

Мастер – класс «Диски для переступания»

Подготовила воспитатель Гусейнова С.С.

Круглый диск изготовлен из многослойной фанеры. Края по периметру диска имеют закругленную форму, это снижает вероятность получения травм при использовании его на занятиях.

Это хорошее развлечение для ребенка и важный элемент игрового мира. Диски для переступания помогают тренировать вестибулярный аппарат и координацию движений, формирует понятия цвета и формы.

Я его применяю на занятиях по физкультуре. Физкультурные занятия во второй группе раннего возраста мы воспитатели проводим сами. Малышам очень интересно, когда на занятиях появляется интересное оборудование. В каждой части физкультурного занятия можно их использовать. Например, общеразвивающие упражнения с ними детям очень нравятся. 1) Дети поднимаются на них, топают спускаются, 2) приседают на полу, стучат по дискам пальчиками «клюют зернышки», 3) Встают обеими ногами на диск и поднимают руки в стороны «машут крыльями» 4) могут шагать бегать и прыгать вокруг них. Также его можно использовать в основных видах движений 1) встать обеими ногами и спрыгнуть с него, 2) проползти на четвереньках между дисками, выстроенными в два ряда, наконец, в заключительной части спокойная ходьба с перешагиванием через них. Диски применяются и для детей среднего и старшего возраста во время проведения спортивных занятий, эстафет. Диски расставляются по полу, а участники должны пробежать по ним, не касаясь пола. Такое оборудование подходит для тренировки мышц ног, укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, развития скоростных качеств, ловкости.

Также можно провести общеразвивающие упражнения для детей с 3 до 7 лет

Приглашаю к участию желающих 4-5 чел

Прежде чем приступить, послушайте Правила техники выполнения тренировки:

- Выполнять шаги в центр диска.
- Ставить на диск всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде, чем сделать следующий шаг.
- опускаясь с диска, оставаться стоять достаточно близко к нему. Не отступать больше, чем на длину ступни от диска.
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног.
- не подниматься и не опускаться с диска, стоя к нему спиной.
- делать шаг с лёгкостью, не ударять по диску ногами.

1. Шаг на диск правой ногой, другую приставить, обратно спуститься правой ногой, потом левой. Руки опущены (повторить 4 раза.)
2. Приставной шаг на ступню вправо-влево. (повторить 4 раза.)
3. Шаг на диск правой ногой, другую приставить, поднять правую ногу, хлопнуть под коленом, опустить, поднять левую ногу, хлопнуть под коленом, опустить (повторить 4 раза.)

Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга).

Бег змейкой вокруг степов.

Подвижная игра «Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из дисков– это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Дисков должно быть на 2-3 меньше, чем участников игр

Примеры упражнений с использованием дисков.

«Прошагай/протопай слово»

На желтый конструктор мы произносим - ША, на синий ШУ и т. д. Эту игру можно использовать на дифференциацию звуков.

Стоя на диске, ребенку дается задание, если услышит звук С необходимо встать на желтый диск, если звук З – на красный

Игра на автоматизацию звуков в слогах с помощью массажных ковриков