пам'ять, увагу;
- ✓ стимуляцію психомовного розвитку;
- ✓ загальне самопочуття.

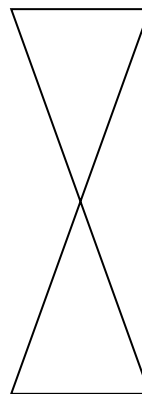
Запорукою результату є систематичне та старанне виконання вправ, що також дисциплінує дитину змалечку.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

3.1 Вправи Ботмерівської гімнастики

Ф.Ботмер використовував для створення своєї гімнастики ідею Рудольфа Штайнера про макрокосмічну будову людського тіла. Ботмерівська гімнастика призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги. Просторова динаміка фізичних вправ допомагає вивчити взаємозв'язок між своїм тілом та його положенням у просторі. Ботмерівські заняття засновані в основному на ритмі дихання і сприяють більш глибокому спокійному диханню. Окреслимо вихідні положення ботмерівської гімнастики:

1. Рух – це перехід від точки спокою до якого-небудь напрямку простору; від одного напрямку до іншого; від однієї фігури, розгорнутої в просторових вимірах, до іншої. Рухи у фізичних вправах завжди плавні, сповнені глибинної символіки, часто відображають геометрію навколишнього. Наприклад, при виконанні вправи «Трикутник» утворюється відповідна геометрична фігура .



Фрагмент ботмерівської гімнастики «Трикутник»

2. Тіло не є кордоном для людини. Під час виконання вправ відбувається «з'єднання» з навколишнім простором, пізнання простору не головою, а тілом. Мета ботмерівської гімнастики – навчитись відчувати себе гармонійно в просторі. Долоні у переважній більшості фізичних вправ не стискаються в кулаки (адже так

Також можна виконувати інші види стрибків у русі. Так, А.Ботмер виділяє такі ритми стрибків:

1. Короткий, короткий, довгий. Необхідно звернути увагу дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів, щоб стрибки були не лише короткими за часом, але й за відстанню. Цей ритм стрибків можна виконувати індивідуально, у парі, групою.

2. Стрибки галопом. На противагу «повітряному» стрибку «короткий, короткий, довгий» стрибок галопом – більш короткий і високий. Він починається із сильного кроку назад. Одночасно з енергійним кроком назад відводяться назад і руки. Під час стрибка руки рухаються махом вперед-вверх, а потім знову махом назад. Спина при цьому згинається, округлюється. Стрибок можна виконувати індивідуально, в групах одночасно або канonom тощо.

3. Комбінований (короткий – довгий, короткий – короткий, довгий – короткий) Цілісне заняття з ботмерівської гімнастики може проводити лише сертифікований фахівець, що пройшов спеціальний курс навчання. В даний час такий курс являє собою чотирирічне очно-заочне навчання в міжнародній школі *bothmer-movement-international*, по закінченні якої видається відповідний міжнародний сертифікат. На заняттях з фізичної культури в ДНЗ та в початковій школі можна використовувати елементи ботмерівської гімнастики, загальні підходи до організації рухової активності дітей. Ф. Ботмер підкреслював, що гармонізуючи рухи людини, «вписуючи» їх у ритми Всесвіту, можна вилікувати численні хвороби, зміцнити людський організм. Також у ботмерівській гімнастиці використовують різні предмети (м'ячі, палиці, скакалки тощо). Так, для виготовлення саморобних м'ячів необхідно взяти чотири шаблони у формі пелюстки та зшити, залишаючи з боку між двома «пелюстками» отвір для наповнення. З метою очищення м'ячиків від пилу та бруду при їх виготовленні доцільно використовувати шкіру або заміник шкіри. Потім щільно наповнити попередньо обжареною крупою (найкраще брати просо, за його відсутності – гречку або горох). Розміри м'ячів відрізняються залежно від віку дітей. Для дорослого – 6 см на 11 см, вага – 130 гр.

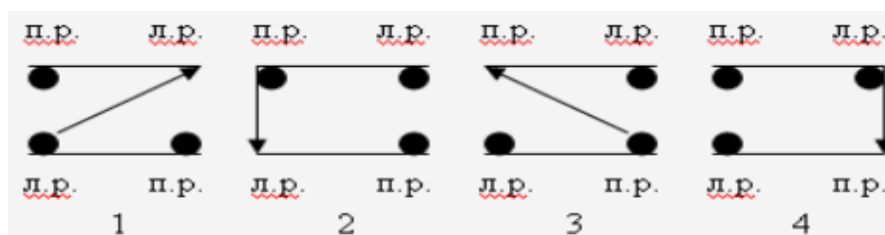


Шаблон та м'ячі для занять з ботмерівської гімнастики.

Педагог відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей може самостійно складати комплекси вправ. Так, при виконанні індивідуальних вправ діти вчаться опановувати рухи з новим предметом, вони знаходяться «поряд» один з одним. При виконанні групових вправ результат залежатиме від обох дітей, тому цей рівень взаємин умовно називається «разом»; у колективних вправах результат залежатиме від кожної дитини – «всі разом». Заняття з ботмерівської гімнастики може супроводжуватись музикою – спокійною, класичною чи етнічною, яка сприятиме нормалізації серцево-судинної діяльності, заспокоєнню та зняттю напруги.

Наведемо приклади вправ із ботмерівськими м'ячами.

- Вправа «Стрибки на батуті»: підкидання вгору та ловіння м'яча одною рукою. Спочатку низько, а потім все вище і вище, але не вище рівня очей.
- Вправа «Ходимо вгості»: перекидати м'ячик з однієї руки в іншу. Основне правило – кидати на рівні очей, але не вище голови.
- Вправа «Надуваємо кульку»: вихідне положення: ведуча рука знаходиться зверху (приблизно 20 см від пояса), друга – на рівні пояса. Кидати м'яч вертикально вниз. Після декількох повторів, руки можна змінити місцями. Після того, як діти опанують цю вправу, відстань між руками поступово збільшується. Також можна виконувати вправи з більшою кількістю м'ячів.



Парна вправа з використанням трьох м'ячів

3.2 Комплекс вправ ритмічної гімнастики по Далькрозу

Основний засіб ритмічної гімнастики-це найпростіші гімнастичні вправи. Головна вимога до них-простота в навчанні і доступність у виконанні. Запропоновані вправи можна видозмінювати або об'єднувати в зв'язки. Для зручності вправи розділені на декілька великих груп в залежності від того, які частини тіла або м'язи беруть участь у виконанні рухів.

Вправи для розігріву м'язів.

- 1) Біг на місці з високим підніманням стегна.
- 2) Біг на місці, згинаючи ноги назад.
- 3) Біг навколо себе по колу.
- 4) В.п.- руки до плечей. Біг на місці, випрямляючи руки вперед і вгору. Те ж саме з ударами.
- 5) В.п.- руки на пояс. Підскоки на місці і з просуванням вперед .
- 6) Стрибки з двох ніг на одну. Те ж, з ударами.
- 7) Підскоки, згинаючи ногу і випрямляючи її вперед. Те ж саме з поворотом кругом.
- 8) Біг на місці, нахилившись вперед, тулуб у горизонтальному положенні.
- 9) Стрибки, по черзі згинаючи праву і ліву ногу назад .
- 10) Кроки галопу вправо і вліво. Те саме з ударами.

Вправи для м'язів шії і рук

- 1) В.п. (вихідне положення) - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-нахил голови вправо;

2-в.п .;

3-нахил голови вліво;

4-в.п.



2) В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-нахил голови вправо, злегка зігнути ліву ногу;

2-в.п .;

3-нахил голови вліво, злегка зігнути праву ногу;

4-в.п.



3) В.п. - стійка ноги нарізно, руки за спину. Витягнути голову вгору;

1-опустити голову вперед;

2-опустити голову назад. Плечі не піднімати .

3- нахилити голову вліво.

4- нахилити вправо.



4) В.п. - стійка ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах.

1-нахил голови вправо;

2-нахил голови вперед, м'язи шиї розслабити;

3-нахил голови вліво;

4-в.п .;

5-8-те саме в іншу сторону

Та сама вправа виконується разом.



5) В..п .- стійка ноги нарізно, руки за спину.

1-поворот голови вправо;

2-нахил голови назад;

3-нахил голови вперед;

4-в.п.;

5-8-те саме в іншу сторону .



6) В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-нахил голови вправо;

2-нахил голови назад;

3-нахил голови вліво;

4-в.п.;



7) В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-підняти вгору плечі;

2-в.п.

Те ж, встаючи на носки і опускаючись вниз на кожен рахунок; виконуючи напівпрямд.



8) В.п.- стійка ноги разом, руки вниз.

1-4-почергово піднімати і опускати плечі, поступово, присідаючи;

5-8-те саме піднімаючись. Руки не згинати.





9) В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-4-почергово піднімати і опускати плечі, поступово нахилиючись вперед;

5-8-теж, випрямляючись.



Вправи для м'язів тулуба

1) В.п. - стійка ноги разом, нахил вперед, руки до плечей.

1-поворот тулуба направо, лікоть вгору;

2-в.п. .;

3-4-те саме в іншу сторону.



2) В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-напівприсяд коліна вліво, мах руками вправо, поворот тулуба направо;

2-і.п. .;

3-4-те саме в іншу сторону.



3) В.п. - стійка ноги нарізно, руки назад в замок.

1-зігнути руки, наближаючи кисті до лопаток;

2-нахил вперед, руки випрямити назад .

Те саме, присідаючи на рахунок 1.



4) В.п. - стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-нахил вперед, права рука на лівому коліні, ліва рука в сторону-назад;

2-в.п .;

3-4-те саме в іншу сторону.



5) В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-випад вправо з нахилом вперед, руки скрестно під правою ногою;

2-і.п .;

3-4-то ж в іншу сторону .



6) В. п - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-напівприсяд, нахил вправо, ліва рука вгору, права вниз;

2 - і.п .;

3-4-то ж в іншу сторону.



7) В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову.

1-нахил вправо;

2-і.п.,

3-нахил вправо, руки вгору;

4-в.п.

Те саме повторити один раз вправо, один раз вліво; два рази вправо, два рази вліво і т.д.



Вправи для м'язів таза та ніг.

1) В.п.-стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-2-рух тазом з боку в бік. Те саме, згинаючи і розгинаючи руки виконуючи по два рухи тазом вправо і вліво; збільшуючи амплітуду і переносячи вагу тіла з внутрішньої сторони стопи на зовнішню.



2) В.п.-стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-2-рух тазом вперед-назад те саме, виконуючи напівприсяд (1-4) і випрямляючи (5-8)



3) В.п.-стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-таз вперед;

2-таз назад;

3-таз вправо;

4-таз вліво.

Вправу виконувати швидко з максимальною амплітудою.



4) В.п.- стійка ноги нарізно, в сторони.

1-4-повертаючи таз, стегна і коліна вправо і вліво, поступово присісти;

5-8-продовжуючи повороти, поступово встати.



5) В.п.- стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-4-коло тазом вправо в горизонтальній площині;

5-8-те ж саме в іншу сторону .



6) В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1-стрибком поворот направо, глибокий випад правою з опорою двома руками на праве коліно;

2-стрибком у в.п .;

3-4-те ж саме в іншу сторону .



7) В.п.- упор стоячи.

1-підняти на носки;

2-в.п.

Те саме, по черзі встаючи на правий і лівий носок; встаючи на носки і присідаючи на рахунок 2.



Вправи, що виконуються в положенні лежачи, сидячи, стоячи на колінах.

1) В.п.- сісти, зігнути ноги, зхерстивши (по-турецьки).

1-нахил вперед, руки вгору;

2-в.п.



2) В.п. - присяд. Почергове згинання та розгинання стоп. Те ж саме з рухом однойменного плеча вперед і назад.



3) В.п.-присяд.

1-зігнути праву ногу, розігнути ліву стопу;

2-випрямляючи праву ногу, зігнути ліву, розігнути праву стопу.

Те саме з присяду кутом.

4) В.п. - присяд.

1-повернути стопи всередину;

2-повернути стопи назовні.



Те саме з нахилами голови вправо і вліво.



5) В.п.- присяд.

1-поворот тулуба вправо, присяд на правому стегні, праву руку вгору;

2-в.п .;

3-4-те саме в іншу сторону .

Те саме, але на рахунок 1 згинати ліву, на рахунок 2-праву ногу.



6) В. п - присяд зігнувши ноги зхресно (по-турецьки), руки на колінах.

1-лягти на спину, коліна разом;

2-в.п.. Ту саму вправу вправу виконати разом.



7) В..п. - лежачи на спині зігнувши ноги, руки в сторони.

1-підняти таз;

2-в.п .



8) В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1-підняти грудну клітину вгору.

2-в.п.



9) В.п. - лежачи на животі.

1-права рука вгору, прогнутися;

2-в.п.

Те саме з іншою рукою.



10) В.п. - упор лежачи на стегнах та на передпліччях.

1-мах правою ногою назад;

2-в.п.;

Те ж саме іншою ногою.



11) В.п. – лежачи на животі, упор на руки.

1- Сісти на коліна, голова опущена, руки витягнуті вперед.

2- В.п.



12) В.п. – стоячи на колінах, упор на руки.

1- Опустити голову вниз, закруглити спину.

2- Підняти голову вниз, прогнути спину.



13) В.п.. – лежачи на спині.

1- Підняти ноги за голову.

2- В.п.



14) В.п.- присяд, ноги нарізно, руки в сторони.

1-нахил до правої ноги, руки вгору;

2-в.п. ;

3-нахил до лівої ноги, руки вгору;

4-в.п.



3.3. Вправи з фітбол-гімнастики

1. Вихідні положення.

Вправа №1.

В.п. – сидячи на фітболі в середині м'яча, зберігаючи правильну поставу. Ноги знаходяться на ширині плечей, коліно – над стопою. Кут між тулубом і стегном складає 90 градусів. Для підтримки рівноваги руки знаходяться на м'ячі.



Вправа №2.

В.п. – лежачи на м'ячі обличчям вниз. Лягти на м'яч з опорою на коліна і руки. Стежити, щоб грудна клітина не була здавлена і подих не утруднений.



Вправа №3.

В.п. – лежачи на м'ячі з опорою на руки. Лягти на м'яч обличчям вниз, щоб м'яч розташовувався на рівні тазостегнового суглоба. Тулуб рівнобіжний статі.



Вправа №4.

В.п. – Лежачи на м'ячі обличчям вгору. Лягти на м'яч так, щоб він знаходився в області попереку. Руки за головою, спина і шия прямі.



Вправа №5.

В.п. – бічне положення на м'ячі. Спираючись на коліно однієї ноги, лягти боком на м'яч, підтримуючи його руками.



2. Вправи для підготовки частини спини до фітболів.

Вправа №1. Для м'язів спини, плечей, стоп.

В.п. – сидячи на м'ячі. По черзі піднімаємо плечі, потім виконуємо кругові рухи плечима. На видиху перекатом виконуємо підйом на носки, руки вгору, тягнемось за кистями рук. На вдих перекочуємось на п'яти, носки вгору, руки відводимо назад, звести лопатки. Тулуб тримаємо прямо, зберігаючи природний вигин.



Вправа №2. Для м'язів тазу.

В.п. – сидячи на фітболі. Рухаємо стегнами з одного боку в інший, стопи на підлозі. Рух стегон вперед-назад, стопи на підлозі. Кругові рухи стегон.



Вправа №3. Для м'язів шиї.

В.п. – сидячи на м'ячі, спина пряма, живіт втягнутий, руки на поясі. Виконуємо повороти голови вліво-вправо, вниз-вгору, кругові рухи головою.



Вправа №4.

В.п. – сидячи на м'ячі, без підскоків. Виконуємо ковзання на м'ячі крок правою ногою убік. Ковзаючи рухом з опорою на стегно випрямите праву ногу убік. Поверніть стопу по ходу руху тулуба, утримуючи рівновагу на м'ячі. Те ж саме повторюємо в інший бік.



Вправа №5. Динамічне розтягування.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч над головою на витягнутих руках. На видих виконуємо нахили вправо-вліво, зафіксуйте стегна.

З того ж положення виконуємо нахили вперед.



3. Вправи для м'язів преса.

Вправа №1. Підйом.

В.п. – сидячи на м'ячі. Відірвати п'яти від підлоги, підняти руки. Відхилитися назад - м'яч котиться вперед. Нахиліться вперед, руки вниз - м'яч котиться вперед. Нахиліться вперед, руки вниз - м'яч просувається назад. Носки підняті, вага тіла зосереджена на п'ятах. При нахилі назад – видих, при нахилі вперед – вдих. При нахилах тримати спину округлою.



Вправа №2. Подйом м'яча.

В.п. – лежачи на спині, поперек притиснутий до підлоги, коліна зігнуті, м'яч затиснутий між стопами. Піднятися на лікті, на видиху підтягнути коліна до

грудей. На вдиху витягнути ноги вперед. Випрямити ноги, м'яч затиснутий між стопами, повертати м'яч так, щоб одна нога була згори, інша знизу.



Вправа №3. Підйом ноги убік.

В.п. – лежачи на боці на м'ячі, одна нога відведена убік, симетрична їй рука над головою. Виконати підйом прямої ноги, одночасно підніміть руку і потягніться нею до ноги. Рука паралельна нозі. При підйомі робіть видих, при поверненні у вихідне положення – вдих. Виконувати по 8-10 повторів на кожную ногу.



Вправа №4. Горизонтальні махи.

В.п. – сидячи на м'ячі, прес напружений, спина пряма, грудна клітина розгорнута, плечі опущені, руки на м'ячі. Випрямити одну ногу вперед і розгорнути внутрішньою стороною стегна вгору, стопою назовні. Коліно трохи зігнуте.



4. Вправи для розвитку гнучкості.

Вправа №1. Руки. Для біцепсів.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, спина пряма, живіт втягнутий. Фітбол тримати перед собою на витягнутих руках. Опустити кисті вниз. Лікті при цьому максимально випрямлені. Під тяжкістю м'яча біцепси розтягуються. Відчувається розтягування в зоні між ліктями і плечима. Утримувати розтяжку 15 рахунків і повернутись у вихідне положення. Те саме виконати з іншою рукою.



Вправа №2. Для трицепсів.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Підняти м'яч над головою, руки прямі. Потім зігнути руки у ліктях так, щоб м'яч опинився за головою, а лікті були спрямовані точно вгору і розташовувались паралельно. Під тяжкістю м'яча, м'язи розташовані на задній поверхні рук, тобто трицепси, будуть розтягуватись. Затримайтесь в цьому положенні деякий час, намагаючись не піднімати плечей, потім поверніться у вихідне положення.



Вправа №3. М'язи грудей і плечей.

В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч на витягнутих руках за спиною. На видиху максимально підніміть м'яч вгору так, щоб відчути розтягнення в ділянці грудей. Утримуйте розтяжку 15 рахунків і поверніться у вихідне положення. Повторити 2-4 рази.



Вправа №4. Для м'язів розгиначів спини і плечей.

В.п. – сидячи на колінах, руки на м'ячі, спина трохи вигнута. М'яч відкочується вперед, спина і плечі розтягуються. Уникайте тиску усієї маси тіла на руки і плечі. Утримуйте вагу на стегнах і колінах, живіт втягнутий, плечі розслаблені.



Вправа №5. М'язи сідниць.

В.п. – лежачи на підлозі, стопи на м'ячі. Ноги зігнуті в колінах. Випрямляємо ноги, відкочуючи м'яч, та піднімаємо таз вгору. Повертаємось у вихідне положення.



Рухливі ігри з фідболом та конспект сюжетного заняття (Додаток Г)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1) Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И.Брехман. – М., 1990. – 234с
- 2) Єфименко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня. Оптимальний руховий режим дошкільника / М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2014. – No7. – С. 26-30.
- 3) Єфименко М. Фізкультура в дитсадку: час змін / М.Єфименко // Дошкільне виховання. – 2013. – No8. – С. 18-19.
- 4) Ахутина Т.В. Здоров'язберігаючих технологій навчання: індивідуально-орієнтований підхід. Школа здоров'я. 2000.
- 5) А.Л. Сиротюк «Упражнения для психомоторного развития дошкольников», 2008.
- 6) Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.
- 7) Камінська, О. Гімнастика для душі /О.Камінська //Дошкільне виховання.– 2018.–No 8.–С. 14—17.
- 8) Крутій, К. Вітагенний досвід. Збереження психологічного здоров'я дитини /К.Крутій //Дитячий садок. Управління.–2014.–No 2 (36).–С. 11—14.
- 9) Petersson G. Bothmer gymnastik / G. Petersson. – Режим доступу: <http://bothmergymnastik.se/>.
- 10) Басенко А. Ботмерівська гімнастика – танець духу й здорового тіла / Антоніна Басенко // Вінниччина. – 2014. – 5 грудня. – С. 14. – Режим доступу: http://vinnichina.info/media/arhiv/pdf/1424763548_455.pdf.
- 11) Пахальчук Н.О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики / Н.О. Пахальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. – Суми : СумДПУ, 2015. – No7 (51). – С. 332-340.
- 12) Пахальчук Н. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики / Н. Пахальчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 (58). – С. 90-93.
- 13) Муратова М.Е. О существе ботмеровской гимнастики / М.Е. Муратов // Наша жизнь: информационный бюллетень. – 2010. – No1. – С. 4. – Режим доступу: <http://вальдорф-влад.рф/images/prensa/januar2010.pdf>.

- 14) Tarasenko G. Parostok. Method of humanistic education of younger schoolchildren by means of nature. Grades 1-4: Teacher's Guide. Ternopil: Educational book – Bogdan, 2003. 144 p
- 15) Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдисфон Ботмер. – М., 2012. – 135 с.
- 16) Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.
- 17) Эмиль Жак-Далькроз. «Ритм» 2016. – С. 126
- 18) Л.С.Мухаринская. Жак-Далькроз. /Муз. Энциклопедия/, а так же личные рукописные материалы из архива Мухаринской,
- 19) Валентина Юрьевна Сосина Азбука ритмической гимнастики
- 20) Вільчковський Е.С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : Навч.-метод. посібник / Е.С.Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Ю.М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011.
- 21) Байер О.М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальної технології / О.М. Байер, К.Л. Крутій // Дошкільна освіта. –2008. –№ 1
- 22) Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. –209 с.
- 23) Лохвицька Л.В. Програма «Про себе треба знати, про себе треба дбати»- Тернопіль: Мандрівець, 2014.-120с
- 24) Лист МОН України «Щодо організації медико-педагогічного контролю на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти » № 1/9-765 від 12.12.2019. – С.1-2
- 25) Базовий компонент дошкільної освіти . – К., 2012

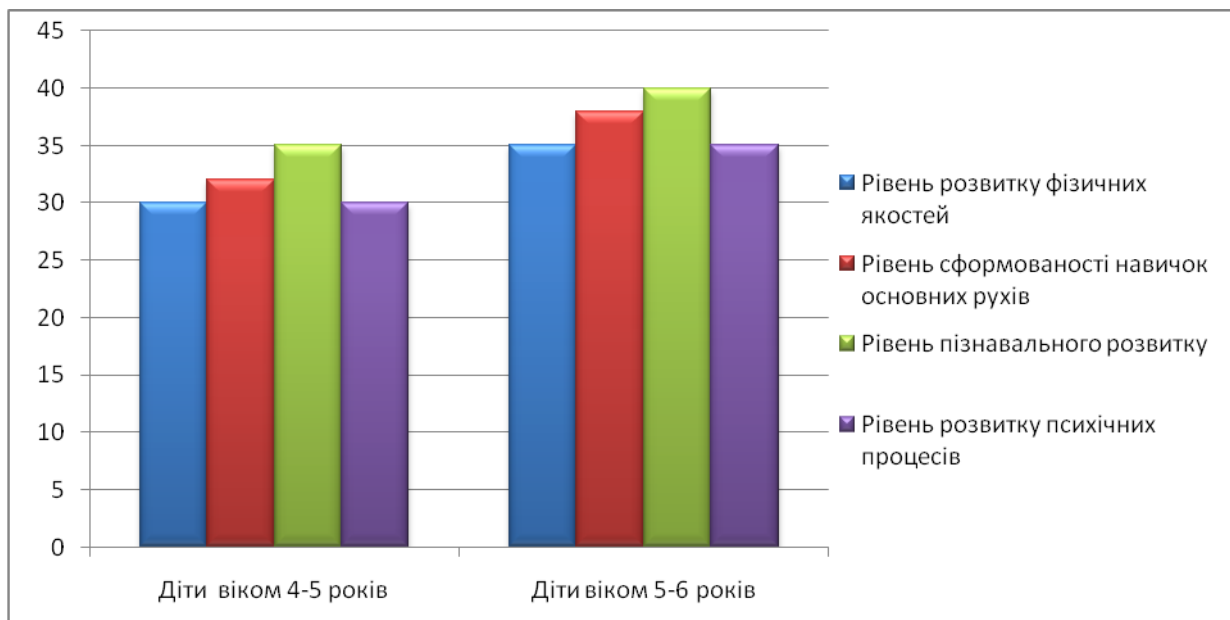
ДОДАТКИ

ДОДАТОК «А»

Вплив фізичного розвитку на розвиток інтелектуальних здібностей

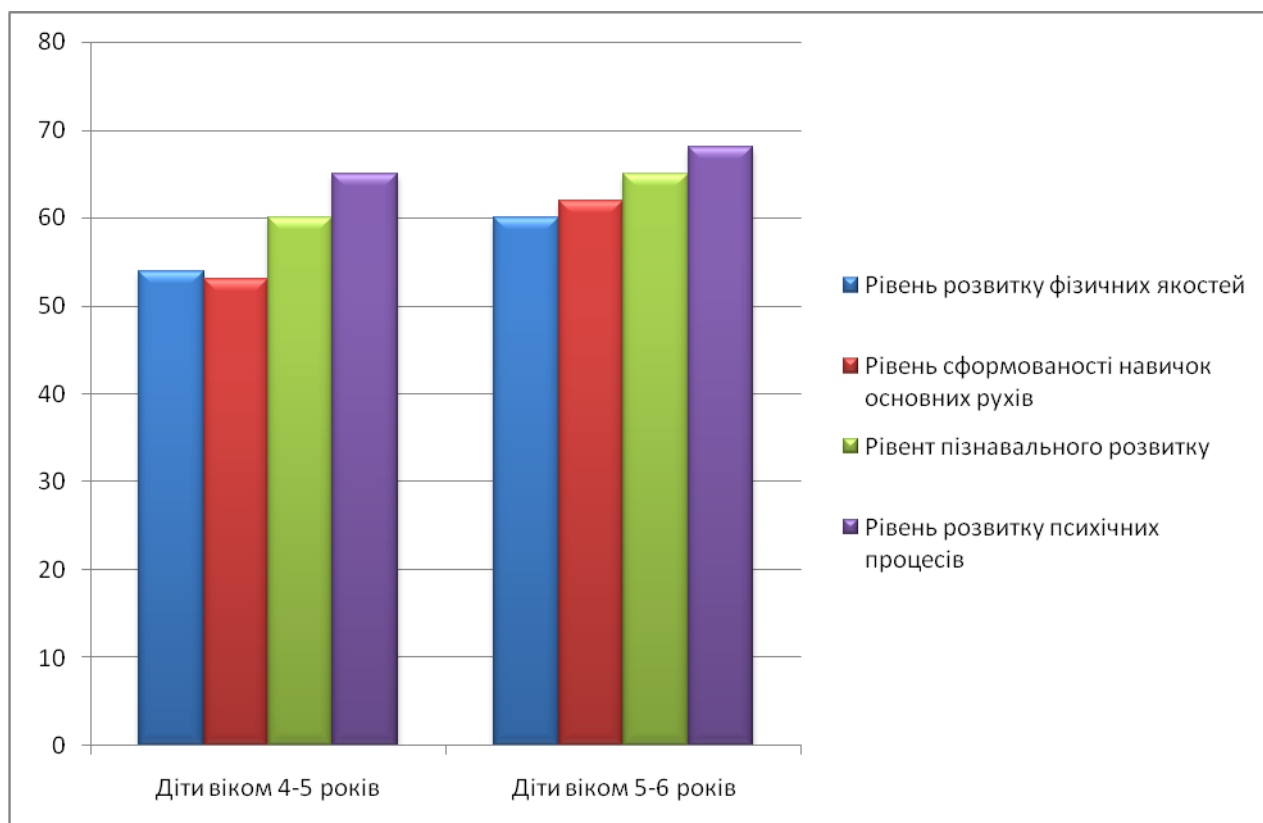
дошкільників

(на початку дослідження)



Вплив фізичного розвитку на розвиток інтелектуальних здібностей

дошкільників (кінець дослідження)



ДОДАТОК «Г»

Рухливі ігри з фітболом

➤ " Паровозик "

Діти сідають на фітболи один за одним і перша дитина або педагог виконує роль машиніста. Він "везе " хлопців по залу в різних напрямках. Діти, підстрибуючи , пересуваються один за одним , підштовхуючи свій м'яч руками.

➤ " Гусениця"

Діти сідають на фітболи один за одним і уявляють, що руки - це ніжки гусениці , яка лежить на спині. Першій дитині дають в руки фітбол і він , прогнувшись назад , передає м'яч наступному дитині . Коли м'яч дійде до останнього гравця його починають передавати назад

➤ " Швидкий і спритний "

Фітболи (на один менше ніж дітей) лежать по колу. Під веселу мелодію діти ходять навколо м'ячів. Як тільки припиниться музика , потрібно швидко сісти на м'яч. Кому не вистачило м'яча , вибуває з гри. Один м'яч забирається, і гра продовжується , так відбувається до тих пір , поки не залишиться один гравець (переможець) .

Також можна використовувати й інші рухливі ігри , в яких можливе застосування фітболів .

Конспект сюжетного заняття з фізкультури з використанням фітбол-гімнастики

Тема «Африканські пригоди»

Мета: продовжувати вчити дітей ходити звичайною ходьбою, з різними рухами рук, напівприсядом, змієюю, з високим підніманням колін, чергуючи зі звичайною ходьбою, закріпити звичайний біг, біг підскоком. Удосконалювати комплекс загальноорозвиваючих вправ з використанням фітбол-м'ячів. Виконувати вправи в положенні сидячи на м'ячі, стоячи, лежачи на м'ячі (на спині і животі), лежачи на килимку на спині. Удосконалювати вміння виконувати танцювальні вправи з використанням фітболів. Виконувати дихальні вправи сидячи на м'ячі, стоячи біля м'яча. Під час рухливої гри «Повзе змія» закріпити вміння підстрибуючи на м'ячі пересуватися один за одним в різних напрямках. Розвивати координацію рухів і рівновагу, зміцнювати м'язовий корсет, створити навички правильної постави, покращувати функціонування серцево-судинної та дихальної системи. Виховувати інтерес до фітбол-гімнастики, створити позитивний емоційний фон, бадьорий, радісний настрій.

Обладнання та інвентар: фітбол-м'ячі за кількістю дітей, декорації для оформлення зали.

Хід заняття

Вхід дітей в зал (*діти — племя Чумба Юмба з вихователем - вожаком племені*)

Ми по Африці гуляєм : раз . два, три , чотири — звичайна ходьба

На всі боки заглядаєм – ходьба, повороти тулуба

Ми кокосів назбираєм — ходьба з почерговим підніманням рук угору .

Наче мавпи пострибаєм - біг з підскоком.

Ми по Африці гуляєм — звичайна ходьба.

Річку Ніл перепливаєм — ходьба з коловими обертами рук

Тропічними лісами ми гуляєм - звичайна ходьба.

По стежечці вузенькій дорогу ми шукаєм - -ходьба змієюю.

Ми по Африці гуляєм раз , два . три, чотири - звичайна ходьба.

Від Лева злого ми трішки присідаєм - ходьба напівприсяді.

Ми по Африці гуляєм - звичайна ходьба

Ой! В болото потрапляєм , ледве ноги витягаєм! - ходьба з високим підніманням ніг.

Ми по Африці гуляєм — звичайна ходьба.

Від розбійника Бармалея швидко ми тікаєм — звичайний біг.

Ми по Африці гуляєм — звичайна ходьба Гарнин настрої завжди маєм!

Вихователь: Любі гості, вас вітає плем'я ...

Діти : Чумба — Юмба!

Вихователь: Давайте повторимо закони нашого племені:

Покидати межі вашого острова...

Діти: Табу!

Приймати чужаків з інших островів і спілкуватися з ними?

Діти: Табу !

Вихователь: Адже не раз чужаки з інших островів хотіли захопити наші землі (звучить музика заходить вожак іншого племені Махачамана)

Вихователь: Ти хто такий? Ти не з нашого племені і не з нашого острова! (діти здійсмають галас ,адже знають закони племені)

Чужак Махачамана: Ша, ша, не галасуйте! Мене звать Махачамана - я вожак племені з сусіднього острова. Не хвилюйтеся , я до вас з добрими намірами. Ми потребуємо вашої допомоги! Люди мого племені похворіли , у всіх болять спина , руки ,у всіх поганий настрої. А до нас дійшли чутки, що ви займаєтесь на якихось чарівних кулях і завжди гарно почуваетесь , повні сил та енергії.

Вожак: Так ,так дійсно це не просто чутки дійсно правда. Ми шодня займаємось на бомбошках . Завдяки яким ми ніколи не хворіємо. Ставай разом з нами і ми тебе зараз навчимо , як потрібно виконувати вправи

(Діти займають свої місця і разом з вожаком племені і Махачаманою виконують вправи)

Підготовча частина:

Колові обертання руками вперед і назад (руки зігнуті в ліктях)

Нахили тулуба вправо-вліво

Піднімання рук вгору , на плечі, в сторони , на поясі.

Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча)

Стрибки на м'ячі якомога вище, відриваючись від підлоги .

Основна частика .

Вправи стоячи.

Стоячи на килимку , м'яч в руках. Піднімання прямих рук з м'ячем вгору-вниз

Стоячи на килимку м'яч у руках. Повороти тулуба вправо-вліво , руки з м'ячем на рівні грудей).

Стоячи на одній нозі - друга на м'ячі. Утримуємо рівновагу . Ноги прямі. Руки в сторони. Катання м'яча вперед-назад.

Вправа сидячи на м'ячі:

Переكاتи з носків на п'яти. Руки в сторони.

Вправи лежачи:

Лежачи на килимку , на спині, м'яч під ногами. Піднімання і опускання ніг по черзі. Ноги прямі.

Лежачи на килимку на спині , ноги на м'ячі, гойдаємо м'яч вперед - назад.

«Гірка» - лежачи на спині, ноги прямі на фітболі.

«Кішечки» - сісти на коліна, долоні на м'яч, вигнути спину, схватись за кулю.

«Качалочки» - стоячи на колінах , переكات на м'ячі вперед на прямі руки і повернутись назад на коліна.

«Зірочки» - лежачи на спині. на м'ячі ввертисся прямими ногами в підлогу руки в сторони . Утримувати положення декілька секунд.

Переكاتи на спині вперед назад. Лежачи на спині, на м'ячі ., впертисся прямими ногами в підлогу , руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг

Танцювальні вправи.

Заклучна частина.

Дихальні вправи

«Повітряна куля піднімається вгору» (сидячи на м'ячі)

Виконання вдиху і видиху із спокійним і плавним підняттям плечей 4-8р.)

Body ballet

Вправи стоячи:

1) В.п. – стоячи, стопи разом. Руки на поясі.

1- Піднятись на носках вгору.

2- Опуститись на п'ятки.

Повтор 10 разів.



2) В.п. – стоячи, стопи разом. Руки на поясі.

1- Розводимо стопи у першу позицію(в сторони),піднімаємо носки, обертаючись на п'ятках.

2- В.п.



3) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки на поясі.

1- Відводимо ногу вперед.

2- Виконуємо рух стопою вперед-на себе. Повтор 10 разів.

3- В.п

4- Те саме виконуємо на іншу ногу.



4) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки на поясі.

1- піднімаємось на носках вгору.

2- Опускаємось у в.п.

Повтор 10 разів.



5) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки у другій позиції.

1- опускаємось в пліє (напівпрям коліна в сторону).

2- В.п.

Повтор 10 разів.



6) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки у другій позиції.

1- опускаємось в пліє, піднімаючи праву(ліву) ногу на носок.

2- В.п.

Повтор 10 разів.



7) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції. Руки у другій позиції.

1- демі пліє (коліна в сторони, куприк підкручуємо).

2- В.п.

Повтор 8 разів.



8) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції. Руки у другій позиції.

1- демі пліє (коліна в сторони, куприк підкручуємо), піднімаючи праву(ліву) ногу на носок.

2- В.п.

Повтор 8 разів.



9) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції. Стійка трохи ширша. Руки у другій позиції.

1- Гранд пліє (напівприсяд, коліна в сторону на 90°).

2- В.п.

Повтор 8 разів.

Затриматись у крайньому нижньому положенні на 10 рахунків.



10) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції. Руки в третій позиції (підняті вгору).

Виконуємо релєве.

1- Піднімаємось на носках вгору.

2- Опускаємось на п'ятки у в.п.



11) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції на півпальцях (на носках). Руки у підготовчій позиції.

1- Демі пліє.

2- В.п.

Повтор 10 разів.



12) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Нахилитись вниз, руки на підлогу.

1- Демі пліє.

2- В.п.

Повтор 8 разів.



13) В.п.- стоячи, стопи у другій позиції на півпальцях. Руки в другій позиції.

1- Демі пліє.

2- В.п.

Повтор 10 разів.



14) В.п. – стоячи, стопи у другій позиції. Коліна злегка зігнуті. Руки у другій позиції.

1- Сидячи на одному рівні, підняти п'ятки вгору.

2- В.п. п'ятки на підлогу.



15) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки в другій позиції.

1- Батман тандю, відводимо ногу в сторону, зтягуємо носок.

2- В.п.

Повтор на кожену ногу по 10 разів.



16) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки в другій позиції.

1- відводимо ногу вперед, зтягуємо носок.

2- В.п.



17) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки в другій позиції.

1- Відводимо ногу вперед, піднімаємо вгору на 90°, зтягуємо носок.

2- Опускаємо ногу на точку.

Повтор 10 разів на кожную ногу.

3- В.п.



18) В.п. – стоячи, стопи у першій позиції. Руки у другій позиції.

1- Переводим ногу в положення пасе, коліно в сторону, підйом біля коліна.

2- В.п.

Повтор 10 разів.



Вправи сидячи, лежачи на підлозі:

1) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.

Руки в другій позиції. (в сторони).

1- стопи натягуємо на себе;

2- носки тягнемо вперед.

Повторюємо 10 разів.



2) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.

Руки в другій позиції. (в сторони).

1- розвертаємо стопи у другу позицію (в сторонни);

2- повертаємось у в.п.

Повторюємо 10 разів.



3) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.
Руки в другій позиції. (в сторони).

1- малюємо коло стопами назовні.

2- в.п.

Повторюємо 10 разів.



4) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.
Руки в другій позиції. (в сторони).

1- підтягуємо коліно до грудей.

2- в.п.

Повтор на кожную ногу по 10 разів.



5) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.
Руки в другій позиції. (в сторони).

1- підтягуємо коліно до грудей.

2- випрямляємо ногу вперед.

3- зігнути коліно до грудей.

4- в.п.

Повтор по 10 разів на кожную ногу.



6) В.п. – сидячи на підлозі, ноги перед собою, коліна рівні, стопи в шостій позиції.

Руки в другій позиції. (в сторони).

1- відводимо рівну ногу в сторону.

2- в.п.



7) В.п. – лежачи на спині, ноги підняті вгору. Руки в сторонни.

1- опустити ліву(праву) ногу вниз.

2- В.п.



8) В.п. – лежачи на спині, ноги підняті вгору. Руки під сідницями.

1- Повільно опустити обидві ноги на підлогу.

2- Швидко підняти ноги у в.п.



Нейропсихокорекційні вправи

Вправи на балансувальному обладнанні

1. Дитина стає на балансир та втримує рівновагу. Час та положенні ніг відносно міток балансиру збільшується поступово. (Педагог знаходиться поряд та підтримує дитину вразі втрати рівноваги).



2. Педагог злегка дитину підштовхує, а дитина зберігає баланс. Підштовхування відбуваються по різній траєкторії (праворуч, ліворуч, вперед, назад та за діагоналями).



3. Педагог кладе дитині на голову кінезіологічний мішечок, дитина завмирає та втримує рівновагу під рахунок, потім можна використовувати пісочний годинник з різними інтервалами часу (від 1 хв до 3-5 хв.).



4. Дитина зберігає рівновагу змінюючи положення голови. (Чим більше траєкторія, тим більше навантаження на мозочок)
5. Дитина зберігає рівновагу змінюючи положення голови з закритими очима.



Після того, як дитина звикла до балансиру можна вводити завдання з кінезіологічними мішечками та м'ячами.

1. Педагог кидає дитині мішечок двома руками, дитина ловить обома руками (захват рук – чашечка). Дитина кидає обома руками педагогу.



2. Педагог кидає дитині мішечок однією рукою, дитина ловить однією рукою (захват – чашечка). Вільна рука знаходиться за спиною. Дитина кидає однією рукою педагогу. Вправи починають виконувати провідною рукою.



3. Дитина підкидає мішечок перед собою обома руками, слідкуючи за мішечком очима. Траєкторія поступово збільшується.



4. Дитина підкидає мішечок перед собою однією рукою, слідкуючи за мішечком очима. Траєкторія поступово збільшується.



5. Дитина повертає тулуб у бік робочої руки та підкидає м'ячик перед собою однією рукою, слідкуючи за м'ячем очима. Траєкторія поступово збільшується.



6. Дитина перекладає м'ячик з однієї руки в іншу.
7. Педагог кидає дитині м'яч двома руками через підлогу, дитина ловить обома руками. Дитина кидає м'яч через підлогу обома руками педагогу. Розмір м'яча поступово зменшується.



8. Дитина стоїть на краю балансира (педагог слідкує, щоб пальці дитини не звисали) Дитина кидає м'яч обома руками об підлогу та ловить. Розмір м'яча поступово зменшується.



9. Дитина підкидає м'яч перед собою обома руками, слідкуючи за м'ячом очима. Траєкторія поступово збільшується.



Всі вправи виконуються у певному темпі, під рахунок з поступовим додаванням когнітивних задач на закріплення.

Наприклад:

1. Називай тварини, рослини, транспорт тощо, які ти знаєш.
2. Рахуй до 10 (5,7 та ін.) в прямому чи оберненому порядку.
3. Рахуй до 10 але 3 та 7 не називай.
4. Називай слова в яких є звук ...

Таким чином закріплюються дні тижня, пори року, частини доби та інші поняття.

Використання дошки зворотного зв'язку

1. Закріплення цифр та рахунку в прямому та оберненому порядку.
2. Закріплення кольорів та геометричних фігур.
3. Можна використовувати для інших дидактичних задач.

Використання стійки з мішенями, м'яча – маятникатакольорової планки

1. Дитина відбиває м'яч – маятник обома руками.
2. Дитина відбиває м'яч – маятник по черзі правою та лівою руками.
3. Дитина відбиває м'яч – маятник кольоровою планкоюю.



4. Дитина відбиває м'яч – маятник кольоровою планкоюю, але заданим місцем за кольоровою чи числовою ознакою.
5. Дитина відбиває м'яч – маятник та збиває мішені.
6. Дитина відбиває м'яч – маятник та збиває мішені у певному порядку та ін.

Поєднання балансиру з іграми на координацію

1. Кидання м'ячиків для сухого басейну у ящик. Обов'язковою умовою є чергування рук (провідною, непровідною).



2. Кидання у кільцекид.



3. Проходження різноманітних лабіринтів на кшталт «безкінечна вісімка».
4. Кидання у ціль.

Робота на балансувальному обладнанні поєднується з такими завданнями на розширення оперативної пам'яті та виконання програм

Для прикладу:

1. Мішечок передаємо перед собою правою рукою в ліву, передаємо за спиною і знову те саме.



2. Відбити м'яч – маятник кольоровою планкою 2 рази білою смужкою, 1 раз червоною і дотримуючись цього чергування продовжити.



Робота в парах:

Діти сидять один на проти іншого. У кожної дитини мішечок знаходиться у правій руці. Спочатку діти підлаштовуються під ритм один одного та передають мішечок синхронно. Коли загальний ритм встановився, діти починають передавати за квадратом.

1 – Перекласти з правої до своєї лівої руки.

2 – Повернути праву руку в вихідне положення.

3 – Передати партнеру вправу руку мішечок та одночасно прийняти від нього у праву.

4 – Повернути ліву руку у вихідне положення.



Коли навичка автоматизована, можна використовувати мішечки різних кольорів та задавати певну програму дій у відповідності до кольору (наприклад: жовтий – передаємо перед собою, а червоний – за спиною) та продовжувати за квадратом, змінюючи напрямок руху.

Використання масажних доріжок, канатів.

1. Ходити по масажним полу сферам та килимкам. На кожний крок міняючи дію руками (в сторону, плеск).



2. Ходити по канату прямо, ступні розвернуті в сторону, руки так само в сторони.



3. Ходити по канату боком, приставним кроком, руки в сторони.



Вправи зі стаканчиками.

1. Сидячи на підлозі в колі. По команді підняти стаканчики вгору, поставити сусіду, потім знову взяти свій стаканчик.



2. Сидячи на підлозі в колі. Дерев'яні палички в руках, стаканчик на підлозі. Підняти палички вгору. Відбивати ритм паличками по стаканчику. Зімкнути палички разом.



Конспект розвиткового онлайн-заняття з елементами тренінгу «Веселімся, граємо – пам'ять розвиваємо»

Категорія слухачів: діти дошкільного віку та їх батьки (або особи ,що їх замінюють)

Мета: підвищити рівень розвитку пам'яті; створити сприятливу атмосферу , позбутися напруження; активізувати рухову діяльність; розвивати продуктивність пам'яті.

Матеріали: музичний супровід; предметні картинки (7-10); музичний матеріал (інструменти); текст віршів, олівці; папір;

Хід заняття

Вступна бесіда з батьками вихованців.

Пам'ять у дитячому віці є однією з центральних , основних психічних функцій, залежно від яких будуються решта функцій. Сьогоднішнє заняття допоможе розвинути пам'ять дитини, та інших пізнавальних здібностей: сприйняття , уваги, мислення, уяви.

Вправа «Посмішка»

Ведучий:

Моя посмішка весела,

Моя посмішка чарівна.

Ось, тримай її і ти,

Посміхайся і рости!

Діти вітаються з батьками, потискуючи руки, «передають» посмішку і, привітавшись, бажають одне одному щось приємне.

Гра «Упізнай звук»

Ведучий вмикає демонстрацію звучання музичних інструментів чи іграшок (брязкальце, бубен, свисток, сопілка...). Запрошує дитину, пропонує їй повернутися спиною до екрану і демонструє звучання одного предмета. Дитина повинна показати, який предмет звучав.

Гра «Запам'ятай картинки»

Ведучий пропонує дітям та їх батькам уважно поглянути на картинки (5-7), на яких зображено різні предмети. Діти розглядають їх упродовж 1-2 хвилин. Потім малюнки зникають, а дітям пропонується пригадати і намалювати тільки предмети круглої форми, що вони запам'ятали. Предмети дібрано так, щоб дітям вони були знайомі та легкі для малювання. Батьки перевіряють правильність та послідовність.

Діти віком 4-5 років — 5 картинок; 5-6 років — 8-10 картинок.

Вправа на міжпівкульну взаємодію «Кільце»

Піднімаємо вгору обидві долоні і починаємо перебирати пальці на обох руках, поєднуючи в кільце з великим пальцем по черзі вказівний, середній, безіменний та ін. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім обома. Ведучий змінює темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його.

Вальсувало совеня

Один, два, три, один, два, три, один, два, три, два.

Із вечора до рання

Один, два, три, один, два, три, один, два, три, два.

Зірки в небі рахувало

Один, два, три, один, два, три, один, два, три, два.

З місяцем пісні співало

Один, два, три, один, два, три, один, два, три, два.

Вправа «Ігри з віршами»

Ведучий:

Зараз я прочитаю вірш про мишку. Я прочитаю його лише один раз. Слухайте уважно!

Малювала зранку мишка
Три цукерки, два горішка,
А в обід в куточку сіла,
І смачний малюнок з'їла.

Що робила мишка?

Навіщо вона це робила?

Чому вона з'їла свій малюнок?

Після запитань-відповідей можна почати вивчати вірш. Це просто, оскільки дитина вже чула інформацію. Потрібно повторювати вірш, поки вона не вивчить його напам'ять.

Гра «Запам'ятай позу»

Усі розміщуються довільно, так щоб інші учасники могли бачити їх на своїх мониторах. Кожна дитина та дорослий має набути певну позу і запам'ятати її. Коли зазвучить музика — всі бавляться, а коли музика закінчиться — набувають ту саму позу.

Обговорення заняття

Вправа «Сонячні промінчики»

Ведучий :

— Усі, усі, будь ласка, простягніть руки вперед. Відчуйте себе сонячним промінцем, а поруч з вами — тепло інших промінців. Всі ми дружні хлоп'ятка, дівчатка, татусі та матусі.

Всі ми дружні малята
Ми чудові дошкільнята.
Хай усім щаститиме,
Сонце всім світитиме!

Учасники дарують одне одному посмішку і дякують за заняття.