

ТРЕНАЖЁРЫ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ для развития двигательных качеств и формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста

Сила, быстрота, гибкость, выносливость и координация движений — вот те двигательные качества, которые формировались у человека многие тысячелетия, помогая приспосабливаться к окружающей среде, добывать пищу, бороться за существование. В процессе эволюции эти двигательные качества совершенствовались, человек становился более ловким, т.е. улучшалась его координация.

Научно-техническая революция, автоматизация физического труда существенно снизили роль физических усилий в повседневной жизни человека, что отрицательно отразилось на его развитии. Так появились болезни, не встречавшиеся ранее. В первую очередь к ним можно отнести заболевания, нарушения осанки и отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата и сопутствующие болезни. Для решения выше обозначенной проблемы необходимо создавать такие условия, которые могли бы стимулировать и активизировать двигательную активность, оптимизировать количество и качество движений во время пребывания ребёнка в детском саду.

В яслях-саду № 27 г.Бреста для решения задач физического воспитания детей используется стационарное и переносное физкультурное оборудование, инвентарь для спортивных игр и физических упражнений.

Оборудование и инвентарь, используемые на участках и в помещении, должны соответствовать правилам охраны жизни и здоровья детей, требованиям гигиены и эстетики: размеры и конструкции оборудования и пособий должны отвечать анатомо-физиологическим особенностям и возрасту детей.

Чтобы обеспечить эффективность использования физкультурного оборудования, необхо-

димо подобрать и объединить разные виды в комплексы с учётом специфики расположения в разных помещениях и на воздухе, в отдельном физкультурном зале, групповой, спальной или раздевальной комнатах, на прогулочном участке и на физкультурной площадке.

Очень важно разместить тренажёры и несложные приспособления таким образом, чтобы дети имели возможность подходить к нему с разных сторон, не мешая друг другу, уметь и иметь возможность самостоятельно пользоваться этим оборудованием.

Один из приёмов повышения эффективности использования физкультурного оборудования — создание новизны. Однообразие надоедает всем, а детям — быстрее, чем взрослым. Новизна может создаваться за счёт смены переносного оборудования, размещения на стационарном оборудовании дополнительных элементов (навесных, приставных), объединения разных пособий в своеобразные комплексы (полосы препятствий, дорожки, заборчики, домики), перестановки пособий, украшения и изменения дизайна.

Рациональное использование физкультурного оборудования имеет свою специфику в зависимости от возраста детей. В группах младшего возраста, например, оно должно содержать больше игровой направленности, дающей возможность свободно переходить от чисто двигательной деятельности к игровой и, наоборот, создающей условия для наиболее полного самовыражения в деятельности.

В яслях-саду № 27 г.Бреста в течение нескольких лет внедряется модель обучения правильной осанке детей дошкольного возраста, на основе системного подхода. Одна из

составляющих данного подхода — придание содержанию, формам и методам воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении коррекционно-развивающей, нравственно-эстетической, оздоровительной направленности.

Решать данную задачу помогают несложные тренажёры и специальные приспособления, которые на протяжении нескольких лет успешно применяются в детском саду. Всё оборудование (диагностическое, профилактическое и коррекционное) спроектировано и изготовлено собственными силами в условиях функционирования учреждения и предназначено для системного пользования в режиме дня дошкольника.

В групповых помещениях созданы «центры здоровья», включающие в себя:

- настенные пособия из коврового материала (см. фото 1), на которых могут перемещаться (с помощью липучек) небольшие съёмные игрушки, нарисованные сказочные герои на разной высоте, выше роста ребёнка;
- специальные приспособления и тренажёры: блинчики, короны (см. фото 2) и другое стандартное и нестандартное оборудование для ношения и переноса (специальные приспособления) предметов на голове;
- тренажёры для коррекции осанки «Стиральная доска» (см. фото 5);

1. «ТРЕНИРОВОЧНАЯ СТЕНА»

Назначение: для вытягивания позвоночника и удержания статической позы.



Фото 1.

Изготовление: оверлочный ковровый материал прямоугольной формы

(примерно 50x150 см) декорируется по усмотрению воспитателя. Крепится к стене в спальном или групповом помещении.

На ковровый материал с помощью липучек крепятся различные приспособления в зависимости от образовательных и воспитательных задач (игрушки, изображения фруктов, овощей различной формы, величины и цвета).

Применение. Переместить предмет (или предметы) одной или двумя руками одинаковое количество раз до определённой высоты в зависимости от поставленной задачи.

2. «ВЕСЁЛЫЙ БЛИНЧИК»

Назначение: для самоконтроля осанки, сохранения равновесия, выполнения профилактико-коррекционных упражнений.

Изготовление: мягкая ткань сшивается таким образом, чтобы получился круглый и плоский мешочек, который может заполняться

● специальный тренажёр-определитель гибкости «Накорми мышонка» и многое другое (см. фото 6);

● «уголки осанки», где ребёнок может самостоятельно проверить и откорректировать положение своего тела, самостоятельно выполнить специальные статические упражнения (см. фото 8);

● подиум и другие приспособления для коррекции походки (см. фото 10, 11, 12), массажные дорожки для профилактики и коррекции плоскостопия;

● съёмные турники в дверных проёмах, которые фиксируются на разной высоте (см. фото 13);

● гимнастические лестницы в каждой группе;

● дидактические игры, направленные на обучение и закрепление навыков правильных поз и положений тела в различных ситуациях.

Для определения отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата был разработан цифровой измерительный прибор для самостоятельного определения отклонений в формировании осанки воспитателями и другими специалистами (см. фото 4).

Предлагаем вашему вниманию образцы тренажёров и приспособлений (и их описание) для развития двигательных качеств, профилактики и коррекции нарушений осанки у детей в дошкольных учреждениях.

поролоном или синтепоном. «Блинчик» украшается изображениями сказочных персонажей (изображениями развивающей направленности). Также могут использоваться и другие приспособления (короны, кольца, цилиндры из картона и др. материала) для ношения на голове с целью профилактики и коррекции правильной осанки.



Фото 2.

Применение. Удержание «блинчика» на голове у стены без помощи рук с касанием её пяткой

антропометрическими точками; ходьба с «блинчиком» на голове в зафиксированной у стенки позе; различные подвижные игры с «весёлым блинчиком» на голове, выполнение основных движений и др.

3. «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА» («ВЕСЁЛЫЙ МОСТИК»)

Назначение: для развития выносливости, ловкости, профилактики плоскостопия, укрепления мышц брюшного пресса.

Изготовление: деревянные кругляки диаметром 6 см и длиной 10 см свободно насаживаются на железные прутья диаметром 1 см, плотно прикреплённые к деревянной раме, по бокам которой крепятся поручни (могут использоваться спинки от старых железных кроватей).



Фото 3.

Применение. Спокойная ходьба с пятки на носок с полным касанием тренажёра сводом стопы; равномерный бег для выработки выносливости; в упоре на кистях удержание «уголка» для укрепления мышц брюшного пресса.

4. ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ПРИБОР

Назначение: для высокоточного определения отклонений и нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата.

Изготовление: органическое стекло высотой 130 см и шириной 40–50 см, расчерченное в клетку по 2–3 см, крепится на специальную подставку (можно использовать старый ростомер). На заднюю поверхность крепится подвижная линейка с делениями от 0 до 15 см в левую и правую стороны.



Фото 4.

Применение. С помощью делений и подвижной линейки определяется разноудалённость отдельных частей тела относительно центральной оси или позвоночника. Изменение сагитальной плоскости (вид сбоку) измеряется обычной линейкой через специально проделанные прорезы в органическом стекле прибора на уровне головы, шеи, поясницы, коленных и тазобедренных суставов.

5. «СТИРАЛЬНАЯ ДОСКА»

Назначение: для укрепления мышечного корсета, профилактики нарушения осанки «кифотическая спина», массаж.

Изготовление: из аналогичных деталей, предназначенных для тренажёра «Беговая дорожка». Крепится специальным соединением к гимнастической стенке с кожными или плотными матерчатыми петлями.



Фото 5.

Применение. Лечь на спину, взяться за петли, подтянуться, поднять ноги, опустить, скатиться по роликам вниз.

6. «НАКОРМИ МЫШОНКА»

Назначение: для развития гибкости и измерения глубины наклона.

Изготовление: к основанию прибора перпендикулярно крепится

стойка, состоящая из двух одинаковых деталей. К ней на расстоянии 30 см шарнирно крепится деревянная рейка, на дальний конец которой крепится игрушечный мышонки. Стойка удалена на 30 см от измерительной планки, которая также перпендикулярно прикреплена к основанию. На измерительной планке со стороны малыша нарисованы изображения продуктов, которые любят мышки; самый вкусный (сыр) — сверху. Со стороны исследователя размечена измерительная шкала в сантиметрах. На уровне высоты скамейки — «0» см, выше — «+» см (до 25 см), ниже — «–» см (до 15 см). Разметка наносится пропорционально величинам углов наклона.

Прибор используется в сочетании с гимнастической скамейкой или другой возвышенностью, удобной для фиксации позы, нагнувшись вперёд-вниз (высотой 30 см).



Фото 6.

Применение. Встать на скамейку, ноги вместе. Не сгибая колен, опустить шарнирно закреплённую рейку — «накормить мышонка». Ребёнок должен максимально наклониться вниз (пятки вместе, колени прямые), кончиками пальцев рук опустить планку, приподняв «мышонка» вверх, и на 2–3 секунды зафиксировать глубину наклона.

7. «ЗВЁЗДОЧКИ»

Назначение: для развития прыгучести и коррекции нарушений осанки.



Фото 7.

Изготовление: украшенный декоративно пластмассовый обруч крепится к потолку с помощью тонкой верёвки через зафиксированное кольцо таким образом, чтобы при способление легко можно было поднимать и опускать на любую высоту. На обруч подвешиваются красочно разрисованные звездочки (другие игрушки или предметы).

Применение. С места или с разбега дотянуться или подпрыгнуть и левой (правой) рукой (или двумя руками) одинаковое количество раз «достать с неба звёздочку для мамы» или игрушки, расположенные на определённой высоте в зависимости от роста ребёнка и поставленной задачи.

Примечание. Детям с намечающимся искривлением позвоночника в правую сторону «звёздочку» доставать левой рукой; в левую сторону — правой рукой.

8. «УГОЛОК ОСАНКИ»

Назначение: для развития самоконтроля осанки, выполнения статичных и динамичных упражнений (в медленном темпе) для выработки и закрепления навыка правильной осанки.

Изготовление: может состоять из двух основных частей: эталона осанки (силуэт ребёнка или сказочного персонажа, изготовленный из пластика, картона и др.) и большого зеркала, для того чтобы ребёнок имел зрительные ориентиры и возможность самоконтроля формирования собственной осанки. Эталон и зеркало располагаются таким образом, чтобы ребёнок одновременно мог прижаться спиной к силуэту и видеть своё отражение (с боку или спереди).



Фото 8.

Применение. Ребёнок должен прижаться спиной к «эталону осанки» пятью основными антро-

пометрическими точками (затылок, плечи, ягодичные и икроножные мышцы и пятки) и зафиксировать правильное положение на несколько секунд.

В «Уголке осанки» могут выполняться и другие несложные упражнения для закрепления навыков правильной осанки: медленные приседания с прижатой спиной к «эталону осанки» с предметами на голове; наклоны с последующей фиксацией основной стойки и др.

9. «БАРЬЕР»

Назначение: для развития координации и прыгучести.

Изготовление: в боковых деревянных стойках делаются пропилы на разной высоте для удержания поперечной планки. Боковые стойки крепятся к П-образной раме.

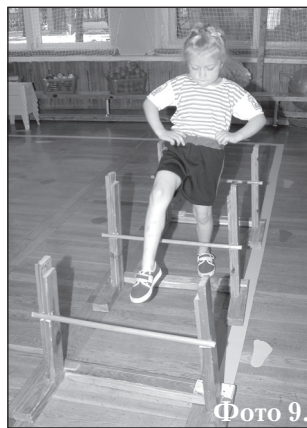


Фото 9.

Применение. Перешагивание, перепрыгивание, подползание. Упражнение выполняется поточно в группах по 5–6 человек.

10. «ЛОДОЧКА»



Фото 10.

Назначение: для укрепления связочного аппарата коленных и голеностопных суставов, профилактики и исправления 0-образных ног.

Изготовление: доски толщиной 2 см крепятся к заранее подготовленному бруску под углом 120° желобом наружу.

Применение. Ходьба в медленном темпе с прижиманием всей ступни к деревянной поверхности.

11. «КОНЁК»

Назначение: для укрепления связочного аппарата коленных и голеностопных суставов, профилактики и исправления Х-образных ног.

Изготовление: доски толщиной 2 см крепятся к заранее подготовленному заготовкам под углом 120° желобом внутрь.



Фото 11.

Применение. Ходьба в медленном темпе с прижиманием всей ступни к деревянной поверхности.

12. «РЕЛЬСЫ-ШПАЛЫ» (Тренажёр 1)

Назначение: для укрепления свода стопы, профилактики и коррекции плоскостопия.

Изготовление: к продольным закруглённым брускам длиной 1,5–2 м крепятся кругляки диаметром 6 см и длиной 34 см на расстоянии среднего детского шага (40–45 см).

Применение. Ходьба по «рельсам» для сохранения равновесия; ходьба по «шпалам» для укрепления свода стопы обычным или приставным шагом.

(Тренажёр 2)

Назначение: для формирования и коррекции правильной походки, формирования навыка правильной осанки в ходьбе.

Изготовление: мягкие поролоновые кубы (высотой 10–15 см) обшиваются плотной тканью (или дерматином), связываются между собой верёвками на расстоянии детского шага. Приспособление помогает формировать шаг от бедра, устранять дефект «шаркающей походки».



Фото 12.

Применение. Перешагивание «шпал» с подниманием и выносом бедра и сохранением правильной осанки.

13. «ВЕСЁЛЫЙ ТУРНИЧОК»

Назначение: выполнение сложных упражнений для укрепления мышечного корсета, развития силы различных мышечных групп, координации движений, прыгучести, коррекции нарушений осанки.

Изготовление: в дверных проёмах укрепляются деревянные заготовки со специальными вырезами (для двух или трёх положений), в которые устанавливается перекладина (высота зависит от возрастной группы). Выше и ниже перекладины на разной высоте рисуются весёлые рожицы.

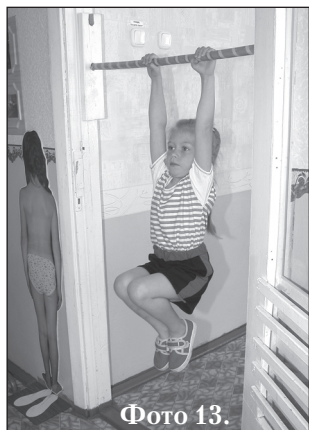


Фото 13.

Применение. Выполнение сложных упражнений для укрепления мышечного корсета; крат-

ковременные висы, подтягивание, поднимание колен к груди, выполнение «уголков» (поднимание ног под углом в 90°).

Ухватиться за перекладину, подтянуться, поднять ноги, раскачаться прямым туловищем. Перекладина поднимается на большую высоту. Подпрыгнуть и коснуться её правой рукой тем детям, у кого искривление позвоночника в грудном отделе намечается в левую сторону или левой рукой тем, у кого искривление намечается в правую сторону.

14. «ПОДСТАВКА-РАСКЛАДУШКА»

Назначение: для профилактики и коррекции сутулой осанки, укрепления мышц шеи, коррекции положения головы.

Изготовление: две деревянные плоскости (размеры определяются пропорционально и индивидуально для каждого ребёнка, примерно большая часть 35x25, меньшая 19x18 см), обвёрнутые дерматином, соединяются между собой с помощью подвижных креплений для регулировки угла наклона. Для фиксации нужного положения может служить обыкновенная лента или верёвка, либо металлические крючки, которые крепятся с внутренней стороны приспособления.



Фото 14.

Применение. Выполнение различных видов деятельности в положении лёжа на груди; рисование; складывание мозаики; рассматривание иллюстраций и др.

15. «ПОДИУМ»

Назначение: для формирования и коррекции правильной походки, формирования навыка правильной осанки в ходьбе.



Фото 15.

Изготовление: деревянный каркас из двух частей: первая — дорожка (высотой 15 см, длиной 250 см, шириной 45 см), вторая — площадка восьмиугольной формы (115x160 см), обиваются ковролином. Части не соединяются между собой для лучшей мобильности.

Применение. Ходьба по подиуму различными видами, при проведении мини-конкурсов («Мисс — спортивная походка», «Наши красотки», «Леди и кавалеры» и др.) и сюжетно-ролевых игр.

16. «КОРОМЫСЛА»

Назначение: для формирования правильной осанки в различных видах деятельности (игровой, организованной, свободной) и для развития координации.

Изготовление: деревянные заготовки размером 110 см из липы (сгибаются во влажном состоянии); для переноса детских ведёрок на концах коромысел приделываются безопасные крючки, которые крепятся с внутренней стороны приспособления.



Фото 16.

Применение. Выполнение сложных упражнений в ходьбе с использованием специальных приспособлений «коромысел»; ходьба с приседаниями, наклонами влево и вправо, переносом предметов в ведёрках и др.

17. «ДОСТАТЬ ЛЕНТОЧКУ»

Назначение: для вытягивания позвоночника и удержания статической позы.

Изготовление: в полую трубку диаметром 1,5–2 см сверлятся сквозные дырки диаметром 0,5 см.

Через дырки пропускаются ленточки различного цвета и размера в зависимости от поставленной перед ребёнком образовательной задачи. Трубка может удерживаться взрослыми или вставляться в специальные пазы (см. «Весёлый турничок»).

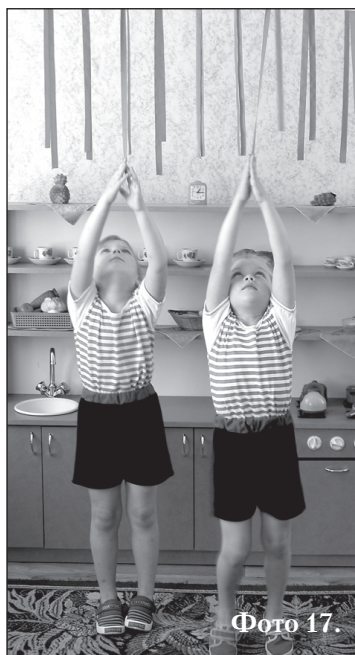


Фото 17.

Применение. Дотянуться и вытянуть ленточку (или ленточки), расположенную выше поднятых рук ребёнка согласно определённой задаче (только синюю ленточку или красную, только короткую, через одну ленточку и др.)

18. «УДАВ»

Назначение: профилактика и коррекция плоскостопия, формирование правильной походки;

может использоваться в сочетании с другими приспособлениями («коромыслами», «блинчиками» и др.).

Удав в кольцо свернулся
И медленно ползёт,
То хвост свой перегонит,
То всё наоборот.

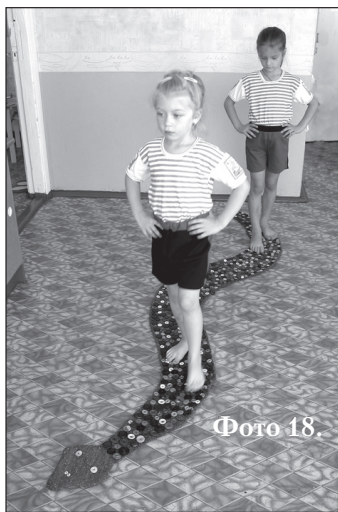


Фото 18.

Изготовление: на плотную ткань (драп 2–3 слоя) пришиваются пуговицы без ножек. Количество и размер пуговиц определяется в зависимости от размера «удава». Края «Удава» оверлочиваются.

Применение. Ходьба босиком различными способами по поверхности «удава» с использованием

других приспособлений («коромысла», «блинчики» и др.).

ЛИТЕРАТУРА:

1. **Боковец, Ю.В.** Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста: пособие для педагогов, руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2005. — 102 с.
2. **Боковец, Ю.В.** К правильной осанке — через игру: методическое пособие. — Мозырь: Содействие, 2008. — 32 с.
3. **Боковец, В.С. Боковец, Ю.В.** Стройность и красота // Пралеска, 2000. — № 9. — С. 19–44.
4. **Боковец, Ю.В. Климович, И.И.** Королевские манеры в играх дам и кавалеров. — Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2009. — С. 142.
5. **Боковец, Ю.В. Шишкина, В.А.** Системный подход к воспитанию правильной осанки в детских дошкольных учреждениях // Физкультура и здоровье. — 2005. — № 2. — С. 65–75.
6. **Клюев, М.Е.** Осанка, её виды, методика обследования. — Липая, 1991. — 104 с.
7. **Коростелёва, Т.М.** Нестандартное спортивное оборудование // Пралеска, 2004. — № 1. — С. 24.
8. **Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы** /авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. — 109 с.
9. **Хамзин, Х.** Сохранить осанку — сберечь здоровье. — М.: Знание. — 1980. — 96 с.
10. **Шишкина, В.А.** Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А. Шишкина. — Могилёв: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. — 238 с.