

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСАШ № 15  
Протокол № 1 от 01.09.2016

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСАШ № 15  
\_\_\_\_\_ И.Ю.Горохова  
01.09.2016 г.

## **Методическая разработка**

**Использование гимнастических предметов  
для развития мелкой моторики рук  
у детей дошкольного возраста  
с ограниченными возможностями здоровья**

Составитель: Шкарупина О. А.,  
инструктор-методист

## ВВЕДЕНИЕ

**Мелкая моторика рук** – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Относительно моторики кистей и пальцев рук часто применяют термин ловкость.

### Значение мелкой моторики

1. Движения рук – это основа для формирования навыков самообслуживания у детей.
2. Уровень развития тонкой моторики является одним из важных показателей готовности ребенка к обучению в школе.
3. Движения пальцев рук влияют на развитие моторной функции речи и стимулируют развитие других психических функций – мышления, памяти, внимания.

Мелкая моторика развивается уже с новорожденности. Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками. Потом ребенка учат правильно держать ложку, карандаш, кисть. А на занятиях физкультурой обучают правильно держать гимнастические предметы: обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, а также манипулировать с ними.

Функция человеческой руки уникальна и универсальна. Сухомлинский в своих воспоминаниях писал о том, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться»

Педагоги и психологи, занимающиеся проблемами развития дошкольников единодушно сходятся во мнении о том, что мелкая моторика очень важна, поскольку через нее развиваются такие высшие свойства сознания, как внимание, мышление, координация, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие мелкой моторики важно еще и по причине, что в жизни, когда вырастет, ребенку понадобятся точные скоординированные движения, чтобы писать, одеваться, а также выполнять различные бытовые и прочие действия.

Еще в середине прошлого века было установлено, что уровень развития речи детей прямо зависит от сформированности движений мелкой моторики рук. Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть выше нормы. Многочисленными исследованиями педагогов доказано, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи ребенка. Таким образом, развивая мелкую моторику у ребенка, и тем самым стимулируя соответствующие отделы мозга, а точнее его центры, отвечающих за движения пальцев рук и речь, которые расположены очень близко друг к другу, педагог активизирует и соседние отделы, отвечающие за речь. Связь пальцевой моторики и речевой функции была подтверждена исследователями Института физиологии детей и подростков. В числе исследователей можно назвать А. В. Антакову-Фомину, М. И. Кольцову, Е. И. Исенину.

В монографии А.Р. Лурии «Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга», посвященной проблемам нейропсихологии, рассматриваются функции различных зон головного мозга в их связи с речью и моторикой человека, в частности упоминается об их тесной взаимосвязи: «Так, в заднем отделе периферического поля слуховой коры обособляется специальный участок для анализа и синтеза рецептивных элементов устной речи — фонем (так называемый «центр Вернике»), в периферических полях зрительной коры — участок, позволяющий реализовать анализ и синтез зрительных элементов рецептивной речи; в расположенных по соседству с кожно-кинестетической зоной участках нижних отделов теменной области,

непосредственно примыкающих к чувствительным «центрам» руки, губ, языка, гортани, осуществляется анализ и синтез кожно-кине-скептических рецепций, лежащих в основе артикуляции; в определенном отделе периферии двигательной зоны коры протекают нейродинамические процессы, связанные с преобразованием членораздельных звуков устной речи в сложные последовательные синтезы (так называемый «центр Брока»); в другом отделе премоторной зоны, примыкающем к двигательным «центрам» руки (в заднем отделе средней лобной извилины), локализуется программирование и осуществление сложных систем последовательных движений и двигательных навыков».

Исследования Г. Л. Розенгард-Пупко показали, что речь имеет чрезвычайно существенное значение для развития восприятия. В предметной деятельности происходит развитие восприятия. Никакое развитие предметных действий невозможно без ориентации на отдельные признаки. Л. С. Выготский говорил о раннем возрасте как о возрасте интенсивного развития восприятия.

О чудесных свойствах мелкой моторики знали еще наши мудрые предки. Из поколения в поколение передаются забавные народные потешки: «Ладушки-ладушки», «Сорока – белобока» и другие пальчиковые игры.

Ручные навыки успешно использовала в работе с детьми итальянский гуманист и педагог, автор ставшей всемирно известной методики Мария Монтессори. По ее мнению, в раннем дошкольном возрасте большое значение имеет сенсорное развитие. Познание окружающего мира малышом начинается с «живого созерцания», с сенсорных процессов — ощущения, восприятия, представления. Правильно формирование мелкомоторных функций тем более важно еще и потому, что в раннем и дошкольном детстве сенсорные процессы развиваются особенно активно.

Мария Монтессори говорила, что каждое движение ребёнка — это ещё одна складочка в коре больших полушарий. Упражнения в повседневной жизни очень важны для маленьких детей. Тренировка пальцев рук является мощным тонизирующим фактором для коры головного мозга.

Правильное развитие мелкой моторики определяет также формирование у ребенка сенсомоторной координации - согласованного действия рук и глаз. С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и точными. Глаз как бы «обучает» руку, а с помощью ручных движений в предметах, которыми манипулирует ребенок, открывается больше новой информации. Зрение и движения рук становятся основным источником познания ребенком окружающей действительности. Изучая всевозможные предметы, трогая и ощупывая их руками, ребенок приходит к пониманию причинных связей. Чем старше становится ребенок, тем активнее он использует руки и пальцы, чтобы повторить увиденное или осуществить задуманное. Он строит дома, башни и мосты, рисует животных и людей, буквы и числа, и в конечном итоге учится писать. При выполнении всех этих действий глаза помогают рукам.

Мелкая моторика рук связана еще и с формированием самостоятельности ребенка, а следовательно развитие мелкомоторных функций, координации движений, концентрации внимания, умение довести выбранную работу до конца, получить удовольствие от сделанного очень важно для формирования личности человека в целом.

### **Влияние мелкой моторики на организм**

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексивно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на

состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца - на сердце. Так же широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Отличное тонизирующее воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша.

### **Особенности развития мелкой моторики в раннем и младшем дошкольном возрасте**

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения, в том числе и мелкая моторика руки.

Этот возраст характеризуется рядом новообразований, учет которых важен для дальнейшего развития ребенка. Так, с 2–4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер.

Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи: значительно увеличивается запас слов, появляются элементарные виды суждений об окружающем, которые выражаются в достаточно развернутых высказываниях.

Трехлетний ребенок способен уже не только учитывать свойства предметов, но и усваивать некоторые общепринятые представления о разновидностях этих свойств – сенсорные эталоны формы, величины, цвета и др. Они становятся образцами, мерками, с которыми сопоставляются особенности воспринимаемых предметов.

Преобладающей формой мышления становится наглядно - образное. Ребенок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель).

В этом же возрасте происходит дальнейшее совершенствование мелкомоторных функций рук ребенка, с которыми тесно взаимосвязаны процессы мышления. Достаточный уровень развития мелкой моторики является важным показателем готовности ребенка к школьному обучению. Умение производить точные движения кистью и пальцами рук просто необходимо для овладения письмом.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления в школу. Начинать эту работу нужно с самого раннего возраста. Уже в младенческом возрасте можно выполнять массаж пальчиков, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга.

Степень развития мелкой моторики у ребенка определяет самые важные для его будущего качества: речевые способности, внимание, координацию в пространстве, концентрацию и воображение. Центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Поэтому упражнения и занятия, в которых участвуют маленькие пальчики ребенка, исключительно важны для его умственного и психического развития. Мелкая моторика, сенсорика, координация движений – ключевые понятия для периода раннего дошкольного возраста.

В первые годы жизни ребенок осваивает множество движений. Сначала его действия неловки, неумелы, негармоничны. Моторные навыки развиваются постепенно, и у каждого ребенка их формирование идет своим темпом. Чтобы помочь малышу лучше овладеть своими движениями, важно создать активную подготовительную среду, предложить разнообразные игры и упражнения, способствующие развитию координации и совершенствованию двигательных навыков.

От рождения до двух лет ребенок постепенно учится сидеть, вставать и делать первые шаги. Он начинает активно исследовать окружающий мир, брать в руки различные предметы, совершать простые действия. К примеру, в этот период ребенок учится брать небольшие легкие предметы и класть их в коробку, перебирать в руках, манипулировать с ними. С двух до четырёх лет дети в этом возрасте постепенно учатся класть предмет в определенное место. Если на предыдущем этапе ребенок преимущественно захватывал и держал предмет ладонью, то теперь он начинает активнее использовать пальцы.

То есть, развитие мелкой моторики (умения рук) у ребенка происходит постепенно и последовательно: сначала он учится дотягиваться до предмета и хватать его, а потом манипулировать им. Важную роль в этом процессе играет координация движений глаз и руки, а также действий обеих рук.

Овладение относительно тонкими действиями рук происходит в процессе развития кинестетического чувства — положения и перемещения тела в пространстве, т.е. в процессе формирования зрительно-тактильно-кинестетических связей. После сформирования этих связей движения руки начинают в большей степени выполняться под контролем зрения, теперь уже вид предмета — это стимул движений рук по направлению к нему.

### **Нарушение мелкой моторики у детей с ОВЗ**

У детей с ОВЗ отмечается отставание в развитии манипулятивной функции (Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, 1993). Движения рук плохо координированные, неточные, ребёнок неловко, всей кистью пытается захватить предмет, напрягается всем телом.

Нарушения темпа нервно-психического развития могут быть выявлены уже в раннем возрасте (до 3-х лет). Последствия раннего органического поражения мозга или функциональная незрелость ЦНС обуславливают ряд отклонений, затрудняющих взаимодействие ребенка с окружающей средой, вследствие чего не складывается полноценная база для последующего развития высших психических функций. На первом году жизни показателями нарушения темпа нервно-психического развития могут служить:

- снижение ориентировочной активности и потребности в ориентировочно исследовательской деятельности, что проявляется в слабой выраженности ориентировочных реакций, замедлении реакции зрительного и слухового сосредоточения;
- более позднее появление «комплекса оживления», недостаточная активность при эмоциональном общении со взрослым;
- в доречевом периоде - более позднее появление гуления, лепета, первых слов, неадекватная реакция на жесты, мимику и интонации взрослых, этапы гуления и лепета растянуты во времени;
- замедленный темп формирования статических (связанных в равновесии) и локомоторных (способность к передвижению) функций;
- запаздывание в развитии ручной моторики и зрительно-моторной координации.

Выраженность перечисленных недостатков психомоторного и речевого развития зависит от степени тяжести поражения ЦНС. Проблемы в развитии ребенка могут усугубляться ранней сенсорной и эмоциональной депривацией, если он воспитывается в неблагоприятных социальных условиях.

В раннем возрасте (от 1 года до 3-х лет) отклонения в развитии ребенка становятся более очевидными, даже если они не имеют грубого характера. Прежде всего, следует обращать внимание на развитие общей и мелкой моторики, сенсорно-перцептивной деятельности (как ребенок реагирует на предметы, узнает ли их, стремится ли их исследовать, находит ли одинаковые, использует ли их по назначению). Важный диагностический показатель - коммуникативная активность ребенка, его возможности сотрудничества со взрослым. В этот возрастной период в норме происходит бурное развитие речи. У проблемного ребенка обнаруживается недоразвитие речи, при этом

несформированной оказывается не только активная речь, но и понимание обращенной к ребенку речи.

Детям с ОВЗ требуется гораздо большее количество проб и примериваний для решения наглядной задачи: взять гимнастическую палку, поймать мяч, бросить его, попасть в цель, взмахнуть лентой и т. д.

В дошкольном возрасте у детей с ОВЗ выявляется отставание в развитии общей и, особенно, тонкой моторики. Главным образом страдает техника движений и двигательные качества (быстрота, ловкость, сила, точность, координация), выявляются недостатки психомоторики. Слабо сформированы навыки самообслуживания.

У детей с ОВЗ отмечается проявление синдромов гиперактивности, импульсивности, а также повышение уровня тревоги и агрессии.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Одним из основных направлений сохранения здоровья детей является решение профилактической задачи по осуществлению первичной диагностики факторов риска. Главное, как можно раньше выявить нарушения в мелкой моторике и вовремя начать коррекцию.

Существенную помощь оказывают занятия по адаптивной физической культуре.

Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Для преодоления недостатков в развитии мелкой моторики рук дошкольников с ОВЗ необходимо:

- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы;
- учёт результатов диагностики моторного развития;
- индивидуальный и дифференцированный подход к организации физкультурных занятий с учётом выявленных особенностей моторного развития детей.
- использовать многократное повторение предложенного материала.

Физкультурно- оздоровительная работа с детьми с ОВЗ должна вестись по двум направлениям:

- воспитательно-образовательное, направленное на совершенствование двигательного развития детей; улучшение показателей физического развития, физической подготовленности, техники движений, двигательных качеств.
- коррекционно-развивающие, обеспечивающие коррекцию недостатков развития моторики.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

1. Учебно-тренировочные занятия проводятся в игровой форме.
2. Комплексы упражнения и игры планируются и проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка.
3. Занятия должны начинаться с расслабляющего массажа кисти и пальцев рук ребёнка (пассивно, пассивно-активно, активно), а затем следует выполнять более лёгкие и уже знакомые для ребёнка упражнения.
4. При невозможности самостоятельного выполнения ребёнком тренер делает упражнения рукой ребёнка (пассивно), начиная с самого простого.
5. Не допускать переутомления детей; тренировка кисти, пальцев рук должна приносить ребёнку радость.
6. Каждое занятие должно активизировать мышление ребёнка, его память и внимание.
7. Завершаться занятие должно всегда на позитивной ноте.

## **Методические рекомендации**

1. Начиная занятие, надо убедиться в том, что ребёнок видит тренера, его лицо.
2. Занимаясь с ребёнком, важно обращать на следующие моменты: давая предмет в руку, надо следить за правильностью захвата. Должны работать все пальцы, особое внимание на большой палец (он должен быть спрятан в ладонь).
3. При правильном выполнении движения одной рукой необходимо добиваться, чтобы вторая рука тоже участвовала в манипуляциях с предметами.
4. При выполнении упражнений стремиться к формированию связи глаз-рука. Надо тянуться рукой ребёнка к гимнастическому предмету, предложенному ему для выполнения упражнений. И наоборот: необходимо ребёнка побудить посмотреть на предмет, зажатый в его руке.
5. Каждое действие, совершаемое с ребёнком, должно быть названо: возьми, положи, дай мне, отпусти, зажди, прокрути, поймай, переложи и т. д.

## **ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

Упражнения с предметами широко применяются в физическом воспитании дошкольников. Многообразие форм и большой диапазон трудности упражнений (от элементарных до весьма сложных по координации) позволяют с успехом применять их на занятиях с детьми. В дошкольном возрасте наиболее распространены упражнения с гимнастической палкой, гимнастической лентой, скакалкой, обручами, фитболами, кольцами и мячами. Также на занятиях можно использовать различные упоры и висы на перекладине, на кольцах, на гимнастической стенке, раскачивания, размахивания; лазания, перелезания; упражнения с различными отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком-весом до 1 кг); упражнения с эспандерами и амортизаторами; упражнения на тренажёрах.

Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у обучающихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, силу мышц рук, взаимодействие с партнером и группой обучающихся. Ведущими в этих упражнениях являются движения руками. Удержание и различные перемещения предмета требуют от занимающихся точности и согласованности в управлении движениями рук, поэтому упражнения с предметами служат одним из наиболее действенных средств совершенствования действий руками. Применение общеразвивающих упражнений с предметами на учебно-тренировочных занятиях в значительной мере повышает эмоциональное состояние обучающихся.

В зависимости от поставленных задач занятия упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную часть урока. Кроме того, благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются в занятиях с детьми всех дошкольных возрастных групп. Следует помнить, что, применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм обучающихся, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения и т. п. Также необходимо учитывать пол и степень физической подготовленности ребёнка, систематичность и последовательность в обучении.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

Упражнения с гимнастической палкой используются для развития двигательных качеств: силы, гибкости, точности исполнения отдельных положений и движений, для формирования и исправления осанки. Выполняя упражнения с палками, дети приучаются к согласованным движениям обеими руками, развивают точность метаний. Для развития пространственной ориентации применяются упражнения в балансировании палкой.

Для выполнения упражнений используются деревянные, пластмассовые и железные палки. С детьми дошкольного возраста удобнее использовать прочные деревянные палки длиной в 1 м с округленными концами. Изготавливаются они из ясеня, дуба, ели или березы. Поверхность их должна быть гладкой, отшлифованной и покрытой лаком. Железные палки (также с округленными концами) могут применяться как литые, так и полые, покрытые хромом или никелем. Полые палки хороши тем, что их можно постепенно наполнять дробью или камешками, увеличивая вес снаряда от 500 г до 3 кг.

Размещать занимающихся необходимо так, чтобы при выполнении движений в разных направлениях дети не соприкасались друг с другом. Для этого следует разомкнуть группу не ближе чем на расстояние поднятых рук и длину палки, удерживаемой в руке (рис. 1).

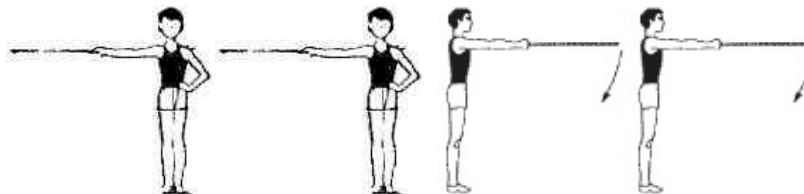


Рис. 1- Размещение

При выполнении упражнений необходимо добиваться соблюдения дисциплины, выполнения точных, согласованных движений от всех обучающихся. Упражнения в парах выполняются в медленном темпе с фиксацией конечных положений.

Для того, чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями одного и того же упражнения, тренер должен сначала основательно изучить отдельные положения палки и способы их соединения с движениями других частей тела (ногами, туловищем).

Подготавливаясь к занятию тренер должен:

1. Определить исходное положение, то есть положение тела с палкой, с которого начинается упражнение, и установить конечное положение, которое принимает занимающийся, заканчивая упражнение. Оно может отличаться от исходного.
2. Определить способ перемены высоты палки, плоскость, в которой она движется, и установить движения ногами или туловищем, которые сочетаются с движением палки.

### Хваты и способы держания гимнастической палки Перемена хватов

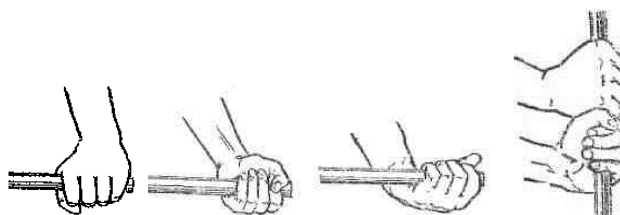
Различают следующие виды хватов:

*Хват сверху* (рис. 2, а) — при положении палки внизу тыльной стороной кисти вперед.

*Хват снизу* (рис. 2, б) — хват, образуемый после поворота руки наружу (супинация).

*Обратный хват* (рис. 2, в) — хват, образуемый после поворота руки внутрь (пронация).

*Разный хват* (рис. 3, г) — одна рука в одном хвате (сверху), другая в другом хвате (снизу).



а) б) в) г)

Рисунок 2 — Разновидности хватов



Во всех положениях палку можно держать разными способами, одной или обеими руками.

Держание палки **обеими** руками:

- а) **за концы** (в этом случае принято не указывать место хвата, указывается только хват, при хвате сверху хват не указывается).  
– *обычный хват* (рис. 3, а) — палка удерживается руками за концы хватом сверху.  
– *хват снизу* (рис. 3, б) — хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед).  
– *разный хват* (рис. 3, в) — одна рука в хвате сверху, другая — в хвате снизу.



а) б) в) г)

Рисунок 3 — Способы держания палки обеими руками

- б) **за середину**; палка удерживается обеими руками, кисти рядом узкий хват (рис.3, г);  
в) **за конец**;  
г) **одной рукой за конец, другой за середину**;  
д) прямыми руками, согнутыми **скрестно**, с указанием, какая рука сверху (правая или левая).

Держание палки **одной** рукой:

- а) **за конец**;  
б) **за середину**.

Выполняя упражнение, палку можно удерживать и всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом.

### Перемена хватов

Перемена хватов производится:

1. *Передвижением* (скользящим перехватом), когда одна кисть или обе, скользя по палке, передвигаются с одного места на другое.
2. *Перехватом кистей* — одной или обеими руками одновременно или поочередно.
3. *Вкручиванием* (вкрут). Вкрут — своеобразное круговое движение, выполняемое одной рукой в хвате снизу сначала на себя (к груди), отводя локоть вперед в сторону, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Движение завершается положением палки к плечу, за голову и т. д. Движение, выполняемое в обратной последовательности, называется выкрутом.
4. *Выкручиванием* (выкрутом). Выкрут — движение палки своеобразными вращательными движениями в плечевых суставах, из положения впереди тела, положение за телом.

### Перемещение палки

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпуская одним концом палки; переворачиванием на 180° вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием

и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпускания палки.

### Перемена высоты палки

Высота положения палки обозначается тем, что указывается, где она должна находиться по отношению к телу занимающегося:

- а) *на высоте бедер*: перед бедром, к правому или левому бедру, спереди, сбоку или сзади;
- б) *на высоте груди*: перед грудью, на грудь;
- в) *на высоте плеч*: на правое, на левое, за правое, за левое, под правое, под левое плечо, к правому, к левому плечу, на лопатки;
- г) *на высоте головы*: на голову, перед головой, за голову;
- д) *над головой*, то есть на прямых или согнутых руках вверх.

Различные способы перемены высоты палки и, фиксированные положения палки в определённых положениях применяются в сочетании с движениями ног и туловища, одновременно, последовательно или поочередно.

Эти соединения простые и сложные зависят от преимущественного воздействия упражнений (сила, гибкость, расслабление) на те или иные группы мышц и части тела (руки, ноги, туловище).

*Способы исполнения:*

1. **Подниманием и опусканием**: вперед (назад), в стороны, вправо (влево), вверх (вниз), внутрь (наружу).
2. **Сгибанием и разгибанием**: из положения, когда одна рука или обе руки были согнуты до положения, когда рука или обе руки прямые, и наоборот.

*Перемена высоты палки этими способами может быть:*

- а) *односторонняя* (асимметричная) одной рукой; обеими — одной прямой, другой согнутой рукой.
  - б) *симметричная*: обеими руками прямыми или согнутыми.
  - в) *попеременносторонние*: то есть перенесение палки с одной стороны на другую.
3. **Размахиванием** — дугообразными движениями исполняется: подниманием, выбрасыванием и переворачиванием со сгибаниями и разгибаниями.
  4. **Переворачиванием** — из положений или в положения руки скрестно.
  5. **Вкручиванием и выкручиванием** — специфическое движение с гимнастической палкой, выполняемое своеобразным круговым движением предплечья и кисти одной руки при одновременном скольжении палки в другой руке.
  6. **Кругом** — круги палкой (малый круг), палкой с предплечьем (средний круг), или рука и палка (большой круг) выполняют круговые движения в лицевой, боковой или в горизонтальной плоскостях.

**Круговые движения палкой.** Движения палкой могут выполняться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях по кругу (круговое движение), дуге. По величине и радиусу (амплитуде) круговые движения могут быть малые — когда рука неподвижна палка в кисти и движется в лучезапястном суставе; средние — когда движение происходит одновременно в плечевом и локтевом суставах; и большие — когда ось движения находится в плечевом суставе и рука с палкой при перемещении представляет одну прямую линию.

По технике выполнения малых кругов различаются два основных способа. Первый — движение палки с наружной стороны руки. Кисть поворачивается наружу. Палка удерживается большим пальцем и ладонью. Второй — палка проходит с внутренней стороны руки, большой палец освобождается, конец палки прижимается к мякоти большого пальца третьим, четвертым и пятым пальцами.

Круговые движения определяются по общим правилам терминологии. Например, из и. п. палка вправо, малый круг книзу (или средний круг книзу, кверху) за рукой.

Начинать изучение малых кругов и махов надо с первого способа, так как он вырабатывает мягкую, ненапряженную манеру работы, чего не дает второй, более статичный способ, и изучать его надо после полного освоения первого.

### **Терминологическое обозначение упражнений с палкой**

При названии упражнений основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, при упражнениях с палкой указывается направление ее самой, а не рук, удерживающих палку.

Местонахождение палки, так же как и положения рук в терминологии общеразвивающих упражнений определяется относительно туловища, независимо от его положения.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

Положения палки могут быть горизонтальные, вертикальные и наклонные.

**Названия (определения) упражнения с палкой:**

1. Исходное положение палки и хват.
2. Положение палки (горизонтальное, вертикальное или наклонное).
3. Высота палки (например, к правому плечу).
4. Направление (например, палку в сторону).
5. Прием исполнения (например, вкручиванием).
6. Конечное положение.

### **Положения палки, удерживаемой за оба конца**

*Симметричные* — указывается только положение центра палки относительно туловища.

При симметричных положениях, палка удерживается за концы прямыми или согнутыми руками. Обычно само наименование положения с палкой дает ясное представление о положении рук, при необходимости о согнутых руках указывается особо. В вертикальных положениях необходимо указать, какая рука сверху.

– *палку вниз* — палка удерживается прямыми руками и касается бедер спереди, хват за концы палки;

– *палку вверх* — палка удерживается за концы руками вверх;

– *палку вперед* — палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди;

– *палку на грудь* — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди;

– *палку перед собой* — перевернутая палка находится между предплечьями согнутых рук на уровне груди.

– *палку на голову* — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху;

– *за голову* — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади;

– *палку на лопатки* — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток сверху;

– *палку назад* — палка удерживается за концы прямыми, отведенными назад руками;

– *палку вниз-сзади* — палка удерживается за концы прямыми руками и касается сзади бедер.

– *палку за спину* — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается поясницы. Также она может находиться в локтевых суставах согнутых рук.

*Асимметричные (односторонние)* — руки находятся в разных положениях; указывается положение центра палки и в чем состоит отклонение от симметрии:

– *палку вправо наклонно, левая сверху* — из положения вверх палка наклонена вправо;

– *палку вперед наклонно, правая сверху*.

В иных несимметричных положениях палка может, удерживается в каком-либо направлении одной прямой, а другой согнутой рукой. В некоторых случаях одной рукой или обеими прямыми руками с одной стороны обучающегося.

### **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

#### *Поднимание и опускание палки:*

И. п. — палку вниз; 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — И. п. Положение с палкой 3 может быть и другим: 3.1 — палку на голову; 3.2 — палку за голову; 3.3 — палку на лопатки.

#### *Наклоны с палкой:*

1. И. п. — Наклон вперед прогнувшись, опираясь о палку прямыми руками. Пружинистые покачивания вверх-вниз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.
2. И. п. — палку на лопатки. Пружинистые наклоны вперед.
3. И. п. — палку вниз сзади. Пружинистые наклоны вперед с отведением палки назад.
4. И. п. — стойка ноги врозь, палку за голову или на лопатки. Наклоны в стороны.
5. И. п. — стойка ноги врозь, палка сверху. Сгибая правую ногу наклон влево палку на лопатки. То же выполняется в другую сторону.
6. И. п. — широкая стойка ноги врозь, палку к правому плечу в сторону. Сгибая правую ногу наклон влево с подниманием правого конца палки вверх.

#### *Повороты и переворачивания палки:*

1. И. п. — левую руку вперед хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости. То же можно выполнять и в боковой плоскости при положении руки в сторону.
2. И. п. — палку вниз, хватом на ширине плеч. Переворачивая поднять палку перед грудью. Удерживая между предплечьями поднять палку над головой.
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Переворачивая палку, правая сверху, затем левая сверху.

#### *Выпады с палкой:*

1. И. п. — о. с. хватом двумя за конец палку вверх. Шагом назад левой выпад вперед правой, палку на левое плечо. Вернуться в И. п. То же с другой ноги, палку на правое плечо.
2. И. п. — стойка ноги врозь правой, палку над головой левый конец вперед. Шагом правой выпад правой назад с опусканием палки на голову.
3. И. п. — о. с. палка сверху. Выпад влево, палку на голову (за голову) влево.

### **УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ**

С детьми дошкольного возраста применяются упражнения с малыми мячами, которые служат средством совершенствования координации движений, развития и укрепления основных мышечных групп (мышц рук и плечевого пояса). Также широко используются маленькие массажные мячики, мячики с утяжелением, которые удобно захватывать всеми пальцами и производить манипуляции с ними двумя руками. Все упражнения с малыми мячами, указанные ниже можно выполнять и с массажными мячиками.

Упражнения с малыми мячами состоят из двух основных двигательных действий — метания и ловли. Применяют также упражнения с перекатыванием и ведением мяча. Упражнения в метании могут выполняться как вдвоем, так и индивидуально. Это метания в цель, перекатывания и ведения мяча, броски вверх, броски с ударом о пол, броски в стену с последующим ударом о пол и без такового, броски в стену через себя и другие разновидности бросков с разнообразными способами ловли и движениями во время полета мяча.

В сочетании с передвижением, бросками и ловлей упражнения с мячом оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции обучающихся.

*Методическое указание:* когда ребёнок пытается поймать или остановить отпассованный ему мяч, глаза должны быть сфокусированы на мяче. Когда ребёнок катит мяч или ловит мяч внизу (на уровне ниже талии), ладонь должна быть раскрыта, а пальцы направлены вниз. Мяч нужно контролировать исключительно руками, а не грудной клеткой, ногами и т. д.

Когда ребёнок бросает мяч, глаза должны быть сфокусированы на мяче. Когда ребёнок бросает мяч из-под руки, ладонь должна быть раскрыта, а пальцы направлены вниз. Нога, противоположная кидаящей руке, должна стоять в открытой позиции.

### **Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. Ручные манипуляции с мячами в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя на коленях, стоя): ощупывание, захват, удерживание при перемещении, переключивание, перекачивание, сжимание, поглаживание, подбрасывание.
2. Катание (толкание, отбивание) мяча одной и двумя руками в различных исходных положениях на месте.
3. То же в движении (руками и ногами).
4. Произвольные броски мяча без строгого соблюдения способа броска, заданной дальности, направления или точности.
5. Броски мяча в щит, в стенку, обруч, корзину; через сетку, переключивание различными способами.
6. Броски мяча по движущейся цели
7. Катание мяча на дальность и точность.
8. Катание мяча гимнастической палкой.

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса:*

1. Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. То же с разгибанием рук вверх. Локти в стороны не разводить, спина прямая.
2. Поднимание мяча вперед, туловище назад не отклонять.
3. Поднимание и опускание мяча прямыми руками:
  - а) поднимать до горизонтального положения и опускать;
  - б) опускать до горизонтального положения и поднимать вверх.
4. Подбрасывание мяча прямыми руками и ловля его на прямые руки.
5. Разгибая руки мяч вверх, ногу назад на носок, живот втянуть. Сгибая руки, мяч за голову, удерживая его пальцами, локти развести в стороны.
6. Броски мяча из-за головы вверх с ловлей его перед грудью.
7. Рывки прямыми руками назад, то же, но медленное поднимание мяча назад до отказа, держа его за спиной.
8. Разведение рук в стороны и сведение на высоте плеч, попеременно переключивая мяч с одной руки на другую, голову не опускать, живот втянут.
9. Передача мяча вверх из одной руки в другую. Передавая мяч, руки развести в стороны.
10. Перебрасывание мяча перед грудью из одной руки в другую.
11. Перебрасывание мяча над головой.
12. Броски мяча вверх толчком руками (от груди) и небольшим толчком ногами за счет резкого разгибания ног в коленях.
13. Лежа на спине, поочередная передача мяча из одной руки в другую перед грудью и разведение рук в стороны.
14. Лежа на спине, покачивание мяча на прямых руках вправо и влево.
15. Лежа на спине, круговые движения мячом на прямых руках.
16. Лежа на спине, броски мяча вверх и ловля его перед грудью.

17. Передача мяча из одной руки в другую за спиной и перед телом, не прикасаясь мячом к телу.

18. Выкручивание мяча спирально вверх. То же в обратном порядке в и.п.

*Упражнения для ног:*

1. Приседания — мяч вверх, вставания — мяч вниз.

2. Приседания с мячом внизу-сзади. Туловище держать прямо.

3. Поочередные вставания на носки и на пятки, поднимая мяч вверх. При переходе на пятки руки вверх поднимать не торопясь: быстрое движение ими может привести к потере равновесия.

4. Лежа на спине, ноги вперед мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног в коленях.

5. Перекладывание мяча с одной руки на другую под ногой.

6. Подбрасывание мяча вверх-наружу (внутрь) из-под ноги и ловля его обеими руками.

7. Лежа на животе в упоре на локтях, предплечьями внутрь, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.

8. Стоя на лопатках, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног.

*Упражнения для мышц живота:*

1. Сед, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног, скользя мячом по полу.

2. То же, но мяч приподнять согнутыми ногами. Разгибая ноги, положить мяч на пол.

3. То же, круговые движения согнутыми ногами.

4. То же, поднятие и опускание прямых ног.

5. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, руки за голову, в стороны или вверх. Поднятие и опускание прямых ног.

6. И.п. — то же. Сгибание в тазобедренных суставах с касанием мячом за головой. Ноги в коленях не сгибать.

7. В седе перекладывание мяча ногами из стороны в сторону, при перекладывании мяча ноги поднимать в пределах угла 45°.

8. Перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой. Ноги поднимать прямые: а) поочередно; б) обе ноги вместе.

9. Лежа на спине согнувшись, перекладывание мяча из одной руки в другую за ногами.

10. Стоя на коленях мячверху. Прогнуться. То же с пружинистыми покачиваниями в наклоне назад. Вначале для облегчения мяч держать на груди.

11. Лежа на спине, мяч зажат ступнями. Медленно сесть и лечь.

12. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, резко сесть и сгруппироваться, медленно вернуться в и.п.

13. Лежа на спине, мяч зажат ступнями, сесть согнувшись, взять мяч руками и лечь. То же в обратном порядке.

*Упражнения для мышц спины:*

1. Наклоны вперед до касания мячом пола.

2. Наклоны вперед с подниманием рук вперед.

3. Стоя в наклоне, касаясь мячом пола, разогнуться до положения, наклона вперед прогнувшись, мячверху, и.п.

4. Стоя ноги врозь, перекладывание мяча из одной руки в другую, поочередно за ногами.

5. В стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, мяч за головой. Поднятие мяча вверх и возвращение в и.п.

6. Наклонный выпад вперед с одновременным подниманием мяча вверх на прямых руках.

7. Наклоны вперед, стоя на коленях, мячверху.

8. Лежа на животе, мячверху, прогибаясь, мяч за голову, затем поднять вверх и вернуться в и.п.

9. То же, но, поднимая мяч вверх, задержать на 2-3 счета прогнутое положение тела, затем медленно вернуться в и.п.

10. В седе ноги врозь, мячверху, медленные наклоны вперед, сохраняя положение рукверху.

11. Сед ноги вместе, мяч вперед. Пружинистые наклоны вперед, доставая мячом носки.

## Игры с мячами

1. «Мяч не теряй!» Детям раздают средние или маленькие мячи и дают команду «поиграть с мячом так, как вам хочется». Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова: «Мяч не теряй, вверх поднимай!» - все останавливаются, показывают свои мячи, приговаривая: « Вот мой мяч».
2. «Мяч катись быстрее!» Ребёнок катит три-четыре мяча тренеру (другому ребёнку), который их ему сразу возвращает. По команде «Стоп» игра останавливается. Выигрывает тот, у кого при сигнале оказалось меньше мячей.
3. «Мяч в кругу». Дети стоят или сидят по кругу, тренер стоит в центре круга и прокатывает мяч каждому ребёнку по очереди. Ребёнок ловит мяч, подбрасывает его, хлопает в ладоши 2-3 раза, ловит мяч и бросает тренеру.
4. «Проведи мяч». На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т.п.). Ребёнок ведёт мяч ударами об пол, обходя или обегая предметы.
5. «Не теряй мяч». Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

## УПРАЖНЕНИЯ С КОЛЬЦАМИ

*Методическое указание:* используются резиновые и пластмассовые кольца диаметром 7-25 см.

### Общеразвивающие упражнения с кольцами

1. Прокатывание кольца по полу, по скамейке, в цель, на дальность.
2. Прокатить, догнать и подхватить.
3. Надевание, набрасывание колец на руки, на стойки, на гимнастические палки.
4. Подбрасывание и ловля колец.
5. Броски кольца на дальность.
6. Бросок кольца рукой, ловля ногой.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнения со скакалкой способствуют развитию таких важных физических качеств, как ловкость, выносливость, прыгучесть, быстрота. Они могут выполняться в различном характере (мягко, резко, весело, задорно), с разной скоростью, в разнообразных ритмических сочетаниях.

Длина скакалки зависит от роста обучающегося. Если встать на середину скакалки и натянуть кверху концы, то кисти должны находиться у подмышечных впадин.

Скалку нужно держать без излишнего напряжения. При захвате за концы скакалки большой палец должен быть сверху.

Прыгать надо на носках, приземляться мягко, в безопорной фазе вытягивать носки. При выполнении прыжков сохранять хорошую осанку.

*Методическое указание:* со скакалкой можно выполнять общеразвивающие упражнения, составленные в комплексы различной направленности. Вместо скакалки можно использовать верёвку, ленту длиной в 1 м.

### Общеразвивающие упражнения со скакалкой

- 1). И. п. - о. с., скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу; 1- шаг правой вперед, левая сзади на носке, прогнуться, скакалку назад; 2 - и. п.; 3-4 - то же с другой ноги.

- 2). И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка натянута за спиной; 1 - сгибающая правую, наклон влево, правую руку вверх, левую вниз; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
- 3). И. п. - скакалка, сложенная вдвое, внизу широким хватом; 1-2 - скакалку вверх и выкрутом в плечевых суставах назад-вниз; 3-4 - обратным выкрутом и. п.
- 4). И. п. - стойка ноги врозь, скакалка сложенная вчетверо, вверху; 1-2 - с полуповоротом туловища налево, круг руками вперед, слева от туловища; 3-4 - то же в другую сторону.
- 5). И. п. - о. с. скакалка, сложенная вчетверо, впереди; 1 - сгибающая правую вперед, перемахнуть ею через скакалку; 2 - шаг правой в стойку ноги врозь правой; 3 - сгибающая правую ногу вперед, перемах назад; 4 - и. п.; 5-8 - то же с другой ноги.
- 6). И. п. - упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами; 1 - толчком ног через скакалку, упор лежа; 2 - толчком ног и. п.
- 7). И. п. — о. с., скакалка, сложенная вчетверо, на лопатках; 1 - левую назад на носок, скакалку вверх, слегка прогнуться; 2 - и. п.; 3-4 - то же с другой ноги.
- 8). И. п. - о. с. скакалка, сложенная вдвое, внизу сзади; 1-2 - присед; 3-4 - и. п.
- 9). И. п. - стоя в о. с. на середине натянутой скакалки, руки в стороны-наружу; 1-2 - присед на всей ступне, руки вперед; 3-4 - и. п.
- 10). И. п. - широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, вверху; 1 - сгибающая левую, наклон вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону.
- 11). И. п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка натянута перед грудью: 1 - наклон вперед с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться левого носка; 2 - и. п.; 3-4 - то же, в другую сторону.
- 12). И. п. - о. с. скакалка внизу сзади. Бег на месте с вращением скакалки на каждый шаг - 20-30 сек.
- 13). И. п. - упор лежа на бедрах, скакалка натянута на плечах; 1 - согнуть руки; 2 - и. п.
- 14). И. п. - стоя в о. с. на середине натянутой скакалки, руки в стороны-наружу; 1-2 - наклон назад, руки с усилием в стороны; 3-4 - и. п.
- 15). И. п. - стоя в о. с. на середине натянутой скакалки, руки в стороны-наружу; 1-4 - наклон вперед, накручивая скакалку на запястья; 5-8 - раскручивая скакалку и. п.
- 16). И. п. — о. с. скакалка, сложенная вчетверо, вверху; 1 - круг руками вправо; 2 - правую в сторону на носок, наклон вправо; 3 - выпрямиться, приставляя правую круг руками влево; 4 - левую в сторону на носок, наклон влево.

## УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧАМИ

Упражнения с обручем - прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Они увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки. Обручи используют пластмассовые, деревянные и дюралюминиевые различного размера.

### Общеразвивающие упражнения с обручами

1. Хваты обруча:
  - двумя руками снаружи;
  - двумя руками изнутри;
  - одной рукой сверху и снизу.
2. Перемена хватов производится: *передвижением* (скользящим перехватом), когда одна кисть или обе, скользя по обручу, передвигаются с одного места на другое; *перехватом кистей* — одной или обеими руками одновременно или поочередно.
3. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями.
4. Выполнение упражнений из и. п.: стоя, сидя, лёжа на животе и спине.



5. Приседания с обручем в руках.
6. Прокатывание и ловля обруча, броски обруча: вертикальный и горизонтальный.
7. Вращение обруча на талии.
8. Прыжки из обруча в обруч.
9. Обруч в руках внизу - шагнуть в обруч, перевести его вверх и обратно сверху вниз.
10. Обруч справа или слева от себя вертикально к полу – обойти вокруг него и вернуться обратно. То же и пролезть в него и обратно
11. Вращение обруча одной рукой, двумя руками.
12. *Соревновательный момент*: «Кто дольше прокрутит». Вращение обруча на полу левой и правой рукой.

## **УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ**

*Методические указания:*

1. Упражнения выполняются с поддержкой тренера и самостоятельно.
2. Можно использовать музыкальное сопровождение.
3. Избегать быстрых и резких движений.
4. Не задерживать дыхание в положении лёжа на мяче.
5. При выполнении упражнений лёжа на спине и животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
6. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
7. Правильная посадка на фитболе (пятки давят на пол, спина прямая, стопы на полу параллельно друг другу).

### **Общеразвивающие упражнения с фитболами**

1. Стоя – катание, перекатывание, по полу, вокруг себя; удержание одному, в парах, в кругу; отбивание фитбола с различными видами ходьбы; передачи друг другу. Поглаживание, похлопывание.
2. *Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче.*
3. *Сидя на мяче выполнить:*
  - ходьбу на месте, не отрывая носков;
  - ходьбу, высоко поднимая колени;
  - из положения ступни вместе, пятки раздвинуть в стороны и вернуться в и. п.;
  - приставной шаг в сторону;
  - из положения сидя ноги врозь приставлять одну ногу скрестно;
  - поочередное выставление ноги на пятку вперёд в сторону, руки на мяче;
  - аналогичное выставление ноги вперёд в сторону на носок;
  - то же упражнение с различными положениями рук.
4. *Упражнения в разных исходных положениях:*
  - сидя на мяче; переходы из положения сидя в положение лежа на спине,
  - лёжа на мяче на спине; поднимание головы, пресс, касание правого локтя левого колена и наоборот;
  - лёжа на мяче на животе; парение ласточкой; отжимание: от мяча, от пола.
5. Упражнения на фитболе для рук и ног в сочетании с колебательными покачиваниями на мячах.
6. Упражнения сидя на полу: мяч впереди, сзади, сбоку: покачивания на мяче, прокатывание. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней – выполнять медленные пружинистые покачивания.
7. Упражнения лежа на спине (на полу), ноги на фитболе:
  - поднимание головы, таза, ног – поочередно и вместе;
  - поднимание и медленное опускание мяча зажатыми ногами;
  - ступнями опора на мяче – шаги по мячу.

8. *Соревновательные моменты*: сидя на фитболе – по сигналу встать, оббежать вокруг мяча, придерживая его рукой и сесть; во время бега по сигналу подбежать к «своим» фитболам и присесть.
9. *Упражнения в парах*: держать мяч животом, спиной, головой в положении стоя.

## УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ЛЕНТОЙ

Упражнения с лентой способствуют развитию подвижности в суставах и силы мышц плечевого пояса и рук, тонкой и сложной мышечной координации, связанной с умением выполнять сильные, широкие движения туловищем и рукой, а также мелкие, быстрые движения только рукой. Упражнения с лентой характеризуются слитностью, динамичностью и пластичностью движений. Основа техники движений с лентой заключается в непрерывном поддержании инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков. Движения с лентой, выполняемые в сочетании с разнообразными движениями тела (прыжками, бегом, равновесиями и т.д.), оказывают значительное физиологическое воздействие на организм в целом.

### *Методические указания:*

Палочка, к которой крепится лента, должна быть пластмассовая или деревянная, длина около 30 см, лента должна быть атласная длиной примерно 150см.

В начале изучения упражнений с лентой необходимо освоить хват палочки. Ее держат свободно тремя пальцами -- большим, указательным и средним. Конец палочки слегка упирается в ладонь у основания большого пальца. Хват должен быть ненапряженным, чтобы можно было легко, без значительных усилий вынуть палочку из руки.

Согласно правилам лента в руке гимнастки должна непрерывно двигаться. Это требование объясняется не только традициями, но и чисто техническими условиями. Непрерывное, упорядоченное в форме махов, спиралей, змеек и т. д. движение позволяет держать ленту постоянно «расправленной». Скорость движения ленты должна быть оптимальной. Слишком вялое движение при махах и кругах приводит к тому, что конец ленты становится неуправляемым. Наоборот, слишком быстрое и резкое движение является причиной хлеста, завязывания и узла и других ошибок. Лента подчиняется общим закономерностям волнообразных движений с передачей механического импульса, возбуждаемого рукой гимнастки, от одного конца предмета к другому. Начальный импульс возникает при колебательном движении конца палочки и зависит как от частоты колебаний, так и от распределения масс ленты.

Упражнения с лентой делятся на махи и круги, восьмерки, змейки, спирали.

Махи и круги в зависимости от величины радиуса вращения ленты могут быть большими, средними и малыми. При выполнении больших махов и кругов палочка и кисть составляют прямую линию. Махи и круги выполняются в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях по часовой и против часовой стрелки.

Восьмерки, как и махи, делятся на малые, средние и большие, выполняются последовательными поворотами кисти или всей руки внутрь или наружу. Восьмерки подразделяются на вертикальные и горизонтальные и выполняются в трех основных и промежуточных плоскостях, по полу и по воздуху.

Махи, круги и восьмерки лентой при их изучении на месте сопровождаются пружинными движениями ног.

Змейки бывают вертикальные (зубцы ленты вертикально полу) и горизонтальные (зубцы горизонтально полу), выполняются по полу и по воздуху. Змейки выполняются только движением кисти, при слегка согнутом локте: либо ее сгибанием и разгибанием (вертикальная змейка), либо отведением и приведением (горизонтальная змейка). Змейки выполняются быстро, но с полной амплитудой, хват палочки свободный. Зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми по высоте. Обучение начинается с движений по

полу. Рисунок змейки не должен изменяться из-за соприкосновения ее с полом. При движении змейки по воздуху повышается частота движений кистью. Основными ошибками исполнения являются вялый рисунок, змейка с большими и широкими зубцами.

Спирали выполняются круговыми движениями предплечья и кистью, локоть свободно согнут. Витки спирали должны быть одинаковыми по величине и располагаться близко один к другому. Спирали бывают вертикальными и горизонтальными (соответственно витки вертикально полу или горизонтально), направление движения определяется по часовой стрелке или против нее. При выполнении вертикальной спирали палочку держат параллельно полу, при выполнении горизонтальной -- палочка обращена вверх или вниз. Возможные ошибки - нарушение формы витков и их наклонное положение.

### **Общеразвивающие упражнения с лентой**

1. Махи (стоя на месте; в сочетании с различными шагами и несложными движениями тела.:

- большие лицевые махи;
- махи в боковой плоскости;
- горизонтальные махи.

2. Круги:

- лицевые круги;
- круги в боковой плоскости;
- горизонтальные круги над головой.

3. Змейки:

- вертикальная змейка в лицевой плоскости;
- вертикальная змейка по полу в боковой плоскости;
- горизонтальная змейка по полу;
- горизонтальная змейка над головой.

4. Спирали:

- вертикальные;
- спирали в лицевой плоскости;
- горизонтальные спирали.

5. Восьмёрки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно – двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом)/ Под ред. А.А. Потапчук. - СПб.: Питер, 2003.
2. Аксенова О.Э, Евсеев С.П. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. - М.: Советский спорт, 2007.
3. Баршай, В. М.. Гимнастика [Текст]: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. — Ростов на / Д : Феникс, 2009. — 314с
4. Барышкина Т. Азбука хореографии. - М.: Рольф, 1999. – 272с.
5. Бутко Г. А. Физическое развитие с задержкой психического развития.- М.: Книголюб, 2006.- 144 с.
6. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192с.
7. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физическая культура при детских церебральных параличах. - Л., 1971.
8. Бочарова Н.И. Оздоровительный досуг с детьми дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: просвещение, 2000.
10. Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно - двигательного аппарата/ Под ред. И.В. Добрякова., Т.Г. Щедриной. - СПб.: Питер, 2004.
11. Гимнастика [Текст] : учебное пособие / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : БГУФК, 2007. — 254с.
12. Гришин В. Г. Серсо в детском саду: пособие для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение, 1985.-64 с.
13. Гимнастика [Текст] : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина. — М. : Академия, 2005. — 448 с.
14. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно – двигательного аппарата у детей и подростков. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Дмитриева А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.: Советский спорт, 2002.
16. Зубкова Т.И. Хореографические упражнения как средство коррекции осанки на занятиях по физической культуре для студентов// Теория и практика физической культуры - № 6 - 2008 - С. 7.
17. Краткий курс гимнастики [Текст] : учеб. пособие для студентов высших и средних учебных заведений физ. культуры / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин, П. А. Хомяк : под общ. Ред. В. В. Воропаева. — М. : Советский спорт, 2008. — 72с.
18. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и родителей. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005.- 140 с.
19. Качесов В.А. Основы интенсивной реабилитации при ДЦП.- М.: Советский спорт, 2000.
20. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка - Пресс, 2000.
21. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2006. – 208с.
22. Матвеев, А. П., Мельников, С. Б. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]: учеб. посоие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ. — М.: Просвещение, 1991. — 191с.
23. Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличем. - М.: Просвещение, 1992.
24. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. – М: Просвещение, 1992.

25. Мирзоева И.И., Бортфельд С.А., Городецкая Г.Ф., Данилова Е.И., Рогачева Е.А. Лечебная гимнастика для детей, страдающих гиперкинетической формой церебрального паралича. - Л., 1972.
26. Сборник Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука, практика). - СПб.: Питер, 2005.
27. Семенова К.А., Махмудова Н.А. Медицинская реабилитация и социальная адаптация больных детским церебральным параличом. - Ташкент, 1979.
28. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно – двигательного аппарата/ Под ред. Н.А. Гросс. - М.: Советский спорт, 2005. – 388с.
29. Теория и организация адаптивной физической культуры/ Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2002. – 448с.
30. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре/ Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2007. – 402с.
31. Шамарин Т.Г., Белова Г.И. Детский церебральный паралич.- Элиста, 1999.