(cc) BY

Ларионова Галина Васильевна
бакалавр, инструктор по физической культуре
Трофимова Фаина Мефодьевна
бакалавр, инструктор по физической культуре
Галкина Татьяна Юрьевна
бакалавр, инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №205 «Новоград»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

КООРДИНАЦИОННЫЕ КОЛЬЦА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье представлены игры и игровые упражнения для детей старшего дошкольного возраста с использованием тренажера «координационные кольца». Авторы описывают работу по активизации двигательной деятельности детей посредством использования оборудования «координационные кольца» – тренажера, имитирующего плоское горизонтальной кольцо.*

Ключевые слова*: двигательная активность, координационные кольца, методика физического воспитания, двигательно-координационные способности.*

Актуальность

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране и напряженный ритм жизни требуют от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и физического здоровья. Все большее значение приобретают такие качества, как быстрота и точность движений, их своевременность, согласованность и экономичность.

За последние годы выявлены тенденции, свидетельствующие об ухудшении состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей (Р.Б. Стеркина, С.М. Мартынов, Т.С. Грядкина и др.). Особую тревогу

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, а из большого числа проблем известный ученый в области теории и методики физического воспитания Л.П. Матвеев выделяет развитие у детей способности управлять движениями в пространстве и выполнять сложно координированные действия.

В дошкольном возрасте наиболее активно развиваются двигательные навыки, среди которых ведущее место занимают координационные способности. Развитые координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений, ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта детей. Н.Н. Ефименко, Е.С. Черник, Н.В. Астафьев рассматривают координационные способности как основу успешного развития других двигательных способностей дошкольников.

Эффективным средством развития двигательно-координационных способностей дошкольников, на наш взгляд, немаловажное значение имеет тренажер «координационные кольца».

Координационное кольцо – это тренажер, имитирующий плоское горизонтальной кольцо. Разработанная методика работы с детьми позволяет:

− развить у детей координацию движений, быстроту, ловкость, выносливость, ритмичность движений;

− укрепить опорно-двигательный аппарат детей, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышцы сводов стопы и голеностопа;

− развить у детей внимание, память, выдержку и настойчивость.

«Координационные кольца» может использоваться в работе с детьми старшего дошкольного возраста, как в физкультурном зале и в группе, так и на площадке, участке с низким травяным покрытием.

Данное оборудование состоит из 10 колец (диаметр 38 см) разных цветов, имеющих плоскую форму, отлично гнется. Этот тренажёр очень удобен в транспортировке, лёгкий и не занимает много места, удобно брать хоть на край света. «Координационные кольца» обладает такими достоинствами, как без-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

опасность в работе с детьми, прочность, легкость, мобильность, эстетичность, удобна в переноске и хранении.

Методические рекомендации при выполнении упражнений с оборудованием «Координационные кольца»:

− координационные кольца можно использовать как индивидуально, так и в группах, в эстафетах, подвижных играх; в работе с дошкольниками используются три основных (базовых) элемента: бег, прыжки, силовые упражнения;

− начинать обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя их, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела;

− показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес детей к выполнению упражнений;

− упражнения сначала нужно выполнять в медленном темпе, а затем, по мере усвоения, увеличивать темп;

− концентрировать внимание детей на технической стороне выполнения упражнений: сохранять правильное положение тела, следить за осанкой, допуская лишь легкий естественный наклон вперед, двигаться легко на носках, в прыжках приземляться на полусогнутые ноги, смотреть не себе под ноги, а перед собой;

− учитывать физическую нагрузку для детей определенного возраста, ее распределение с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности;

− каждое упражнение повторять не менее двух раз, а боковые упражнения повторять четыре раза, (по два раза на каждую сторону – влево и вправо);

− чередовать выполнение упражнений с отдыхом и дыхательными упражнениями;

− одежда детей должна быть легкой, удобной, не сковывающей движения, обувь должна быть легкой, устойчивой, с гибкой, нескользящей подошвой.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Игры, игровые упражнения с тренажером «Координационные кольца»:

1 вариант. Индивидуальные упражнения с одним кольцом (прыжки на двух ногах, на одной ноге и силовые упражнения)

1.1. Прыжковые упражнения.

– *«Белка»*. Стоя лицом к кольцу: прыжки на двух ногах вперёд в кольцо и обратно в и. п.

– *«Цапля»*. То же самое на левой, правой ноге.

– *«Зайцы»*. Стоя лицом к кольцу: два прыжка на двух ногах вперёд в кольцо и из кольца, и возвращаемся прыжками назад в и. п. То же самое на левой, правой ноге.

– «*Кенгуру»*. Стоя правым боком к кольцу: два боковых прыжка на двух ногах вправо в кольцо и из кольца, и возвращаемся двумя боковыми прыжками на двух ногах влево в и.п. То же самое на левой, правой ноге.

– *«Лягушка»*. Стоя двумя ногами в кольце: прыжок, ноги врозь, поставив ноги снаружи, выполняем прыжок и запрыгиваем внутрь кольца двумя ногами в и. п.

1.2. Силовые упражнения.

– «Муравьишки». И. п.: упор лёжа на животе лицом к кольцу. Выполняем передвижения поочерёдно, ставя левую и правую кисть в кольцо.

– «Муравьишки трудятся». И. п.: упор лёжа на животе правым боком к кольцу. Выполняем боковые перемещения вправо и влево поочерёдно, ставя правую и левую кисть в кольцо.

2 вариант. Групповые упражнения – это «Полоса препятствий» для выполнения беговых, прыжковых и силовых упражнений.

– *«Быстрые прыжки»*. Прыжки вперед с ноги на ногу в каждое кольцо с максимальной скоростью. Усложнение: бег с высоким подниманием колен.

– *«Быстрые прыжки с пробежкой»*. Прыжки вперед с ноги на ногу в каждое кольцо, после еще 5–7 метров вольный бег, не снижая скорости.

– *«Прыжки на одной ноге»*. Прыжки на одной ноге в каждое кольцо.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– *«Классики»*. Прыжки поочередно в каждое кольцо с правой ноги на две, затем с левой ноги на две ноги и так далее, продвигаясь вперед.

– *«Кроличьи прыжки»*. Прыжки двумя ногами в каждое кольцо, держа ступни вместе, как будто они соединены.

– *«Шаги (бег) боком». Шаги (бег) боком, наступая дважды в каждое кольцо, постепенно увеличивая скорость.*

– *«Лыжные прыжки». Одна нога внутри кольца, одна – снаружи, передвигаться вперед из стороны в сторону.*

– *«Крокодильчики» упор лёжа лицом к кольцу. Выполняем передвижения поочерёдно, ставя левую и правую кисть в кольцо.*

– *«Два внутри, два снаружи». Двигаясь боком, выполнять прыжки с ноги на ногу в каждое кольцо и снаружи.*

– *«Вместе – врозь». Вариант 1: Прыжки на двух ногах в первое кольцо, затем ноги врозь за пределами кольца по сторонам второго кольца, и так далее до конца полосы препятствий из колец. Вариант 2: Обе ноги вне кольца и правая нога внутри, затем обе ноги вне кольца и левая нога внутри.*

– *«Соты». Раскладываем кольца в форме сот: прыгаем двумя ногами, одной ногой, бег с высоким подниманием колен, меняя направление движения.*

3 вариант. Подвижные игры с использование координационных колец.

3.1. «Сапожники и портной».

Раскладываем кольца по спортивному залу, в свободные кольца встают участники – «Сапожники», водящий вне колец – «Портной». По команде «Сапожники» перебегают из кольца в кольцо, задача водящего занять свободное кольцо «Сапожника» и, когда это происходит, «Сапожник» становится новым водящим

3.2. «Займи свободное место».

Раскладываем кольца по всему спортивному залу. Колец должно быть меньше, чем участников игры, примерно на 2–4 кольца. Участники становятся в центре зала, взявшись за руки образуют круг и по команде двигаются в левую или правую сторону, по свистку выбегают из круга и занимают свободные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кольца. Кто не успел встать в кольцо, выходит к центру зала и выполняет задание. В эту же игру можно играть на выбывание, и игра продолжается дальше.

Таким образом, оборудование «Координационные кольца» является эффективным средством развития двигательно-координационных способностей дошкольников. Систематическое выполнение упражнений позволяет улучшить у воспитанников координацию движений, скоростные качества, маневренность, ловкость и выносливость.

Список литературы

1. Аникин А.А. Подвижные игры как средство формирования координационных способностей у младших школьников / А.А. Аникин // Вестник спортивной науки. – 2014. – №6. – С. 17–19.

2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2–7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – EDN QXOQWD

4. Занятия с координационными кольцами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=4UbswZh9xJg

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)