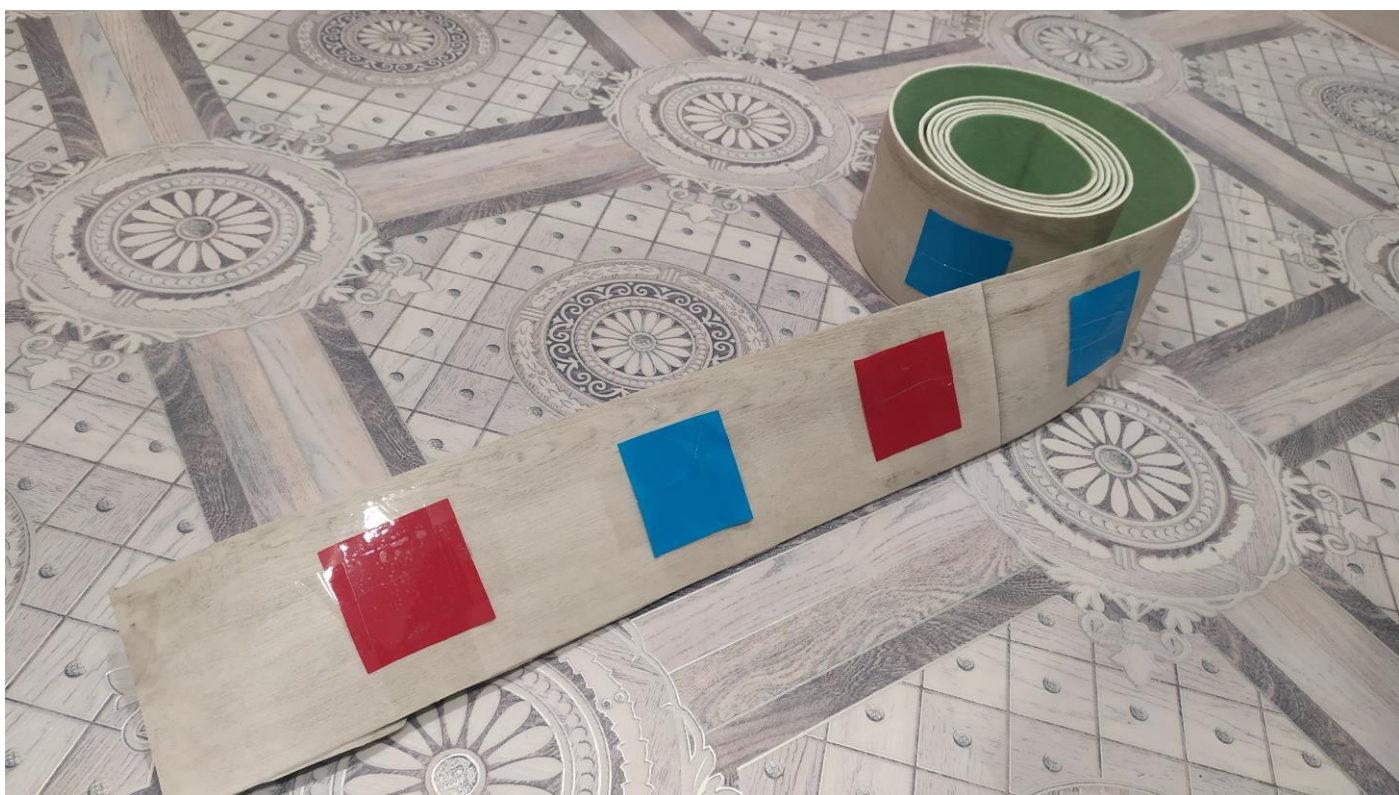


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ТЕРЕМОК»

## *Нестандартное физкультурное оборудование- тренажер «Веселая дорожка».*



Разработал инструктор по физической культуре  
Комличенко Наталья Сергеевна

Р. П. Краснообск 2023

## **Веселая дорожка.**

**Актуальность.** Умение сохранять равновесие в разных условиях или положениях тела формируется с первых движений ребенка, по мере расширения его двигательного опыта.

Умение сохранять равновесие необходимо в любой деятельности ребенка, в игре, бытовых процессах, разнообразных перемещениях в пространстве.

Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов - мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, объединяемых регулирующим влиянием центральной нервной системы. Поэтому для развития способности сохранять равновесие необходимо использовать разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающие устойчивое положение тела ребенка как при удерживании статистических поз, так и при перемещениях в пространстве.

Хорошее развитие функции равновесия облегчает совершенствование знакомых навыков и освоение новых движений. Оно связано со всеми основными видами движений - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем. Особенно ярко равновесие проявляется в движениях и положениях тела, связанных с быстрыми перемещениями, сменой положений, уменьшением и повышением площади опоры. Упражнения в равновесии помогают регулировать перемещение центра тяжести тела и мышечные усилия, направляемые на сохранение равновесия.

**Использование:** на физкультурных занятиях, индивидуальная работа с детьми.

**Цель:** способствовать физическому развитию, развитию ловкости, ориентировки в пространстве, дружелюбному отношению друг к другу. Создание благоприятных условий для развития двигательных навыков детей.

### **Задачи:**

1. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры;
2. Развивать координацию движений, функцию равновесия, умение действовать по сигналу, умения ориентироваться в пространстве;
3. Укрепить мышцы туловища и конечностей.

### **Упражнения:**

1. Ходьба по дорожке, наступая на каждый квадрат, руки на поясе (в сторону, за головой, вверх и тд). На носочках, на пяточках, высоко поднимая бедро, обычный шаг и тд.
2. Ходьба по дорожке, перешагивая через квадрат (по синим, по красным), руки на поясе (в сторону, за головой, вверх и тд).
3. Ходьба правым (левым) боком приставными шагами, наступая на красный (синий) квадрат, руки на пояс.
4. Прыжки на двух, правой (левой) ноге на каждый квадрат (через квадрат).